



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

## ผ่าตัดกระเพาะอาหารลดน้ำหนัก รักษาโรคอ้วน

เพราะด้วยไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้คนเรากำลังกายน้อยลง และบริโภคอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลมากขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนโดยไม่รู้ตัว และปัญหาเรื่องการลดน้ำหนักที่เชื่อว่าหลายคนต้องเคยมีประสบการณ์ลดความอ้วนในหลากหลายวิธีมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การคุมอาหาร และการใช้ยาลดน้ำหนัก ซึ่งหลายคนอาจลดน้ำหนักได้ แต่อีกหลายคนอาจจะกลับมาอ้วนใหม่อีกรอบได้ หากไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และการใช้ชีวิตที่เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคอ้วน จึงทำให้การผ่าตัดกระเพาะอาหารเพื่อลดน้ำหนัก กลายมาเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในยุคนี้สำหรับการลดน้ำหนัก เพื่อรักษาสุขภาพ

ความอ้วน จุดเริ่มต้นของสารพัดโรค เพราะหลายคนอาจจะบอกว่าพุงนี้ค่อยลดก็ยังไม่ได้อีก กินไปก่อน เพราะมีของอร่อยรออยู่ตรงหน้า และทำแบบนี้วนไป กว่าจะรู้ตัวก็ตอนอิม หรือตอนที่น้ำหนักเพิ่มมากขึ้นแล้ว และอาจหาวิธีต่างๆในการลดน้ำหนักแล้ว แต่กลับไม่ได้ผล และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันจวนจวน หรืออาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้ ส่งผลให้การผ่าตัดกระเพาะอาหารอาจเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะทำให้คุณกลับมาแข็งแรง และมีสุขภาพดีได้อีกครั้ง สำหรับโรคที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคอ้วน คือ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ภาวะการนอนกรน และการหยุดหายใจในขณะนอนหลับ ภาวะการมีบุตรยาก โรคมะเร็งบางชนิด โรคหัวใจ

ผ่าตัดกระเพาะอาหารเพื่อลดน้ำหนัก (Bariatric Surgery) คืออะไร การผ่าตัดกระเพาะอาหารเพื่อลดน้ำหนัก เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการลดความอ้วนสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและกลัวความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เพื่อลดขนาดของกระเพาะอาหารให้เล็กลง หรือลดการดูดซึมของกระเพาะอาหาร เพื่อช่วยให้อิ่มเร็ว ลดความอยากอาหาร และทานอาหารได้ในปริมาณที่น้อยลง เพราะในกระเพาะอาหารมีฮอร์โมนกริลิน (Ghrelin) ซึ่งเป็น “ฮอร์โมนความหิว” ที่กระตุ้นความอยากอาหาร แต่เมื่อผ่าตัดลดขนาดกระเพาะลง ก็จะตัดส่วนที่มีฮอร์โมนนี้ออกไปด้วย และเมื่อฮอร์โมนนี้ลดลง ก็จะส่งผลให้ความอยากอาหารลดลงไปด้วย

วิธีการรักษาโรคอ้วน ด้วยวิธีผ่าตัดส่องกล้องกระเพาะอาหาร เพราะในปัจจุบันการผ่าตัดกระเพาะอาหารได้มีนวัตกรรมการผ่าตัดส่องกล้องเข้ามาช่วยในการรักษา ซึ่งเราเรียกการผ่าตัดนี้ว่า MIS หรือ Minimally Invasive Surgery โดยการผ่าตัดส่องกล้องด้วยวิธีนี้จะช่วยลดโอกาสติดเชื้อหรือโรคแทรกซ้อน และลดอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากภายใน รวมถึงใช้เวลาในการพักฟื้นในโรงพยาบาลไม่นาน และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติเร็วขึ้น ซึ่งวิธีการผ่าตัดส่องกล้องจะแบ่งออกเป็น 2 วิธี

