

ความจริงเกี่ยวกับโรคอ้วน ที่คุณอาจยังไม่รู้

อ้วน เป็นภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินปกติ บางคนอาจสังเกตได้จากลักษณะการอ้วนลงพุงซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย¹

ปัจจุบัน “อ้วน” ถือว่าเป็นโรคที่ต้องการการรักษาเช่นเดียวกับโรคเรื้อรังอื่นๆ

- โรคอ้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ ระบบเผาผลาญ ของร่างกาย และคุณภาพชีวิต
- ยิ่งปล่อยไวนาน โรคอ้วนทำมาซึ่งโรคแทรกซ้อนมากมายกว่า 200 โรค และต้องการ การรักษาในระยะยาว



สมองของคนเราครอบคลุมความอยากร้าวอาหารและ การใช้พลังงานของร่างกาย ในแต่ละวัน มนุษย์เราได้รับการถ่ายทอดระบบควบคุมอาหารจากบรรพบุรุษ หรือเรียกง่ายๆว่า เป็น “แรงบันดาลใจในการให้อ้วน” ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นเพื่อ ให้เราอาชีวศิตรดินช่วงภาวะขาดแคลนอาหาร

ในช่วงขาดแคลนพลังงาน อดีโนบินก็ เช่น เกรลิน มีหน้าที่ ค่อยส่งสัญญาณบอกเราให้รู้สึกหิว และหาอาหารมารับประทาน เมื่อได้อาหารเพียงพอ อดีโนบินก็ เช่น จีโลฟิวันและเลปตินจะ ทำงานบอกเราอีกรึครั้งให้รู้สึกอิ่มและควรหยุดรับประทานได้แล้ว

ในช่วงลดน้ำหนักที่คุณพยายามกินน้อยลง ออกกำลังกาย อย่างหนัก แต่อดีโนบินหัวใจคงอยู่ส่งสัญญาณให้รู้สึกหิวเพิ่มขึ้น ไปอีก จนต้องหาอาหารมาบริโภคเพื่อทดเชย ทำให้น้ำหนัก ของරากลับมาใกล้เคียงกับก่อนลด



ความหิว



ความอิ่ม



การไฟฟ้าผา



สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วนอาจ
แตกต่างกันในแต่ละบุคคล¹



- ลักษณะทางพันธุกรรมกำหนดรูปร่างและความอยากอาหารของแต่ละคน
- สมดุลของฮอร์โมนในร่างกายส่งผลต่อความหิว ความอิ่ม ประเภทอาหาร และการใช้พลังงาน
- ในคนส่วนใหญ่ความเครียดมีผลต่อความหิวที่มากขึ้น
- ยาบางชนิดสามารถเพิ่มความอยากอาหารและส่งผลต่อระบบเผาผลาญของคุณได้

น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของเราก็กำหนดโดยปัจจัยมากน้อย นำไปใช้เราไม่พอยา焉 แต่ “อ้วน” ถือว่าเป็นโรค ที่การให้ คำปรึกษาเพื่อหาสาเหตุ ที่แท้จริงเป็นสิ่งจำเป็น และต้องการ การรักษาเช่นเดียวกับโรคเรื้อรังอื่นๆ

ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม
เกี่ยวกับโรคอ้วน

TRUTH ABOUT WEIGHT



สำหรับโรคอ้วน ส่วนหนึ่งเกิดมาจาก “ความไม่เข้ากัน” ระหว่างพันธุกรรมของเรา และโลกที่เปลี่ยนไปในยุคปัจจุบัน¹

ลักษณะทางพันธุกรรมของคุณ เป็นตัวกำหนดระบบความอยากอาหารและระบบเผาผลาญ พลังงานในร่างกายของคุณ



การโรคอ้วนกลยุทธ์เป็นวิถีคุ้มเสียเหตุส่วนหนึ่งมาจากการอาหาร การกินในยุคปัจจุบัน



ในยุคก่อนประวัติศาสตร์ อาหารเป็นสิ่งที่หาได้ยากและขาดแคลน จึงทำให้สามารถของมนุษย์หรือนักล่าในสมัยนั้น เรียนรู้ว่า ต้องเก็บสะสมพลังงานไว้ให้ได้มากที่สุด



