

# “การดูไขมัน” โดย แพทย์หญิง ญัฐชญา ไมตรีเวช



## “การดูไขมัน”

โดย แพทย์หญิง ญัฐชญา ไมตรีเวช

รูปร่างที่ดีเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ และบุคลิกภาพให้กับคนเรา ปฏิเสธไม่ได้ว่า เมื่อพบหน้ากันครั้งแรก ต้องมองที่ภายนอกก่อน ปัจจุบันมีเทคโนโลยีใหม่ ๆ และผลิตภัณฑ์ดูแลรูปร่างมากมาย ทั้งในรูปแบบวิตามินอาหารเสริม การดูไขมันเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการรูปร่างสวยงาม ใส่เสื้อผ้าต่าง ๆ ได้แบบไม่ต้องกังวล ข้อดีของการดูไขมันคือ สามารถกำจัดไขมันออกไปได้แบบเห็นด้วยตาเปล่า ค่อนข้างปลอดภัยถ้าทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและมีการพัฒนาเทคโนโลยีที่ทำให้เจ็บน้อย ผิวกะชับ ได้ด้วย แต่ก่อนที่จะดูไขมันไปดูกันว่า checklist 5 ข้อก่อนดูไขมันและผลข้างเคียงจากการดูไขมันมีอะไรบ้าง

สิ่งแรกที่เราต้องเช็คก่อนดูไขมันคือ

1. เราเหมาะสมกับการดูไขมันหรือไม่ เริ่มด้วยการสำรวจตัวเองว่าเป็นคนที่กินไม่ยัง ไม่ควบคุมอาหารและหวังว่าการดูไขมันเป็นทางเลือกสุดท้าย แบบนี้ไม่ควรดูไขมันนะคะ เพราะถ้าเราดูไขมันแต่มีพฤติกรรมกินแบบเดิม จะทำให้ไขมันไปสะสมบริเวณที่ไม่ได้ดูด เช่น ในช่องท้องซึ่งไขมันที่สะสมตรงนั้น ก่อให้เกิดอันตรายมากกว่าไขมันที่สะสมบริเวณชั้นใต้ผิวหนัง การดูไขมัน ช่วยให้รูปร่างดีขึ้น สัดส่วนสวยขึ้น แต่ไม่ช่วยในการลดน้ำหนัก
2. ส่วนไหนในร่างกายที่สามารถดูดได้ หากเรามีความตั้งใจที่ควบคุมอาหารและออกกำลังกายไปด้วย สัดส่วนจะสวยขึ้นอยู่แล้ว แต่มันจะมีบางส่วน ที่ออกกำลังกายยังไง ไขมันก็คงอยู่ ตรงนี้เป็นผลของกรรมพันธุ์และฮอร์โมนคะ เราสามารถใช้การดูไขมันเพื่อเป็นตัวช่วยในการดูแลรูปร่างได้ แต่ต้องเช็คก่อนว่า เป็นไขมัน กระดูก หรือกล้ามเนื้อคะ ดูแล้วมีโอกาสที่จะสัดส่วนดีขึ้นแค่ไหน
3. ตรวจเช็คประวัติแพทย์ที่ทำการรักษา โดยสามารถนำชื่อ-นามสกุลของคุณหมอเช็คดูสถานที่ทำงาน ความเชี่ยวชาญได้ที่เว็บแพทย์สภา หากเป็นศัลยแพทย์แล้วควรเช็คเคสรีวิวก่อนที่คุณหมอนั้นๆ เคยทำและยิงหากมีเพื่อน/คนรู้จักแล้วยิ่งดี สร้างความมั่นใจให้เราได้ด้วย เพราะสมัยนี้ มีทั้งชื่อและขโมยรีวิว ถามเพื่อนที่สนิทและมีประสบการณ์ดีที่สุดคะ ถ้าเพื่อนไม่สนิทก็อาจจะไม่เป็นเอเจนซี่ หรือรับค่าคอมมิชชั่นก็ได้คะ
4. สถานที่บริการ เพราะการดูไขมันเป็นการผ่าตัดที่ค่อนข้างใหญ่ เป็นหัตถการที่ต้องทำกับร่างกายเป็นบริเวณกว้าง สถานที่ผ่าตัดจึงต้องมีความสะอาด ปลอดภัยและพร้อมด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย มีการตรวจวัด monitor ระหว่างที่ทำ ความสวยจำเป็นแต่ความปลอดภัยสำคัญที่สุดนะคะ
5. ปรึกษาคุณหมออย่างใกล้ชิด โดยคุณหมอจะเป็นผู้ประเมินว่าการดูไขมันต้องทำอะไร ใช้เทคนิคไหน ต้องกระชับผิวด้วยหรือไม่ ทำส่วนไหนได้บ้าง รวมถึงการประเมินเกี่ยวกับโรคประจำตัว เช่น เป็นเบาหวาน ต้องตรวจเลือด น้ำตาลก่อน มิฉะนั้นจะมีผลเกี่ยวกับการหายของแผล รวมไปถึงการดูแลรักษาตัวเองหลังดูไขมันเพื่อความ