**1.ผ่าตัดลดขนาดเอาของกระเพาะอาหารออก (sleeve gastrectomy)** เป็นการผ่าตัดกระเพาะอาหารเพื่อลดน้ำหนักโดยการตัดกระเพาะบางส่วนออกไปเพื่อให้ความจุของกระเพาะอาหารลดลง หลังจากผ่าตัดเสร็จแพทย์จะใช้ลวดเย็บปิดกระเพาะอาหาร



## สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

**2.ผ่าตัดบายพาสกระเพาะอาหาร (gastric bypass)** เป็นการปรับขนาดกระเพาะอาหารให้เล็กลง ร่วมกับ Bypassกระเพาะอาหารลงสู่ลำไส้เล็กส่วนปลาย เพื่อให้รับประทานได้ลดลง และลดการดูดซึมอาหารบางส่วน นอกจากนี้ยังช่วยปรับฮอร์โมนเกี่ยวกับความหิว และความอิ่มของร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้คนใช้รู้สึกอิ่มไวขึ้น และช่วยให้น้ำหนักลงเร็ว หรือรักษาน้ำหนักได้คงที่ โดยการผ่าตัดด้วยวิธีการผ่าตัดส่องกล้องจะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็วขึ้น และสามารถลดโรคร่วมจากความอ้วนได้ดีกว่า โดยเฉพาะเบาหวาน

**ใครสามารถทำการผ่าตัดกระเพาะเพื่อลดน้ำหนักได้บ้าง?** ผู้ที่มีอายุมากกว่า 18 ปี แต่ในกรณีอายุน้อยกว่านั้น ต้องคุยกับแพทย์ถึงความจำเป็นและความเสี่ยงอย่างไร ผู้ที่พยายามลดน้ำหนักด้วยตัวเอง ทั้งควบคุมอาหาร และออกกำลังกายมาแล้วแต่กลับไม่ได้ผล และกลับมาอ้วนอีก ผู้เป็นผู้ที่ไม่ได้มีข้อห้ามในการผ่าตัด หรือผู้ที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้หลังผ่าตัด เช่น เป็นโรคทางจิตเวช โรคมะเร็ง และภาวะติดเชื้อหรือสารเสพติด ผู้ที่มีภาวะอ้วน คือค่า BMI มากกว่า 32.5

**วิธีคำนวณค่าดัชนีมวลกาย BMI** เราใช้ค่ามาตรฐานในการวัดภาวะอ้วน คือ ใช้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) โดยหาได้จากการนำน้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง เช่น น้ำหนัก 90 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร ค่า BMI คำนวณได้ คือ  $(90 / (1.6 \times 1.6))$  และได้ BMI = 35.15 กก./ตร.ม. ซึ่งเริ่มมีความเสี่ยงสูง และต้องรีบมาเข้ามารับปรึกษาแพทย์เพื่อหาแนวทางการรักษาที่เหมาะสม

### เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ที่จำเป็นผ่าตัดกระเพาะอาหาร

1. มีค่า BMI 37.5 กก./ตร.ม ขึ้นไปที่ไม่มีโรคร่วม

2. มีค่า BMI 32.5 กก./ตร.ม ขึ้นไปที่มีโรคร่วม โดยเป็นผู้ป่วยโรคอ้วนที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 หรือภาวะเมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome) มีอาการข้อใดข้อหนึ่ง ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (OSA) ภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (PCOS) ภาวะไขมันเกาะตับ โรคหัวใจ และหลอดเลือด (Cardiovascular Diseases) ภาวะหัวใจล้มเหลว (Congestive Heart Failure) ภาวะหลอดเลือดดำกพร่องเรื้อรัง (CVI) โรคหลอดเลือดสมอง (CVD) น้ำหนักผิดปกติจากผลของฮอร์โมน หรือเกิดจากโรคกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้ที่ควบคุมเบาหวานไม่ได้ และมีค่า BMI 27.5-30 กก./ตร.ม ขึ้นไป