ในปัจจุบัน อาหารถูกปรุงร้อนอยู่เสมอ ให้อร่อยถูกปาก และซื้อมาได้ง่าย ทุบจะไม่ต้องเดิน แต่... สนองเรายังคงสั่งการแบบเดิม ว่าต้องเก็บสะสมพลังงานเพื่อความอยู่รอด

มนุษย์เราในอดีต



มนุษย์เราในปัจจุบัน



เรื่องโรคอ้วน ยังมีปัจจัยทางชีววิทยา ก็คือไข้ดูดของความสำเร็จในการลดน้ำหนัก แม้คุณจะพยายามยามอย่างสุดกำลังแล้วก็ตาม¹

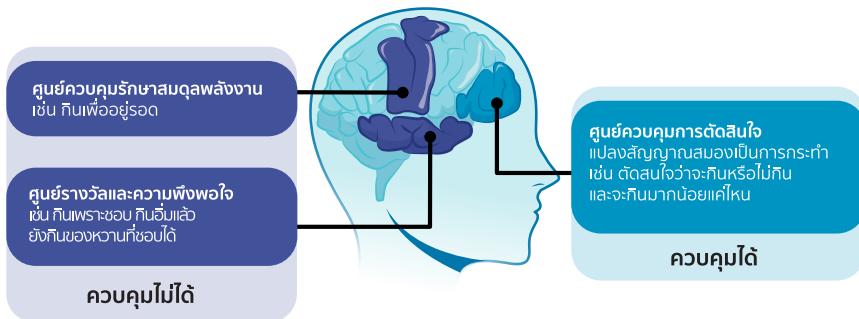
โรคอ้วนกับความลับในสมอง ศูนย์หัว ศูนย์อิ่ม มีจริงหรือ



ปัจจุบันมีข้อมูลใหม่ๆมากมายเกี่ยวกับโรคอ้วน ที่ไขข้อข้องใจในอดีตว่า

- เมลาเตอโนไทด์ ที่ทำให้ผู้คนมากมายที่ต้องเผชิญกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
- สมองของคนเราเมียกบทกอย่างไรต่อระบบความอยากอาหาร
- วิธีการที่เราจัดการกับน้ำหนักได้เหมาะสมในแต่ละบุคคล¹

มารู้จักศูนย์ควบคุมการกินในสมอง



จึงไม่แปลกใจเลยว่า เราไม่สามารถควบคุมร่างกายของเราให้รู้สึกหิวหรือรู้สึกอิ่มเองได้ เพราะระบบที่ควบคุมความอยากอาหารอยู่นี่ออกใหม่อีกหนึ่งระบบที่ควบคุมของเรานั่นเอง^{2,3}

การลดน้ำหนัก ก็เหมือนซักรักษาเยื่อ เรายากสูตรแล้วแต่ร่างกายยังสู้กลับ

ความพยายาม
ในการลดน้ำหนัก



↓ กินน้อยลง

↑ โภมอออกกำลังกาย

ร่างกายจะต่อต้านและชดเชย
ด้วยน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น



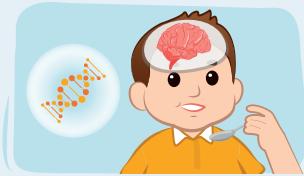
↓ ร่างกายจำศีล

↑ ออร์โนนเพิ่ม

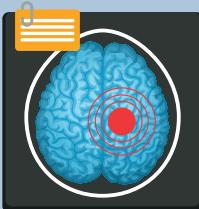
↓ ออร์โนนอ่อนลด

แต่ทำไม
น้ำหนักเราถึงไม่ลดเลย

มนุษย์ของเรามีกลไกพัฒนาเพื่อเอาไว้ต่อต้านการสูญเสียน้ำหนักและพยายามทำให้ร่างกายกลับไปสู่น้ำหนักเดิม หรือจะเติบโตขึ้นหากน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ร่างกายจะต่อต้านผลของการลดน้ำหนักอย่างตึงตึงที่โดยเพิ่มความหิวน้ำหนักขึ้น และทำให้เรารู้สึกอิ่มได้ยาก ดังนั้นบันทึกเป็นเรื่องที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างมาก⁴



