

ข้อควรรู้เกี่ยวกับยาลดความอ้วน Phentermine

คลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคอ้วนเป็นโรคเรื้อรังที่จำเป็นต้องได้รับการรักษา เนื่องจากเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนในระยะยาวได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง หรือโรคเบาหวาน การรักษาโรคอ้วนสามารถทำได้โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการผ่าตัด ปัจจุบันพบว่าการรักษาด้วยวิธีการรับประทานยานั้นเป็นที่นิยมมากขึ้น โดยเฉพาะในวัยรุ่นหรือผู้หญิงที่มีค่านิยมในการอยากผอม การใช้ยาลดความอ้วนอย่างถูกต้องเป็นวิธีที่เห็นผลเร็วและมีประสิทธิภาพดี แต่ในปัจจุบันมีการใช้ยาลดความอ้วนอย่างผิดๆ ทั้งจากบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในกลไกการออกฤทธิ์ อาการข้างเคียง และวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง รวมถึงประชาชนบางกลุ่มที่ไปแสวงหายาลดความอ้วนมาใช้โดยไม่ได้อ่านศึกษาข้อมูลหรือตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองจากการใช้ยาซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพตามมาเป็นอย่างมาก

อย่างไรจึงเรียกว่า “อ้วน”

มาตรฐานสำคัญที่ใช้บ่งชี้ว่าบุคคลใดมีภาวะอ้วนหรือไม่นั้น ในปัจจุบันนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) ซึ่งคำนวณได้จาก

$$\text{ดัชนีมวลร่างกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2}$$

หลังจากนั้นจึงนำค่า BMI ที่คำนวณได้มาแปลผล ดังนี้

ภาวะ	ค่าที่คำนวณได้
ผอม	ต่ำกว่า 18.5
ปกติ	18.5 - 23
น้ำหนักเกิน รูปร่างท้วม	23 – 27.5
อ้วน	27.5 ขึ้นไป

หมายเหตุ - การคำนวณวิธีนี้ ไม่ใช้กับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีมีครรภ์ และนักกีฬา

นอกจากนี้ยังมีมาตรฐานอีกชนิดหนึ่งที่ใช้บ่งชี้ถึงความอ้วนได้ คือ เส้นรอบเอว (waist circumference) ซึ่งมาตรฐานรอบเอว (waist circumference) สำหรับคนไทย คือ

- ผู้ชายไม่ควรเกิน 36 นิ้วหรือ 90 ซม.

- ผู้หญิงไม่เกิน 32 นิ้ว หรือ 80 ซม.

วิธีการวัดเส้นรอบเอว ควรวัดรอบพุงให้ทำในช่วงเช้า ขณะยังไม่ได้รับประทานอาหาร ตำแหน่งที่วัดไม่ควรมีเสื้อผ้าปิด โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. อยู่ในท่ายืน
2. ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่นและ ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

ยาช่วยลดความอ้วน : ใช้ผิดมีสิทธิ์ตาย

จากการสำรวจของกองควบคุมวัตถุเสพติดพบว่ายาชุด “ยาลดน้ำหนัก” หรือ “ยาลดความอ้วน” มักจะประกอบไปด้วยยาหลายชนิดเพื่อช่วยเสริมผลในการลดน้ำหนัก เช่น ยาลดความอยากอาหาร ชื่อ เฟนเทอร์มีน (phentermine) ยาซัยรอยด์ฮอร์โมน ยาขับปัสสาวะ และยาระบาย ซึ่งยาเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้หากมีการใช้ผิดวิธี เช่น

- การใช้ยาขับปัสสาวะเป็นการลดน้ำหนักโดยทำให้ปริมาณน้ำในร่างกายลดลงเท่านั้น ซึ่งผลเสียคือ ร่างกายสูญเสียแร่ธาตุที่จำเป็นในการทำงานของร่างกายออกไปกับปัสสาวะด้วย ทำให้มีอาการผิดปกติของหัวใจ-สมองซึ่งทำให้หัวใจวายหรือหมดสติได้

- การใช้ยารักษาโรคซึมเศร้าเพื่อเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย มีผลทำให้เพิ่มการทำลายโปรตีนของกล้ามเนื้อ ใจสั่น หรือหัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นต้น

