

## ความสำเร็จที่ท้าทาย

อ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินปัญหาและอุปสรรคต่อสุขภาพเป็นอย่างมากจนใครๆก็ไม่อยากพบเจอไม่ว่าผู้ชายหรือผู้หญิง ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่ายกว่าคนปกติทั่วไป เช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ไชมันในเลือดสูง ฯลฯ รวมถึงปัญหาการทำกิจกรรมต่างๆล้าแล้วเป็นอุปสรรคและส่งผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมากแม้กระทั่งการเดินในระยะใกล้ก็ทำให้เหนื่อยง่าย เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกันคนอ้วนนั้นยังดูเหมือนแก่กว่าด้วยซ้ำ อ้วนเป็นคำที่ใครๆก็ไม่อยากได้ยิน นอกจากอ้วนส่งผลเสียต่อด้านร่างกายแล้วยังส่งผลเสียทางด้านจิตใจ เนื่องจากมีความวิตกกังวลเรื่องรูปร่างการแต่งตัวลำบาก เลือกเสื้อผ้าเหมาะกับรูปร่างยาก เกิดปมด้อย ขาดความมั่นใจ จนเกิดความรู้สึกแปลกแยกแตกต่างจากคนทั่วไป และอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย บางครั้งเกิดอาการซึมเศร้า บางรายอาจเกิดความเครียดถ้าไม่สามารถขจัดได้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคจิตและคิดฆ่าตัวตายตามมาโดยเฉพาะผู้หญิงเป็นอุปสรรคต่อรูปร่าง ความสวยความงามบางครั้งการพยายามลดน้ำหนักครั้งแล้วครั้งเล่าของใครหลายๆคนต้องล้มเหลว เพียงเพราะใจเราไม่เข้มแข็งพอและความไม่จริงจังกับการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร บางครั้งพูดว่า “กินก่อน ค่อยลด”

จุดเปลี่ยนที่ทำให้ผู้เขียนเองอยากลดน้ำหนักนั้นก็เพื่อสุขภาพของตนเองไม่อยากเป็นโรคเรื้อรังต่างๆที่คนอื่นเขาเป็นกัน เพื่อรูปร่างสมส่วนความสวยความงามและที่สำคัญผู้เขียนทำงานในกระทรวงสาธารณสุขต้องเป็นบุคคลต้นแบบที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อเป็นแบบอย่างให้กับประชาชนและบุคคลทั่วไป ขอย้อนไปอดีตเมื่อยังเป็นสวຍเข้ามาทำงาน รพ.นาโพธิ์เมื่อปี ๒๕๕๑ น้ำหนักอยู่ที่ ๕๓.กก. หลังจากนั้นทำงานมาเรื่อยๆจนถึงแต่งงานมีลูกเมื่อปี ๒๕๖๑ น้ำหนักขึ้นมา ๗๘.๘ กก. เสื้อผ้าที่เคยใส่ก็ใส่ไม่ได้ทำให้ต้องซื้อใหม่บางครั้งเสื้อผ้าที่ใส่ทำงานต้องขยาย ขยายแล้วขยายอีก บางครั้งการทำกิจกรรมบางอย่างเหนื่อยง่าย จะลุกจะนั่งที่ยังกะคนอายุเยอะทุกวันตอนเช้าผู้เขียนต้องมาทำงานที่ตีโรคเรื้อรังชักรั้ววัดความดันโลหิตให้กับคนไข้เบาหวาน ความดันโลหิตสูงกับหัวหน้าทุกวัน ทุกครั้งที่มีการชักรั้วคนไข้หัวหน้าก็จะถามว่า “น้ำหนักเท่าไร” คนไข้ก็จะตอบ “๗๐กก. บ้าง ๘๐กก.บ้างแล้วแต่ไข้ เมื่อหัวหน้าได้ยินดังนั้นก็พูดกับคนไข้ว่า “ทำไมปล่อยให้น้ำหนักขึ้นขนาดนี้ ตั้งแต่เป็นสาวเท่าไร” คนไข้ก็จะตอบว่า “๔๕กก. ๕๐ กก.บ้าง” หัวหน้าก็พูดอีกว่า “พอได้ลูกได้ผัวแล้วทำเป็นปล่อยเนื้อปล่อยตัวไม่ดูแลตนเองเลย” คือสิ่งที่พูดมาทั้งหมดมันเข้ากับผู้เขียนมากเลยคะ คงไม่ไปถูกคนอื่นหรือคะเพราะคนที่อยู่ NCD เขามีหุ่นดี หุ่นสวยกัน (หรือหัวหน้าอยากจะทำลูกน้องตนเองให้ลดน้ำหนักลงบ้างก็ไม่รู้) คำพูดที่หัวหน้าพูดกับคนไข้ไม่ใช่พูดแค้นวันเดียวพูดแล้วพูดอีก พูดทุกวัน จึงถามตัวเองว่า “ทนไหวหรือ” และมีอยู่วันหนึ่งหัวหน้าและพี่พยาบาลในคลินิก NCD ได้ออกเยี่ยมบ้าน คนไข้ฝากกล้วยมาให้ บอกว่า “ฝากไปให้หมอคนอ้วนๆที่วัดความดันข้างๆหมอลำตวนให้แน่” กลับมาหัวหน้าก็คิดนะว่าเป็นใครกัน ที่แท้เป็นเรานี่เอง โอ้พระเจ้า! ขนาดนั้นเขียวหรือซึ่งคนไข้คนนั้นตามองไม่เห็นนะคะยังรู้เลยว่าอ้วน และอีกอย่างลูกชายบอกว่า “ถ้าแม่จ่อยแม่จะสวย” (ปกติแม่ก็เป็นคนสวยอยู่แล้ว๕๕๕๕) จึงถามลูกชายว่าอยากได้แม่อ้วนหรือแม่จ่อย ลูกตอบแบบรวดเร็วไม่คิดบอก ว่า “อยากให้แม่จ่อยแม่จะได้สวยๆ” จึงเกิดแรงบันดาลใจ ก็เลยหาวิธีแนวทางการทำอะไรให้น้ำหนักลดลงให้ได้เพื่อหุ่นที่ดีและสวย ได้ใส่เสื้อผ้าสวยๆงามๆกับคนอื่นบ้าง