พวกเราทุกคนล้วนได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากบรรพบุรุษ กันในเรื่องระบบความอิจฉาอาหาร ในขณะที่ระดับของความต้องการอาหารมากน้อยแค่ไหนนั้นก็แตกต่างกันไปแต่ละบุคคล



จากหลาย ๆ การศึกษาพบว่า คนที่เป็นโรคอ้วนจะมีความชอบหรือพึงพอใจในสมอง (reward system) สูงขึ้นเมื่อมีการแสดงรูปภาพอาหารให้เห็น⁷

ทำให้

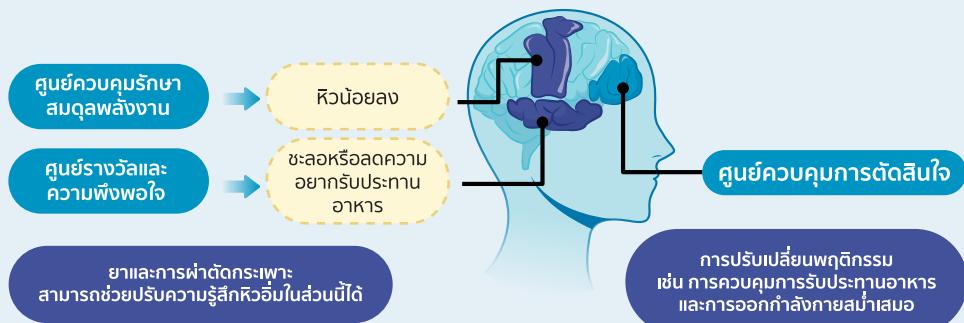
- เกิดความอิจฉาและความต้องการอาหารที่รุนแรงขึ้น
- รู้สึกໄວ่ต่อความหิวโภคคนที่ไม่ได้

ปัจจัยทางชีววิทยาเหล่านี้ทำให้เราเข้าใจมากขึ้นว่าทำไมอ้วน จึงเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับสมอง



เราไม่สามารถควบคุมระบบความอิจฉาอาหารของเราได้ แต่ปัจจุบันก็ยังมีทางออกและการรักษาที่มีประสิทธิภาพ

ทางเลือกในการรักษาโรคอ้วนที่มีในปัจจุบันสามารถช่วยให้ควบคุมการกินได้



ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมอง และความอิจฉาอาหารของคุณ
TRUTH ABOUT WEIGHT*



References: 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-91. 2. Lau DCW, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: The Science of Obesity. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/science>. Accessed December 23, 2021. 3. Hansen TK, Dall R, Hosoda H, et al. Weight loss increases circulating levels of ghrelin in human obesity. Clinical Endocrinology. 2002;156:203-206. 4. Ahima RS. Revisiting leptin's role in obesity and weight loss. J Clin Invest. 2008;118(7):2380-2383. 5. Fothergill E, Guo J, Woodward L, et al. Persistent Metabolic Adaptation 6 Years After "The Biggest Loser" Competition. Obesity. 2018;26(8):1612-1619. 6. Vallis M and Macdlin D. When behaviour meets biology: Is obesity a chronic medical disease? what is obesity management? Clin Obes. 2021;11(3):e00443. 7. Biertho L, Hong D, Gagner M. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Pharmacotherapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/pharmacotherapy>. Accessed August 5, 2022. 8. Pedersen SD, Manjoo P, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Pharmacotherapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/pharmacotherapy>. Accessed August 5, 2022. 9. Biertho L, Hong D, Gagner M. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Bariatric Surgery: Surgical Options and Outcomes. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/surgeryoptions>. Accessed May 18, 2022.