**ข้อดีของการผ่าตัดกระเพาะ** สุขภาพร่างกายจะดีขึ้นหลังการผ่าตัดลดน้ำหนักแล้ว และช่วยให้หายจากโรคประจำตัวหรือลดความรุนแรงของโรคเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดสมอง มีรูปร่างดีขึ้น โดยไม่ต้องใช้ยาลดน้ำหนักอีกต่อไป และสามารถเลือกเสื้อผ้าสวมใส่ได้ง่ายขึ้น ทำให้เกิดความมั่นใจในการเข้าสังคม น้ำหนักลดลง และไม่กลับมาอ้วนอีก ช่วยให้เกิดความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ไม่มีผลที่หน้าท้อง เจ็บน้อย ลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการผ่าตัด และใช้เวลาพักฟื้นไม่นาน

## สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

น้ำหนักเกิน ไม่เกิน อ้วน ไม่อ้วน สามารถประเมินได้ง่ายๆ จากการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI) หากมีค่า ตั้งแต่ 25 กก./เมตร<sup>2</sup> ขึ้นไปตามเกณฑ์สากล นั่นคือ “น้ำหนักเกิน” และ ตั้งแต่ 30 กก./เมตร<sup>2</sup> ขึ้นไป คือ “อ้วน” หรือหากวัดด้วยความยาวเส้นรอบเอว ผู้ชายตั้งแต่ 90 ซม. และผู้หญิงตั้งแต่ 80 ซม. ขึ้นไป จะถือว่ามีความเสี่ยง “อ้วนลงพุง”

สำหรับการเข้าถึงสิทธิการรักษาและการช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้ ผู้ป่วยโรคอ้วน ชุดสิทธิประโยชน์ระบบหลักประกันสุขภาพครอบคลุมทุกกองทุนทั้งระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (UC) ระบบประกันสังคม (SSS) ระบบสวัสดิการด้านรักษาพยาบาลของข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ (CSMBS) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงผู้ยากไร้และด้อยโอกาสที่มีปัญหาภาวะโรคอ้วน ได้รับการช่วยเหลือเช่นเดียวกัน โดยผ่านการดำเนินงานตามมาตรฐาน สังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ ซึ่งจะต้องเป็นรักษาพยาบาลเพื่อรักษา โรค ไม่ใช่เพื่อความสวยงาม

การเข้าถึงบริการที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เป็นผู้ป่วยที่มีบัตรประกันสุขภาพต้นสังกัดระบุโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือผู้ป่วยที่ได้รับการส่งต่อ (refer) มาจากโรงพยาบาลต้นสังกัดอื่นๆ ที่เกินศักยภาพหรือคลินิกไร้พุง (Diet & Physical Activity Change Clinic; DPAC) และจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคอ้วน

การรับบริการการเข้าถึงสิทธิหลักประกันสุขภาพและการช่วยเหลือ

1. ผู้ป่วยทุกรายต้องผ่านการตรวจรักษาพยาบาลโดยศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านโรคอ้วน และมีความเห็นจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดโรคอ้วน

2. นักสังคมสงเคราะห์หรือผู้ปฏิบัติงานด้านการช่วยเหลือผู้ป่วย ตรวจสอบหลักประกันสุขภาพ มีการประเมินผู้ป่วยและครอบครัว ผ่านกระบวนการและการใช้เครื่องมือทางสังคมสงเคราะห์ พร้อมกับบันทึกการช่วยเหลือผู้ป่วยผ่าน case review ประกอบด้วย

1) ปัญหาแรกรับ/การรับแจ้งเบื้องต้น

2) การแสวงหาข้อเท็จจริง/การสืบค้นข้อเท็จจริง (ข้อมูลพฤติกรรมที่เป็นปัญหา นโยบาย

แนวทางปฏิบัติ

3) การประเมินสถานะ (กาย จิต สังคม/ครอบครัว/ความเข้มแข็ง ทรัพยากร)