วิธีการดำเนินการ ช่วงเดือน ต้นพฤศจิกายน ๒๕๖๑ ป่วยเป็นไข้หวัดเจ็บคอ ทานอะไรไม่ได้คือเจ็บคอมาก นอนรักษาตัวที่ตึกผู้ป่วยใน ๓ คืน พอออกจาก รพ.ซึ่งน้ำหนักปรากฏว่าน้ำหนักหายไป ๓ กก. เหลือ ๗๕.๓

กก จึงเอาวิกฤตนั้นเป็นโอกาสปรับเปลี่ยนตัวเอง ตั้งใจมั่นเพื่อที่จะลดน้ำหนักลงให้ได้ จึงเริ่มต้นด้วยการควบคุมอาหาร หลังจากนั้นก็ออกกำลังกายโดยการเริ่มออกวันละ ๒๐ นาที จนบางวันได้วันละ ๑ ชั่วโมง บางวันวิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน หรือเดินตามอินเตอร์เน็ตบ้าง ข้อเสียของตัวผู้เขียนเองเป็นคนไม่มีระเบียบวินัยทำอะไรไม่สม่ำเสมอ ทั้งในเรื่องการทำงานอาหาร การออกกำลังกาย เคยออก ๓ วันแล้วหยุดเนื่องจากเหนื่อย ปวดเมื่อยตามตัว ก็ไม่ทำต่อบ้าง บางครั้งหยุดไปหลายวัน จนวันหนึ่งหัวหน้าได้ดูคลิปการลดน้ำหนักจาก ดร.ศริน จึงแนะนำให้ทำตาม โดยการ ทำแบบ ๔-๔-๑๒ คือ การอดอาหารเป็นช่วงๆ โดยทานอาหารตั้งแต่ ๐๗.๐๐น.-๐๘.๐๐ น. มีอะไรก็ทานในคาบในมืออาหารเลย หลังจากนั้นจะไม่ทานอะไรยกเว้นน้ำเปล่า ถึง เวลา ๑๒.๐๐ น.-๑๓.๐๐ น. ทานอาหารเที่ยงตามปกติ หลังจากนั้นไม่ทานอะไรเลยยกเว้นน้ำเปล่า จนถึงเวลา ๑๗.๐๐น.-๑๘.๐๐น.ทานอาหารเย็นตามปกติแต่หลังจากนั้นจะไม่ทานอะไรเลย จนถึงทานอาหารเช้าอีกครั้งของวันใหม่ แต่ตัวผู้เขียนเองจะไม่ทานอาหารเย็น และออกกำลังกายมาเรื่องวิ่งวันละ ๓๐ นาที ช่วงเวลา ๑๘.๐๐ น.-๑๘.๓๐ น. ทุกวันวิ่งบ้าง บางครั้งเดินบ้าง ปั่นจักรยานบ้าง แต่ช่วงแรกๆจะปรับในเรื่องอาหารก่อนคือส่วนตัวแล้วกินข้าวเหนียวเป็นประจำทั้ง ๓ มื้อ เวลาห่อข้าวมากินที่ทำงานก็จะเอาข้าวเหนียวมาด้วยทุกวัน หลังจากนั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองมาทานข้าวจ้าวหรือข้าวกล้องแทน ไม่กินจืดจิบ ทานอาหารเป็นเวลาไม่ทานอาหารระหว่างมื้อมีกวนน้ำเปล่า มีลูกชายคอยควบคุมการรับประทานอาหาร