อาหาร กับการลดน้ำหนัก

จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ไม่มีอาหารที่ “ดีที่สุด” เพียง ชัดใจชัดหนึ่ง ที่สามารถลดน้ำหนักได้อย่างถาวร¹



การลดน้ำหนักโดยการควบคุมอาหารอย่างเข้มงวดเกินไป ไม่สามารถทำได้ยาวนาน



สำหรับคนที่ลดน้ำหนักสำเร็จและสามารถรักษาไว้นานก็ล้วนแล้วพอกัน เช่นต่างค้นพบทางเลือกอาหารของตัวเอง และสามารถประเมินได้ว่า ในแต่ละวันควรทานอาหารปริมาณแค่ไหนหรือได้พลังงานประมาณเท่าไร ที่สำคัญคือพอกาชาสามารถควบคุมการทำงานอาหารไปพร้อมกับการใช้ชีวิตประจำวันกับคนรอบข้างได้อย่างมีความสุขอีกด้วย

เข้าใจรูปแบบการรับประทานอาหารของคุณเอง

การบันทึกรายการ และประเมินอาหารที่ส่องคุณกินในสมุดบันทึกหรือการใช้แอพพลิเคชั่น สามารถช่วยให้คุณตระหนักรู้ว่าคุณรับประทานเข้าไป



ระบุช่วงเวลาที่ก้าวหายใจสุดของคุณในการลดน้ำหนัก

ระบุช่วงเวลาส่วนที่คุณจะรับประทานอาหารมากเกินความต้องการปกติ

- เวลาที่คุณกินอาหารหรือดื่มน้ำร้อนน้ำในปริมาณมากขึ้น
- เวลาที่คุณพบว่าตัวเองสามารถกินได้มากกว่าคุณจะไม่หิวตาม

จดจำและประเมิน

สมใจประเมินพลังงานและส่วนประกอบในอาหารไปว่าจะเป็นค่าอะไรเดรต โปรดตั้งหรือไข้มันจากจอกากโภชนาการ หากทำบ่อยๆ คุณจะสามารถประเมินพลังงานโดยรวมจากการต่อไปนี้



การลดและควบคุมน้ำหนักเป็นเหมือนการเดินทางตลอดชีวิต ดังนั้นการหาวิธีการรับประทานอาหารที่คุณสามารถทำได้จริง และต่อเนื่องได้จึงเป็นเรื่องสำคัญ



การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นเนื้องานการดูแลเพลิงชั้นดีให้กับร่างกายอาหาร ที่ไม่ผ่านการแปรรูป ไม่ขัดสี จะให้สารอาหารมากน้อย แก่ร่างกาย โดยอธิบายในรูปแบบที่มีความเข้าใจง่าย



จากข้อมูลในหลายการศึกษาพบว่า เมื่อเราเห็นอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปสูง เช่น น้ำอัดลม มันฝรั่ง ทอดกรอบ ไอศครีม บักเก็ต ซอตดอก และ เฟรนช์ฟรายส์ จะส่งผลให้คนมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารมากขึ้นและก็ได้พลังงานมากขึ้นตามไปด้วย ในขณะที่อาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น พัค รากผึ้ง ผลไม้ ถั่ว ปลาเนื้อสัตว์ ไข่ และนม สามารถช่วยลดการรับประทาน และ ช่วยลดปริมาณแคลอรีโดยรวมของคุณได้³

ค้นหาวิธีการกินที่ใช้สำหรับคุณตั้งแต่วันนี้ โดยเน้นการรับประทานอาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปและจำกัดการรับประทาน



การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน ไม่ว่าคุณจะมีรูปร่าง น้ำหนัก และสภาพสุขภาพแบบใดก็ตาม

References: 1. Brown J, Clarke C, Johnson Stolkossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. Accessed June 16, 2022. 2. Valls TM, Macklin D, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Effective Psychological and Behavioural Interventions in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/behavioural>. Accessed July 18, 2022. 3. Hall KD, Aguilarah A, Bryant RA, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab.* 2019;30(1):67-77.e3.

