แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 27 พฤศจิกายน 2567
ปีที่: 45 ฉบับที่: 15915 หน้า: 16(ล่าง)
Col.Inch: 135.34 Ad Value: 169,175 PRValue (x3): 507,525 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ผลเสียจากการใช้ยาระบายเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ผลเสียจากการใช้ยาระบายเพื่อควบคุมน้ำหนัก

LIFE & HEALTH ไลฟ์แอนด์เฮลท์

การลดน้ำหนักอย่างถูกวิธีมีผลดีต่อสุขภาพหลายประการ ไม่เพียงแต่ช่วยให้รูปร่างดีขึ้น แต่ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ การลดน้ำหนักอย่างปลอดภัยและยั่งยืนควรเน้นที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม ยังมีหลายคนใช้ยาระบายมาควบคุมน้ำหนัก ซึ่งมีผลอย่างไรต่อสุขภาพ ลองมาดูกัน

ข้อมูลจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ธีรัตถ์ เหลืองมั่นคง ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า ยาระบาย (laxatives) คือ ยาที่ช่วยให้อุจจาระนุ่มและมีน้ำมากขึ้น ส่งผลเพิ่มการทำงานของลำไส้ใหญ่จนทำให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น ยาระบายจึงใช้เพื่อช่วยบรรเทาหรือรักษาภาวะท้องผูก (constipation) จากสาเหตุต่างๆ เช่น ท้องผูกในสตรีมีครรภ์ ท้องผูกหลังผ่าตัด เป็นต้น ทั้งนี้ การใช้ยาระบายอย่างถูกต้องภายใต้คำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรจัดว่ามีความปลอดภัยค่อนข้างสูง อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันมีการใช้ยาระบายเพื่อวัตถุประสงค์ในการควบคุมน้ำหนักกันอย่างกว้างขวางทั้งที่เป็นการใช้ในทางที่ผิด (laxative abuse) บทความนี้จึงเรียบเรียงขึ้นเพื่อชี้ให้เห็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการใช้ยาระบายเพื่อควบคุมน้ำหนักในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1.ยาระบายไม่ช่วยลดการดูดซึมสารอาหาร เนื่องจากอาหารที่รับประทานไม่ว่าจะเป็นไขมัน คาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) โปรตีน รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุส่วนมาก ล้วนถูกย่อยและดูดซึมที่ลำไส้เล็กเป็นหลัก มีเพียงกากอาหาร น้ำ วิตามินและแร่ธาตุเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่เดินทางสู่ลำไส้ใหญ่ การใช้ยาระบายซึ่งออกฤทธิ์ลดการดูดซึมน้ำที่ลำไส้ใหญ่เพื่อทำให้น้ำอยู่ในกากอาหารและกลายเป็นอุจจาระเพิ่มมากขึ้น จึงแทบจะไม่ส่งผลลดการดูดซึมสารอาหารทั้งหมดซึ่งเกิดขึ้นไปแล้วที่ลำไส้เล็ก ดังนั้นการกินอาหารแล้วตามด้วยการใช้ยาระบายจึงไม่ช่วยลดปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับ และไม่ช่วยควบคุมน้ำหนัก

2.น้ำหนักตัวที่ลดลงจากยาระบายเกิดจากการเสียน้ำ ไม่ใช่ไขมันหรือพลังงานส่วนเกิน แม้ว่าผู้ที่ใช้ยาระบายจะมีน้ำหนักตัวลดลงเล็กน้อยอย่างรวดเร็วในช่วงแรก แต่น้ำหนักที่ลดลงเกิด

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17 Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 www.dataxet.co help@dataxet.co Dataxet Thailand

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 27 พฤศจิกายน 2567
ปีที่: 45 ฉบับที่: 15915 หน้า: 16(ล่าง)
Col.Inch: 135.34 Ad Value: 169,175 PRValue (x3): 507,525 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ผลเสียจากการใช้ยาระบายเพื่อควบคุมน้ำหนัก

จากน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปกับอุจจาระ โดยน้ำหนักที่ลดลงไปจะกลับสู่ค่าปกติหลังจากที่ร่างกายได้รับน้ำทดแทนอย่างเพียงพอ ดังนั้นน้ำหนักที่ลดลงจึงไม่เกี่ยวข้องกับการสลายไขมันหรือพลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในส่วนต่างๆ ของร่างกายเลย แต่กลับเป็นผลจากการสูญเสียน้ำซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทำงานของทุกระบบในร่างกาย

3.น้ำและแร่ธาตุที่เสียไปจากการใช้ยาระบาย อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนในระยะยาว เนื่องจากเมื่อมีการสูญเสียน้ำ ร่างกายจะมีกลไกในการหลั่งฮอร์โมนควบคุมให้ระบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทำงานมากขึ้นเพื่อชดเชยน้ำที่เสียไป เช่น กระตุ้นให้ไตทำงานเพื่อเพิ่มน้ำในเลือดมากขึ้น เมื่อหยุดใช้ยาระบาย ระบบชดเชยนี้จะยังคงทำงานอยู่ จนทำให้ร่างกายบวมน้ำ (edema) พร้อมกับน้ำหนักตัวที่อาจจะกลับมาหนักกว่าเดิม รวมถึงผู้ที่ใช้ยาระบายเป็นเวลานานอาจมีภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำ (hypokalemia) เนื่องจากสูญเสียโพแทสเซียมไปพร้อมกับน้ำในอุจจาระ ซึ่งภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำอาจทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อ หัวใจ รวมถึงไตผิดปกติ นอกจากนั้นการสูญเสียน้ำและแร่ธาตุยังสัมพันธ์กับการเสียสมดุลของจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร (dysbiosis) ซึ่งอาจนำไปสู่การทำงานของร่างกายที่ผิดปกติตามมา ทั้งนี้ยังมีข้อมูลว่าการใช้ยาระบายเพื่อควบคุมน้ำหนักสัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดปกติ (eating disorder) จากความรู้สึกเกี่ยวกับอาหารและร่างกายของผู้ใช้ยา

4.เลิกยาระบาย ไม่ใช่เรื่องง่าย การใช้ยาระบายสามารถเสพติดได้ (laxative addiction) เนื่องจากหลังหยุดใช้ยาระบาย น้ำหนักมักจะกลับมาเท่ากับหรือมากกว่าที่เคย ผู้ที่ใช้ยาระบายจึงต้องการใช้ยาอย่างต่อเนื่องเพื่อควบคุมน้ำหนักในระยะยาวจนไม่สามารถหยุดยาได้ รวมทั้งหลังใช้ยาระบายเป็นเวลานาน ลำไส้ใหญ่จะเคยชินกับผลของยา เมื่อหยุดใช้ยาจึงเกิดภาวะท้องผูก ถ่ายไม่ออก และจะกลับมาถ่ายได้อีกครั้งด้วยการใช้ยาระบาย เกิดเป็นวงจรของการเสพติดยาระบายในที่สุด

5.Bisacodyl และ senna เป็นยาระบายที่มีโอกาสเสพติดและผลข้างเคียงสูง เนื่องจากยาทั้งสองชนิดให้ผลค่อนข้างเร็วและชัดเจน ผู้ใช้จึงมักรู้สึกพึงพอใจและเลือกใช้ยาเหล่านี้ซ้ำ ๆ แต่ยาทั้งสองชนิดนี้จัดเป็นยาระบาย

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17 Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 www.dataxet.co help@dataxet.co Dataxet Thailand

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 27 พฤศจิกายน 2567
ปีที่: 45 ฉบับที่: 15915 หน้า: 16(ล่าง)
Col.Inch: 135.34 Ad Value: 169,175 PRValue (x3): 507,525 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ผลเสียจากการใช้ยาระบายเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ชนิดกระตุ้น (stimulant laxatives) ซึ่งมีข้อมูลว่าทำให้เกิดการติดยามากที่สุด รวมทั้งการเกิดผลข้างเคียงจากยา เช่น ปวดมวนท้อง คลื่นไส้ ท้องเสีย มักมากกว่ายาระบายชนิดอื่นๆ ทั้งนี้เมื่อลำไส้ใหญ่ถูกกระตุ้นเมื่อใช้ยาเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่การตายเซลล์ประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ดังนั้น ขนาดยาเดิมที่เคยใช้จึงมักให้ผลน้อยลง ผู้ใช้ยาจึงต้องเพิ่มขนาดการใช้ยามากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งยิ่งทำให้เลิกยาได้ยากมากขึ้นไปอีก กลายเป็นภาวะท้องผูกเรื้อรังในที่สุด