4) การกำหนดเป้าหมายการให้บริการและแผนบริการ (ระยะสั้น/ระยะยาว)

5) การวางแผนการให้บริการ

6) การดำเนินงาน

7) การติดตามผลการดำเนินงาน/ผลที่เกิดขึ้น/ผลกระทบ

8) ปัญหาอุปสรรคในการทำงาน ฯลฯ



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

3. สื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ป่วย ญาติ และโรงพยาบาลต้นสังกัด กรณีแพทย์มีความจำเป็นต้องใช้ยานอกบัญชียาหลักแห่งชาติ หรือรายการรักษาพยาบาลที่สิทธิไม่ครอบคลุม มีส่วนเกินสิทธิหรือค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูงกว่าอัตราชดเชยตามระบบหลักประกันสุขภาพ

4. นำเสนอผู้บริหารโรงพยาบาลสงขลานครินทร์เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบความจำเป็น

5. จัดระบบขออนุมัติล่วงหน้าเพื่อเตรียมความพร้อม ด้านสิทธิการรักษา การช่วยเหลือ และปัญหาด้านสวัสดิการสังคมอื่น ก่อนรับการผ่าตัด

6. จัดระบบตรวจสอบ และติดตามในวันจำหน่าย ทั้งด้านสิทธิหลักประกันสุขภาพ การช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล อุปกรณ์นำกลับไปใช้ที่บ้าน และปัญหาทางสังคมอื่นๆ เพื่อให้มีความพร้อมในกลับไปดำรงชีวิตประจำวัน

7. จัดเตรียมที่พักอาศัยสำหรับผู้ป่วยโรคอ้วนที่ต้องมาพบแพทย์ตามนัด กรณีมีฐานะยากจนและภูมิถิ่นที่อยู่ห่างไกลโรงพยาบาล พร้อมกับสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

8. จัดหาและสนับสนุนแหล่งเงินทุนเพื่อให้การช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์และอวัยวะเทียม อุปกรณ์ทางการแพทย์หมุนเวียนนำกลับไปใช้ที่บ้าน การจัดโครงการด้านส่งเสริมป้องกันโรคร่วมกับเครือข่ายในพื้นที่ กิจกรรมสังคมและบำเพ็ญประโยชน์

อย่างไรก็ตามการผ่าตัดเพื่อลดน้ำหนักนั้นก็เป็นเพียงตัวช่วย เพราะสิ่งสำคัญในการทำให้สุขภาพที่ดีขึ้นหลังจากนั้น ก็จะต้องขึ้นอยู่กับวินัย และการดูแลตัวเองของแต่ละคน ควบคู่ไปกับการปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หลังการผ่าตัดในช่วง 1-2 ปีแรก เพื่อให้น้ำหนักลดลงมากที่สุดตามความเหมาะสมของร่างกาย อย่างไรก็ตาม ผู้เขียน ขอแนะนำโรงพยาบาลที่มีการรักษาผู้ป่วยโรคอ้วนด้วยวิธีการผ่าตัดกระเพาะอาหาร เพราะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้วยการผ่าตัดบายพาสกระเพาะอาหาร (gastric bypass) โดย อ.นพ.กำร ยลสุริยัณวงศ์ ศัลยแพทย์โรคอ้วนและประธานศูนย์การผ่าตัดโรคอ้วน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ พร้อมด้วย อาจารย์ นายแพทย์สิริพงษ์ ชีวธนากรณกุล ศัลยแพทย์โรคอ้วน

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการผ่าตัดรักษาโรคอ้วน <https://shorturl.asia/YOMNg/>

<https://shorturl.asia/vZw5Y/><https://secoms.medicine.psu.ac.th/Main.php?S=1>

โรงพยาบาลเปาโล <https://shorturl.asia/uXhM9/>