กิจกรรมทางกาย กับ การออกกำลังกายเพื่อนกันใหม่



กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) คือการกำกิจกรรมเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อสายร้ายทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก ตัวอย่าง เช่น การทำความสะอาดบ้าน เดินเล่นกับสุนัข และ การปั่นจักรยาน

การออกกำลังกาย (Exercise) คือ ประเภทย่อของกิจกรรมทางกาย ที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผน กระทำช้าๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างได้อย่างหนึ่งหรือทั้งหมด ขณะพักตัวอย่างเช่น เดิน จํา วิ่ง/วิ่งเหยาะ บํบจักรยาน เต้น แอโรบิก ว่ายน้ำ กระโดดเชือก กรรมเรซิ่ง เรือเล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน

การที่คุณมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ยอดเยี่ยมที่สุด และยังมีประโยชน์อีกด้วย^{1,2}



ลดความเสี่ยง
การเกิดโรค



ลดความเครียด



ทำให้อารมณ์ดีขึ้น



ช่วยรักษาหน้าที่ลดลงໄວ่ได้

แต่คุณรู้หรือไม่?
ว่าการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว
ไม่ได้มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญ¹

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน เมื่อมีการเพาลากย์แคลอรี่ในระหว่างการออกกำลังกาย ร่างกายจะสูบลมและออกไนโตรเจนมากที่สุดเพื่อพยายามเก็บรักษาสมดุล พลังงานของเราราและน้ำหนักก่ออาไว³ สำหรับบรรพบุรุษของบุญย์เรา ในอดีตกระบวนการนี้คือสิ่งที่จำเป็นสำหรับการรักษาชีวิตลดลงในสำหรับภาวะที่ขาดแคลนอาหาร หรือเมื่ออาหารน้อยลงในระหว่างช่วงฤดูหนาวอันยาวนาน ร่างกายของเราจึงเป็นต้องก้าวแบบบันพื่อไปให้สูงๆ เสี่ยงไปที่หักหากเกินและเสี่ยงต่อภาวะอดอย่าง แต่ร่างกายของเรายังคงใช้กลไกนั้น จนถึงปัจจุบัน แม้ว่าสิ่งแวดล้อมของเราระบเปลี่ยนไปอย่างมากแล้วก็ตาม





ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลแน่นอนว่า การออกกำลังกายชั้นต่ำที่สุดสำหรับการลดน้ำหนัก เพราะอายุและความพร้อมของร่างกายคนเราล้วนแตกต่างกัน แต่มีคำแนะนำให้ออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงหนักประมาณ 30-60 นาที ให้ได้ 5-7 วันต่อสัปดาห์

คนอาจเคยได้ยินว่า การเดินเร็วเป็นประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพ โดยรวม² แต่หากการเดินเป็นกิจกรรมที่คุณไปชوبหรือมีปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักหรือการเดินอาจลง券ของハウวิธีออกกำลังกายทางเลือกให้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดคือการค้นหากิจกรรมที่คุณสนุกและสามารถทำได้ในระยะยาว



หยุดพักจากพนักงานเนื้อyn

- เพิ่มการเคลื่อนไหวให้กับวันของคุณ
- พักจากการนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ แล้วลองยืนขึ้น
- หลังจากการอาหาารเสร็จ ลองเปลี่ยนจากนั่งย่อง เป็นเดินย่อยอาหาร



เริ่มจัดตารางเวลา

- เวลาออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับคุณคือเวลาที่คุณสามารถทำได้จริงและสร้างสมดุลให้กับชีวิตการทำงาน ครอบครัวและสุขภาพ



ทุกการเคลื่อนไหวไม่เสียเปล่า

- กำจัดบนโซฟาที่ดีที่คุณรู้สึกสนุก ไม่ว่าจะเป็นเวลาพักผ่อนแค่ 5-10 นาที ก็ตาม



การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพและสร้างความสุขให้กับทุกคน ไม่มีการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวอาจไม่ใช่คำตอบสำหรับการลดน้ำหนัก แต่เป็นส่วนสำคัญช่วยให้คุณรักษาน้ำหนักที่ลดลงของคุณที่ไว้ได้

References:

- Wharton S, Law DW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-91.
- Boulé NG, Prud'homme D. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Physical Activity in Obesity Management. Available at: <https://obesitycanada.ca/guidelines/physical-activity>. Accessed March 19, 2022.
- Pontzer H, Yamada Y, Sagajama H, et al. Daily energy expenditure through the human life course. Science. 2021;373(6556):808-812.