- ยาลดความอยากอาหาร “เฟนเทอร์มิน” (phentermine) เป็นยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางและมีผลทำให้เกิดอาการติดยาได้ ดังนั้นจึงถูกจัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประเภทที่ 2 ซึ่งต้องมีการควบคุมการซื้อขายไว้สำหรับโรงพยาบาลหรือคลินิกเพื่อจ่ายให้กับผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยอย่างเหมาะสมแล้วเท่านั้น ซึ่ง phentermine มีข้อบ่งชี้ในการรักษาโรคอ้วนโดยตรงแต่ให้ใช้ในระยะเวลาสั้นเท่านั้น เช่น ไม่ควรเกิน 3-6 เดือน ขว้วเกี่ยวกับการเสียชีวิตจากการรับประทานยา phentermine ยังคงมีให้เห็นอยู่เป็นระยะและไม่มีที่ท้าวว่าจะหมดไป

Phentermine เป็นยาลดความอ้วนที่ใช้เสริมกับวิธีการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดย phentermine จะทำหน้าที่ลดการทำงานของศูนย์ควบคุมความหิวบริเวณด้านข้างของสมองส่วนไฮโปทาลามัส ทำให้มีการเพิ่มปริมาณสารสื่อประสาท 2 ชนิด คือ นอร์อิพิเนฟริน (norepinephrine; NE) และ โดปามีน (dopamine; DA) ที่สมอง จึงมีผลทำให้ลดความอยากอาหารลงอย่างมาก อย่างไรก็ตามสารสื่อประสาทเหล่านี้นอกจากจะส่งผลกระทบต่อความอยากอาหารแล้วยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพชีวิตได้ เช่น ทำให้นอนไม่หลับ ภาวะวิตกกังวล มีอาการคลื่นไส้ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ปากแห้ง เหงื่อออก คลื่นไส้ ท้องผูก มองเห็นภาพไม่ชัด มองเห็นสีผิดปกติไปจากเดิม และผลจากการเพิ่มสารสื่อประสาทโดปามีนอาจทำให้เกิดความผิดปกติต่อจิตประสาท เช่น หงุดหงิด หวาดระแวง หูแว่ว เห็นภาพหลอน และเกิดอาการติดยาได้

เมื่อรับประทานยา phentermine ติดต่อกันไประยะหนึ่ง อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการซึมเศร้าได้ และอาจรับประทานยามากกว่าเดิม เนื่องจากยาไปมีผลทำให้ระดับ NE และ DA ลดน้อยลงอย่างมาก ซึ่งผู้ป่วยบางรายอาจเกิดภาวะเบื่ออาหารอย่างมาก (anorexia) จนทำให้ภูมิต้านทานลดลงจากการขาดสารอาหาร ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

นอกจากนี้ ในกรณีที่หยุดรับประทานยาผิดวิธีก็อาจทำให้เกิดภาวะถอนยาได้อีกเช่นกัน ซึ่งอาการถอนยาที่เกิดขึ้น ได้แก่ มีอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึม ไม่มีแรง ซึมเศร้า และหลับเป็นเวลานาน จะเห็นได้ว่าการใช้ phentermine ผิดวิธีสามารถก่อให้เกิดปัญหาได้มากและมีอันตรายสูง โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงหรือมีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว เช่น

- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
- ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ผู้ป่วยที่มีโรคหลอดเลือดอุดตัน
- ผู้ป่วยโรคต้อหิน (glaucoma)
- ผู้ป่วยที่มีภาวะต่อมธัยรอยด์ทำงานมากเกินไป
- ผู้ป่วยที่เคยมีประวัติการใช้ยาในทางที่ผิด
- ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคจิต หรือโรคทางจิตเวชอื่นๆ

- ผู้ป่วยขณะที่กำลังได้รับยากลุ่ม monoamine oxidase inhibitors (MAOI) รวมทั้งที่เคยได้รับ MAOI มาก่อนหน้านี้ไม่เกิน 14 วัน

ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้ถือเป็นข้อห้ามใช้ของยา **phentermine** เนื่องจากผลข้างเคียงจากยาจะมีผลทำให้โรคประจำตัวของผู้ป่วยมีสภาวะเลวลง

ดังนั้นการไปหาซื้อยาชุดหรือยาลดความอ้วนมาใช้เอง ทั้งจากคลินิก และสถานเสริมความงามที่ไม่มีแพทย์ที่มักไม่มีการตรวจร่างกายผู้ป่วยอย่างละเอียด รวมถึงจากร้านขายยาที่ลักลอบนำมาขาย อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

การใช้ยา **phentermine** ที่ถูกต้องเป็นอย่างไร ?

