

## โลกกว้างการแพทย์ ๒๕๕๕ (๒)

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ชายอ้วน ลดน้ำหนักอย่างไรดี (Young MD, Morgan PJ, Plotnikoff RC, Callister R, Collins CE. Effectiveness of male-only weight loss and weight loss maintenance interventions: a systematic review with meta-analysis. Obesity Rev 2012;13:393-408.)

ผู้ชายมักจะไมื่อยอมรับว่าตนเองอ้วนพื้มีพุง หรือน้ำหนักเกิน และไม่ค่อยยอมที่จะลดน้ำหนัก ทั้ง ๆ ที่ผู้ชายมีแนวโน้มที่จะมีไขมันสะสมที่พุงมากกว่าผู้หญิงก่อนวัยหมดประจำเดือน ซึ่งทำให้ผู้ชายเพิ่มโอกาสเป็นเบาหวาน ไขมันผิดปกติ ความดันสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด (หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต) รวมทั้งมะเร็ง มากขึ้นกว่าผู้หญิง

ชายไทยอ้วน(ดัชนีมวลกายเกิน ๒๕ กิโลกรัมต่อตารางเมตร) มากขึ้นจากร้อยละ ๒๒.๕ ในปี ๒๕๔๗ เป็นร้อยละ ๒๘.๔ ในปี ๒๕๕๒ ผู้ชายในกรุงเทพมหานครโดยเฉลี่ย ๑๐ คน จะมีคนอ้วน ๔ คน

คนไทยที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน (อายุเฉลี่ย ๖๒ ถึง ๖๘ ปี) ร้อยละ ๕๕ ถึง ๖๘ เป็นผู้ชาย คนไทยที่เป็นอัมพาต (อายุเฉลี่ย ๖๒ ปี) ร้อยละ ๕๒ เป็นผู้ชาย

ดังนั้น การลดน้ำหนักในผู้ชาย โดยเฉพาะวัยหลังเกษียณ (๖๐ ถึง ๗๐ ปี) จึงมีความสำคัญในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร พอ ๆ กับในผู้หญิง แต่ผู้ชายส่วนน้อยที่เห็นความสำคัญของการลดน้ำหนัก และส่วนใหญ่เมื่อลดน้ำหนักแล้ว น้ำหนักก็กลับขึ้นมาใหม่ (โยโย่เอฟเฟก) เท่าเดิมในเวลาไม่เกิน ๕ ปี

วิธีการลดน้ำหนักให้ได้ผล โดยเฉพาะในระยะยาวสำหรับผู้ชายอ้วนหรือน้ำหนักเกิน จึงเป็นองค์ความรู้ที่น่าจะได้ประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ชาย

การรวบรวมบทความวิชาการแบบ Systematic review เรื่องการลดน้ำหนักในผู้ชายโดยเฉพาะ จนถึงเดือน พฤษภาคม ๒๕๕๔ ในฐานข้อมูลทางการแพทย์ ได้รับความวิชาการคุณภาพไม่ตีพิมพ์ ๒๔ เรื่อง เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก และ ๔ ใน ๒๔ เรื่องเกี่ยวกับการลดน้ำหนักไม่ให้เพิ่มหลังลดน้ำหนักแล้ว ในผู้ชายชาวออสเตรเลีย ยุโรป อเมริกาและญี่ปุ่น ๑๘๐๐ กว่าคน พบว่า ร้อยละ ๗๔ ของการศึกษา ได้ผลในการลดน้ำหนัก ซึ่งลดได้เฉลี่ย ๕.๖๖ กิโลกรัม โดยกลุ่มที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จมักจะ อายุน้อยกว่า ๔๒.๘ ปี เข้าร่วมกิจกรรมลดน้ำหนัก และ การติดตามการลดน้ำหนัก มากกว่า ๒.๗ ครั้งต่อเดือน และ เป็นกลุ่มที่ได้รับการกำหนดการควบคุมพลังงานจากอาหารที่กิน กล่าวคือ

๑. กลุ่มผู้ชายลดน้ำหนักที่อายุน้อยกว่า ๔๒.๘ ปี ได้ผลร้อยละ ๘๗ และ อายุมากกว่า ๔๒.๘ ปี ได้ผล ร้อยละ ๖๐ และ
๒. กลุ่มลดน้ำหนักที่ติดตามมากกว่า ๘ ครั้ง ได้ผลร้อยละ ๘๒ และ น้อยกว่า ๘ ครั้ง ได้ผลร้อยละ ๖๔
๓. กลุ่มลดน้ำหนักที่เข้าร่วมกิจกรรม มากกว่า ๒.๗ ครั้งต่อเดือน ลดน้ำหนักได้ผลร้อยละ ๘๓ และ น้อยกว่า ๒.๗ ครั้งต่อเดือน ได้ผลร้อยละ ๕๖

๔. กลุ่มลดน้ำหนักที่เข้าร่วมกลุ่มพบหน้ากันเป็นประจำ ได้ผลร้อยละ ๘๕ และกลุ่มที่ไม่ได้พบหน้ากัน ได้ผลร้อยละ ๕๕

๕. กลุ่มลดน้ำหนักที่ได้รับการกำหนดการควบคุมพลังงานจากอาหารที่กิน ได้ผลร้อยละ ๘๙ และกลุ่มที่ไม่ได้กำหนด ร้อยละ ๔๖ ส่วนการกำหนดพลังงานในการออกกำลังกายหรือไม่ได้กำหนด การให้หรือไม่ให้สื่อการสอน ไม่พบความแตกต่างในการลดน้ำหนักในผู้ชาย สรุปว่า ผู้ชายอ้วนหรือน้ำหนักเกินที่อยากจะลดน้ำหนัก มักจะมีโอกาสลดได้สำเร็จและยั่งยืนกว่าใน ชายที่อายุน้อย (น้อยกว่า ๔๒ ปี) ได้คำแนะนำให้กินอาหารที่จำกัดพลังงาน เข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอไม่น้อยกว่า ๓ ครั้งต่อเดือน เป็นเวลา ๓ เดือนขึ้นไป โดยมีกรรวมกลุ่มพบหน้ากันเป็นประจำในระยะยาว

แต่สิ่งที่สำคัญกว่านั้น คือ ทำอย่างไรให้ผู้ชายที่อ้วน อ้วนพื้มีพุง อยากจะลดน้ำหนัก ลดเอว ลดพุง และ เข้าร่วมโปรแกรมฯ

คุณผู้ชายที่กำลังเลี้ยงพุง (ไว้ดูเล่น) ก็ไม่ต้องเสียตาย ความพุงฐานที่อุตสาหกรรมสัปดาห์นั้นนะครับ เพราะไขมันที่พอกที่พุง ก็คือไขมันที่พอกที่หัวใจเราด้วย โอกาสโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบตันก็จะเพิ่มขึ้นตามพุงที่เพิ่มขึ้นครับ รีบหาทางสั่งลาพุง ก่อนที่พุงจะทำให้เราต้องสั่งลาจากบ้าน ที่ทำงาน หรือ แม้แต่คนที่คุณรัก