ນ້ຳຫັນກີ່ໃຈ ສໍາຮັບຄຸນ

ເສັ້ນກາງກາລດນ້ຳຫັນກແລະຄວາມຍາກຈ່າຍ
ໃນກາລປົກສິ່ງເປົ້າໝາຍຂອງໄຕ່ລະຄນີມໍໄທ່ກັນ

ຄວາມຍາກຈ່າຍໃນກາລດນ້ຳຫັນກຂອງເຮົາໄປ່ໄທ່ກັນ
ນ້ຳຫັນກຂອງຄຸນຄົວ ດັວຍພື້ນກັນຮະຫວ່າງຮະບບຄວາມອຍາກ
ອາຫາຣະເປົ້າຈັກກາງສິ່ງແວດລ້ອມ¹



ຢັນແລະພັນຮຸຽຣນເປັນຕົວກຳເນົດ
ຮະບບຄວາມອຍາກອາຫາຣະ
ໄຕ່ລະຄນີ¹



ສມອງຂອງເຮົາມີການຕອບສນອງ
ຕ່ອກກາລດນ້ຳຫັນກສົວກາງກັບ
ຄວາມພຍາຍານວ່າຍ້າຫັນກບໍ່ວັງ
ຂອງຄຸນ ທ່ານ ຖ້າໃກ້ຄຸນຮູ້ສັກເກີວນາກ
ຂຶ້ນ ແລະກີບເກົາໄໂຮກີ້ໄປອ່ນ



ທຸກໆຄນີການຕອບສນອງຕ່ອ
ວິກີນໃນກາລດນ້ຳຫັນກທີ່
ແຕກຕ່າງກັນ¹

ເຮື່ອງນ້ຳ



- ການຕັ້ງເປົ້າໝາຍເປັນຕົວເລີນນ້ຳຫັນກທີ່ກ້າກາຍມາດ້າ ໄປໃຊ້ສິ່ງທີ່ແບ່ບໍາ
- ເນື່ອເຮາວຍຸນາກຂຶ້ນ ນ້ຳຫັນກຂອງເຮົາກີຈະມາກຂຶ້ນໂດຍຮຣນໜາຕົວຢູ່ແລ້ວ ດັ່ງນັ້ນທາງຄຸນຈະຕັ້ງເປົ້າໝາຍນ້ຳຫັນກຂອງຄຸນໃນແບບເດືອກຈຸນຄຸນຮູ້ສັກເກີວນາກພຍາຍານ
ເປັນວ່າຍຸ່ນວາຈາກເປັນໄປໄດ້ຍາກຈຸນຄຸນຮູ້ສັກເກີວນາກພຍາຍານ
- ກວາະນ້ຳຫັນກເປັ່ນ ນ້ຳຫັນກໄປໆລົງຕ່ວ່າ ເຮົງແບ່ນກະກັ້ງການທີ່ເຮົາເລີກລົມຄວາມ
ຕັ້ງໃຈໃນກາລດນ້ຳຫັນກທີ່ເປັນເຮືອງປົກຕົວ
- ບາງຄຮັ້ງຄຸນຈະຈະຕ້ອງເຈວກວາງນ້ຳຫັນກນີ້ແຮ້ອນນ້ຳຫັນກພື້ນເຂັ້ມວັນນີ້ເນື່ອງ
ນາຈັກຄລໄກກາງຮ່າງກາຍໃນກາຮຈະຮັກນ້ຳຫັນກໄວ້ ດັ່ງນັ້ນອ່າພື້ນຖານ
• ໄມມີຄິດທີ່ສໍານາດຄັດຄາດການນ້ຳຫັນກທີ່ຄຸນສາມາດລົດໄດ້ຖຸກດ້ວຍ

ກາລດນ້ຳຫັນກ
ສໍານາດໃກ້ປະໂຍື່ນ
ໄດ້ນາກກວ່າທີ່ຄຸນຄົດ¹

- ລົດຄວາມເສື່ອງໃນກາຮເກີດໂຮຄເບາຫວານ
- ລົດວາກເຮັດເປົ້າເສື່ອນ
- ລົດເປົ້າຈັກສິ່ງໃນກາຮເກີດໂຮຄຮ້າໃຈແລະ
ຂອດຕີເລືອດ
- ລົດກາວັບເສບເຮືອຮົງໃນຮ່າງກາຍ
- ລົດຄວາມເສື່ອງໃນກາຮເກີດໂຮຄມະນົງຮົງ