## ปลอดภัยและผลการรักษาที่ดีที่สุด

แน่นอนว่าการดูดไขมันเป็นการผ่าตัดค่อนข้างใหญ่และอยู่ใกล้กับชั้นผิวหนัง ย่อมมีผลข้างเคียงเกิดขึ้นอาการที่พบได้ เช่น อากาธา เพราะเส้นประสาทเล็กๆ บริเวณที่อยู่ในชั้นไขมันถูกทำลาย โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 6-12 เดือนก็จะกลับมาเป็นปกติ และการดูดไขมันด้วยเครื่องมือบางอย่างอาจจะทำให้ผิวบริเวณนั้นๆ แห้งได้ เพราะคลื่นความร้อนของเครื่องมือไปลดการสร้างไขมันของบริเวณผิวหนัง ดังนั้นเราควรทาออยหรือครีมบำรุงเพิ่มความชุ่มชื้นด้วยนะคะ นอกจากนี้ยังมีโอกาสเกิดก้อนอยู่ใต้ชั้นผิวหนัง โดยก้อนพวกนี้อาจจะเกิดได้จากร่างกายเราสร้างสารน้ำออกมาแทนที่ช่องว่าง โดยปกติจะหายไปเองประมาณ 6-12 เดือน แต่ถ้าเกิดเป็นลักษณะก้อนผิวขรุขระซึ่งเกิดจากการดูดไม่สม่ำเสมอ พวกนี้สามารถแก้ไขได้ด้วยด้วยการดูดซ้ำแก้ไขได้ค่ะ

การดูดไขมันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด แต่ก็ไม่ได้ปลอดภัยสบายเหมือนคำโฆษณาหลาย ๆ แห่ง ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงที่สามารถทำให้เกิดผลอย่างรวดเร็ว เจ็บน้อยลง มีแผลน้อยลงด้วย ประกอบกับการทำการบ้าน checklist 5 ข้อ ก่อนดูดไขมันและการดูแลรักษาด้วยเองให้ดีหลังดูดไขมันเพียงเท่านี้คุณก็สามารถมีรูปร่างที่ดี ตรงตามความต้องการและปลอดภัยอีกด้วย

สื่อมวลชนสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม :

บริษัท โน้ตเอเบิลแวงค์คอก จำกัด

คุณณิชนันท์ ศิริสุขีประดิษฐ์ (ใหม่) โทร 091 990 4556 อีเมลล์ [nidchanan@notablebkk.com](mailto:nidchanan@notablebkk.com)

คุณไอลยร์ศ สิทธิพูล (ไหนด) โทร 085 966 4156 อีเมลล์ [aiyaras@notablebkk.com](mailto:aiyaras@notablebkk.com)