1. ไม่มีการไปแสวงหายานี้มาใช้โดยไม่มีข้อมูลที่ต้องการ
2. แพทย์ต้องเป็นผู้ที่ส่งจ่ายเท่านั้น และยานี้ห้ามจำหน่ายในร้านยา
3. แพทย์ควรประเมินว่าผู้ป่วยมีความจำเป็นจะต้องได้รับยาลดความอ้วนหรือไม่ โดยอ้างอิงตามเกณฑ์ข้อบ่งใช้ของยาลดความอ้วน คือ
 - BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 30 กก/ม²
 - BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 27 กก/ม² ร่วมกับมีปัจจัยเสี่ยงเช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงผิดปกติ
4. ถ้าผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยการใช้ยาลดความอ้วน ผู้ป่วยต้องไม่มีข้อห้ามของการใช้ยา **phentermine**
5. ควรเริ่มด้วยขนาดยาต่ำๆ ก่อน เช่น 7.5 mg ในตอนเช้า ไม่เกิน 9.00 น. เพราะถ้าใช้ยาในช่วงกลางวันอาจทำให้อ่อนไม่หลับได้ จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มขนาดยาขึ้นเป็น 15 mg อย่างช้าๆ
6. มีการติดตามผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด เพื่อประเมินอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น
7. ไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันนานเกิน 3 เดือน เพราะมีโอกาสทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้
8. ต้องระวังปฏิกิริยาระหว่างยาที่อาจเกิดขึ้นได้กับ **phentermine**

ข้อมูลจากการศึกษาและคำแนะนำจากองค์กรต่างๆ เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO) หรือองค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา (USFDA) แนะนำให้ใช้ **phentermine** ในระยะสั้นเท่านั้น (ไม่เกิน 3 เดือน) และต้องมีความระมัดระวังในการรับประทานอาหารหรือยาอื่นๆ ร่วมกับ **phentermine** เนื่องจากอาจเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา หรือที่เรียกว่า “ยาตีกัน” และส่งผลให้ผู้ที่รับประทานได้รับอันตรายจากผลข้างเคียงหรือความเป็นพิษของยาได้ในที่สุด

การรักษาโรคอ้วนที่ดีที่สุด ประหยัด และปลอดภัยที่สุด คือ การลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารอย่างถูกวิธี การออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ปัจจัยหลายประการ เช่น การตามใจปาก ความเกียจคร้าน ภาระงานที่รัดตัว การขาดความมั่นใจในรูปร่าง ทำให้ผู้ที่มีปัญหาโรคอ้วนไม่มีเวลา หรือไม่กล้าที่จะปฏิบัติตามวิธีการรักษาดังกล่าว ทำให้การใช้ยาลดความอ้วนเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับบุคคลเหล่านั้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าการใช้ยาลดความอ้วนจะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพดีและเห็นผลเร็ว แต่ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นก่อนตัดสินใจรับประทานยาลดความอ้วนหรือยาใดๆ ตาม ควรศึกษาวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องและข้อมูลความปลอดภัยของยาจากเภสัชกร หรือเข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับการรักษาที่เหมาะสมจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ทางด้านอายุรศาสตร์โรคต่อมไร้ท่อ หรือโภชนาวิทยา จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยจากการใช้ยาได้มากที่สุด

Reference:

1. Phentermine. In: DRUGDEX® Evaluations. [Online]. 2010 Jan 13. Available from: MICROMEDEX® Healthcare Series; 2010. [cited 2010 Feb 3].
2. กองควบคุมวัตถุเสพติด. โรคอ้วนและปัญหาการใช้ยาลดความอ้วนในประเทศไทย [Online]. [cited 2010 Feb 3]. Available from: URL: <http://www.fda.moph.go.th/youngfda/knowledge/page5.shtm>.