- ກຳໃໝ່ນອນຫລັບເຂັ້ມວັນ
• ກຳໃໝ່ກາວະຖຸງນ້ຳໃນຮັງໄປ່ (PCOS) ເຂັ້ມວັນ
- ລົດໂຮຄຮູມາຕອຍດ
- ກຳໃໝ່ກາວະໄຟມັນເກາະຕັບເຂັ້ມວັນ

เมื่อสุขภาพที่ดีขึ้น คุณก็มีความสุขขึ้น

คุณสามารถค้นหา “น้ำหนักที่ดีที่สุด” ของคุณได้เมื่อคุณสามารถลดและควบคุมน้ำหนักไปพร้อมๆ กับการมีสุขภาพที่ดีขึ้น ในขณะที่ยังสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

การควบคุมน้ำหนักเป็นสิ่งที่ต้องทำต่อเนื่อง ยาวนานต่อผลลัพธ์ต่อราบที่เรารวยจากจะมีสุขภาพที่ดีโดยวิธีที่ยั่งยืนและสามารถทำได้จริงได้จริงนั้น เป็นสิ่งสำคัญ



หากคุณรู้สึกว่า น้ำหนักที่คุณตั้งเป้าหมายนั้นไม่มีทางที่จะไปถึงหรือเกินความสามารถที่คุณจะทำได้ แสดงว่า นั่นไม่ใช่ “น้ำหนักสุขภาพ” แล้วล่ะ

ต้องทำความเข้าใจก่อนว่าน้ำหนักเป็นเพียงตัวเลขนบนตาชั่งที่ไม่สามารถควบคุมหรือส่งให้ลดหรือเพิ่มได้ตามใจ แต่สิ่งที่เราสามารถควบคุมได้และส่งผลต่อน้ำหนักคือพฤติกรรมทั้งการเคลื่อนไหวร่างกาย การรับประทานอาหาร ภาระน้ำหนัก และการนอนหลับ



Reference: 1. Wharton S, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-91.

Novo Nordisk Pharma (Thailand) Ltd.
98 Sathorn Square Office Tower, Unit 2 101-2105, 21st Floor, North Sathorn Road, Silom, Bangkok 10500, Thailand
Tel: 02-237-9263-4, Fax: 02-237-9265

ทางเลือกในการรักษาโรคอ้วนในปัจจุบัน

การรับประทานอาหารที่ดี
ต่อสุขภาพ และ กิจกรรมทางกาย

การปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม

การใช้ยา
เพื่อช่วย

การผ่าตัด
ลดน้ำหนัก

ทางเลือกในการรักษาโรคอ้วนในปัจจุบัน

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
และ กิจกรรมทางกาย เป็นสิ่งสำคัญ
สำหรับสุขภาพของทุกคน การเลือก
การรักษาโรคอ้วนอาจรวมถึง
การปรับพฤติกรรม การใช้ยา และ
การผ่าตัดลดน้ำหนัก¹

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม²

นี่คือบางวิธีที่สามารถช่วยให้คุณสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ค้นหาว่า อะไร คือ “แรงบันดาลใจ หรือแรงขับเคลื่อน”
ในการลดน้ำหนักของคุณ เช่น

“ฉันอยากจะกลับไปวิ่งเล่นกับครอบครัวฯ
โดยที่ไม่เหนื่อยไม่กลัวเป็นอันตราย”

“ฉันอยากจะมีสุขภาพดีและป้องกันโรค
ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อฉันมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป”

รับประทานอาหารที่หลากหลาย

ค้นหาช่วงเวลา หรือสถานการณ์ที่คุณมีแนวโน้มที่
จะกินหรือดื่มน้ำมากเป็นพิเศษ ลองบันทึกรูปแบบเหล่านี้ เช่น

“ฉันบังกะళอยู่บ้านฟริชกอดมากินจนหมดกุ้ง
ในระหว่างที่จับดูซีรีย์เรื่องโปรด”

“ฉันบังกะళอาหารมากขึ้นเมื่อฉันออกไปสังสรรค์
กับเพื่อนข้างบ้านนอกหลังเลิกงาน”