6.ยาระบายมักเป็นหนึ่งในส่วนผสมของสูตรยาควบคุมน้ำหนักที่ผิดกฎหมาย โดยในสูตรยามักใช้ยาระบายร่วมกับยาอื่นๆ ที่อาจมีผลช่วยควบคุมน้ำหนักตัวเพียงชั่วคราว เช่น ยาขับปัสสาวะ (เพิ่มการขับน้ำออกจากร่างกาย) ยาลดการย่อยและดูดซึมสารอาหาร (อาจทำให้ท้องเสียและเสี่ยงขาดสารอาหาร) ยาลดความอยากอาหาร (มักมีฤทธิ์กระตุ้นประสาทและทำให้นอนไม่หลับ) เมื่อใช้ยาเหล่านี้ร่วมกันจึงทำให้ผู้ใช้ยารู้สึกว่าสูตรยาที่ใช้มีประสิทธิภาพในการควบคุมน้ำหนักที่ดี แต่ผลที่ได้จากการใช้ยาจะไม่ยั่งยืน และอาจส่งเสริมให้ความเสี่ยงในการเกิดผลข้างเคียงสูงขึ้น เช่น ยาขับปัสสาวะส่งเสริมให้ขาดน้ำและแร่ธาตุผิดปกติมากยิ่งขึ้น ยาลดการย่อยและดูดซึมทำให้ท้องเสียและปวดท้องมากขึ้น ยาลดความอยากอาหารทำให้หงุดหงิด อารมณ์เสีย และส่งผลต่อระบบประสาทในระยะยาว

7.การควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องและยั่งยืนเกิดจากการปรับพฤติกรรม ไม่ใช่ยาระบาย การรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการ โดยเลือกชนิดของอาหารที่ดีต่อสุขภาพร่วมกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นวิธีการที่ทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีและยั่งยืนที่สุด ส่วนการใช้ยาเพื่อควบคุมน้ำหนักควรอยู่ภายใต้การดูแลจากแพทย์เท่านั้น

จากข้อมูลทั้งหมดจะเห็นได้ว่านอกจากผลควบคุมน้ำหนักในระยะสั้นแล้ว การใช้ยาระบายไม่ได้ช่วยควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งยังทำให้เกิดผลเสียได้อีกมากมายเมื่อใช้ในระยะยาว ดังนั้น ควรเลือกใช้วิธีการควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม ไม่พึ่งพาการใช้ยาระบาย ผู้สนใจสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/

โรคมะเร็งในเด็กพบได้ในเด็กทุกวัยตั้งแต่แรกเกิด โดยเฉพาะโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวเฉียบพลันเป็นโรคที่พบมากที่สุด ซึ่งมีอัตราการเกิดโรคต่ำกว่าในผู้ใหญ่ แต่ก็ยังควรตรวจสอบอาการผิดปกติ เช่น ตัวซีด มีอาการเลือดออกตามตัว หรือมีอาการแขนขาอ่อนแรง หากพบอาการเหล่านี้ ควรรีบพบแพทย์เพื่อการตรวจเช็คและรักษาให้ทันเวลา ข้อมูลจาก **ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุรเดช หงส์อิง เลขาธิการ กองทุนโรคมะเร็งในเด็กในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ** เปิดเผยว่า นับตั้งแต่ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ ทรงรับกองทุนโรคมะเร็งในเด็กไว้ในพระอุปถัมภ์ จวบจนปัจจุบันเป็นเวลากว่า 20 ปีแล้ว ที่ทรงมีพระเมตตาช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งเด็กที่ยากไร้ทั่วประเทศในโรงพยาบาลกว่า 20 แห่ง รูปแบบ

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17 Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 www.dataxet.co help@dataxet.co Dataxet Thailand

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 27 พฤศจิกายน 2567
ปีที่: 45 ฉบับที่: 15915 หน้า: 16(ล่าง)
Col.Inch: 135.34 Ad Value: 169,175 PRValue (x3): 507,525 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ผลเสียจากการใช้ยาระบายเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ในการให้ความช่วยเหลือคือ ช่วยค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษา รวมทั้งค่ายา ค่าเดินทางมาตรวจรักษา ค่าที่พัก เวชภัณฑ์ต่างๆ ด้วย **สามารถร่วมบริจาคได้ที่บัญชี "กองทุนโรคมะเร็งในเด็กในพระอุปถัมภ์ฯ" SCB สาขาอ่อนนุช เลขที่บัญชี 133-2-08742-3** โทร 02-7183800 ต่อ 123 **ใบเสร็จนำไปลดหย่อนภาษีได้** รายละเอียดที่ http://www.thaichildrencancerfund.org/

ผศ. (พิเศษ) ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17 Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 www.dataxet.co help@dataxet.co Dataxet Thailand