จะคอยบอกตลอดว่าของทอดของมันแม่ไม่ต้องกินกำชับเป็นอย่างดีการออกกำลังกายก็ควบคุมให้ออกทุกวันวันละ ๓๐ นาทีหรือบางวันได้มากกว่านั้น บางวันที่ลูกชายกินไก่ทอดเหลือ จะกินบ้างลูกชายก็ไม่ให้กินบอกว่าเดี๋ยวอ้วน ตกตอนเย็นมาเขาจะมากอดแม่แล้วบอกว่า “เดี๋ยวนี้แม่จ่อยแล้ว” สิ่งนี้แหละที่เป็นกำลังใจสำคัญที่ทำให้เราพยายามหักห้ามใจ บังคับใจตนเองเพื่อที่จะลดน้ำหนักให้ได้ มีอยู่วันหนึ่งหลังจากที่ผู้เขียนกินเนื้อย่างซึ่งทำเองแต่น้ำจิ้มเป็นอันเก่าที่เก็บไว้ในตู้เย็นนานมาก แล้วมีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลว เหนื่อยเพลียจนได้มารักษาที่ รพ.กลางดึกไม่สามารถมาทำงานได้ ทำให้ลาป่วยและนอนพักที่บ้าน พอลูกชายกลับจากโรงเรียนแล้วบอกว่า “อยากให้แม่ท้องเสียอีกแม่จะได้จ่อยๆ” ข้อดีของผู้เขียนคือเป็นคนที่ไม่ดื่มกาแฟ น้ำหวาน น้ำปั่น ขนมต่างๆไม่ชอบกินทำแบบนี้มาเรื่อยๆน้ำหนักก็ลดลงตอนนี้เหลือ ๖๑.๔ กก.จนใครๆที่เห็น รวมถึงคนไข้ ต้องถามว่า “แมนหมอบ” หมอเลาจ่อยลง หุ่นดี หุ่นงาม ได้กินยาลดความอ้วนบ่ อยากจะบอกว่า ยาลดความอ้วนที่ดีที่สุด คือ “ใจเราค่ะ” สิ่งที่สำคัญที่สุดคือใจ จะทำการใดๆก็ตามถ้าใจว่าไม่ก็จะไม่สำเร็จ และการที่มีกำลังใจที่ดีความสำเร็จในครั้งนี้ขอขอบคุณพี่ๆเพื่อร่วมงาน ลูกชาย สามีและทุกๆคนที่คอยให้กำลังใจ

ข้อดีของการลดน้ำหนักทำให้สุขภาพดีไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆทำกิจกรรมต่างได้คล่องแคล่วมากขึ้นไปไหนมาไหนคล่องตัวมากขึ้น ที่สำคัญทำให้เรามีความมั่นใจมากขึ้น สวยขึ้น ขึ้น ใส่เสื้อผ้าสวยๆงามๆ กล้าที่จะถ่ายรูปมากขึ้นก่อนนั้นกระจกยังไม่ยกส่องไม่กล้ามองตัวเอง ขอให้กำลังใจทุกท่านที่พยายามลดน้ำหนัก พยายามบอกตัวเองว่าเราต้องทำได้ต้องเอาชนะใจตนเองให้ได้ เพื่อตนเอง เพื่อคนที่คุณรัก

# Before & After



ก่อนการลดน้ำหนัก 78.8 กก.



หลังการลดน้ำหนัก 61.5 กก.