ความล้มเหลวในการลดน้ำหนักนั้นสามารถเกิดขึ้นได้
แต่ทุกครั้งเราจะได้รับรับประทานมากขึ้น เรียนรู้มากขึ้น
สามารถก้าวข้ามข้อจำกัดต่างๆไปได้ ไม่ว่าจะเป็น เรื่องของ
ภาระไม่มีเวลา สุขภาพร่างกายไม่พร้อม มีข้อจำกัดด้านอาหาร
หรือ อื่นๆ เพราะน้ำหนักนั้นถูกควบคุมโดยหลายปัจจัย เช่น
พันธุกรรม ชีววิทยา และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

พยายามนึกเอาไว้เสมอว่า อะไร คือ “แรงบันดาลใจ หรือแรงขับเคลื่อน”
ที่ทำให้คุณอยู่บนเส้นทางแห่งการลดน้ำหนักนี้

การใช้ยาที่มีข้อบ่งใช้ในการลดน้ำหนัก³

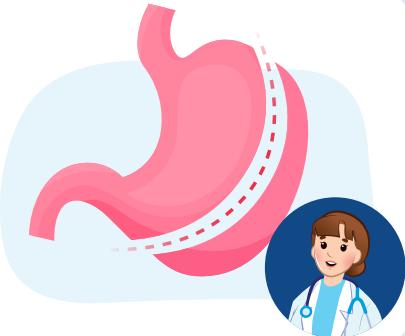
โรคอ้วนและการลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่远离ล้าหาก
นอกจากความพยายามสุดกำลังในการควบคุมอาหาร
และออกกำลังกายแล้วยังต้องต่อสู้กับร่างกายของ
ตัวเองที่ค่อยต่อต้าน ให้หัวใจขึ้น กินอะไรก็ไม่อิ่น
ร่างกายเข้าสู่ภาวะสงวนพลังงาน

แต่คุณไปได้ต่อสู้อยู่เพียงลำพัง ที่จริงแล้วโรคอ้วน
ก็เหมือนโรคเรื้อรังอีกนิด ที่อาจต้องใช้ยาเพื่อช่วยรักษา
โดยยาที่ใช้จะต้องมีข้อบ่งใช้และได้รับการเขี่ยงะเป็นสacheรับ
การลดน้ำหนักจากองค์กรอาหารและยาแต่ละประเทศ



การผ่าตัดกระเพาะ⁴

การผ่าตัดลดขนาดกระเพาะอาหารให้มีขนาดเล็กลง
ทำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารแล้วรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น
และทำให้น้ำหนักลดลงในที่สุด ทำให้ดียังคงแพทย์
ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ทางศูนย์ผ่าตัดกระเพาะ
อาหารจะมีกิตสหชาชพที่ค่อยให้คำแนะนำสำหรับ
ตั้งแต่ก่อนผ่าตัด หลังจากการผ่าตัดกระเพาะ
อาหารแล้วคุณจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติ
ตัวจากบุคลากรทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด



ปัจจุบันมีหลายวิธีในการจัดการกับ
โรคอ้วน ทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การใช้ยา และการผ่าตัดกระเพาะ ซึ่งอาจ
แตกต่างกันในแต่ละบุคคล

คุณสามารถปรึกษาเรื่องโรคอ้วนกับแพทย์
ผู้เชี่ยวชาญเพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริง และ
วิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับคุณ

References: 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-91. 2. Vallis TM, Macklin D, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Effective Psychological and Behavioural Interventions in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/behavioural>. Accessed May 27, 2022. 3. Pedersen SD, Manjoo P, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Pharmacotherapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/pharmacotherapy>. Accessed August 5, 2022. 4. Glazier R, Bierth L. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Bariatric Surgery: Selection & Pre-Operative Workup. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/preop>. Accessed May 27, 2022.



Novo Nordisk Pharma (Thailand) Ltd.
96 Sathorn Square Office Tower, Unit 2 101-2105, 21st Floor, North Sathorn Road, Silom, Bangkok 10500, Thailand
Tel: 02-237-9263-4, Fax: 02-237-9265

TH23OB00009
Approval: Apr 2023