

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original article

ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการลดน้ำหนัก ของผู้ที่มีภาวะอ้วน

ชลวิภา สุลักษณ์รักษ์ ส.ม.

อุณ ตะสิงห์ ส.ม.

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

วันรับ:	28 ม.ค. 2563
วันแก้ไข:	24 ก.ค. 2563
วันตอบรับ:	4 ส.ค. 2563

บทคัดย่อ การวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของผู้ใหญ่ที่เคยมีภาวะอ้วนและสามารถลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักได้อย่างต่อเนื่องและทราบถึงแนวทางในการป้องกันการเกิดภาวะอ้วนในระยะยาวในพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 12 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีภาวะอ้วนส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนม อาหารทอด อาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของกลุ่มตัวอย่างและสามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างลดน้ำหนักได้สำเร็จและสามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การปรับทัศนคติ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและนิสัยการรับประทานอาหาร การมีความสุขขณะที่ทำการลดน้ำหนัก การจัดการความเครียด มีความเชื่อมั่นต่อตนเอง การไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ต้องกระทำอย่างมีวินัย สม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต จึงจะทำให้สามารถลดความอ้วนได้สำเร็จ หากขาดการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจส่งผลกระทบต่อจัดการโรคอ้วนในระยะยาวและอาจทำให้กลับมามีภาวะอ้วนอีกครั้งหนึ่ง

คำสำคัญ: ลดน้ำหนัก; ควบคุมน้ำหนัก; ภาวะอ้วน; การควบคุมอาหาร; ออกกำลังกาย

บทนำ

ภาวะอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขของไทยและทั่วโลก จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก⁽¹⁾ พบว่า มีผู้ที่มีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นถึง 650 ล้านคน และมีภาวะน้ำหนักเกินจำนวน 1.9 พันล้านคน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557⁽²⁾ พบว่าชายไทย 3 ใน 10 คน และหญิงไทย 4 ใน 10 คนอยู่ในเกณฑ์อ้วน (BMI ≥ 25 kg/m²) และในประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะอ้วนลงพุงใน

ผู้ชายร้อยละ 18 และในผู้หญิงร้อยละ 45 เมื่อพิจารณาจากภาพว่าภาคกลางมีความชุกของภาวะอ้วนลงพุงสูงที่สุด (ร้อยละ 54) เมื่อเทียบกับภาคอื่นๆ โดยผู้ที่มีภาวะอ้วนจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ตามมา ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด-สมอง มะเร็ง ภาวะซึมเศร้าและโรคเครียดรุนแรง เป็นต้น นำมาสู่คุณภาพชีวิตที่ลดลงและอัตราการเสียชีวิตที่เพิ่มสูงขึ้น

ผู้ที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่ไม่มีความต้องการที่จะมีภาวะ

อ้วนและพยายามจะลดน้ำหนักอยู่บ่อยครั้ง ทั้งเป็นการลดน้ำหนักด้วยตนเอง โดยการรับประทานอาหารปริมาณน้อยมาก ๆ การอดอาหาร และลดด้วยกรณีอื่น ๆ เช่น เข้าสถาบันลดน้ำหนัก จ้างเทรนเนอร์ประจำตัว ซื้อมาลดน้ำหนักมารับประทาน รับประทานยาดักแป้งหรือดักไขมัน ดูดไขมัน สลายไขมัน ฯลฯ หรือทำหลายอย่างร่วมกัน พบว่าการลดน้ำหนักไม่ประสบผลสำเร็จ และทำให้ส่งผลต่อการเกิดโยโย่เอฟเฟ็กต์ (Yo-yo effect) คือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วหลังการลดน้ำหนักแบบผิดวิธี และทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพต่าง ๆ ตามมา⁽³⁾ แต่ก็มีคนส่วนหนึ่งที่สามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จและควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่องโดยเป็นการลดด้วยตนเองด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย โดยไม่เกิดภาวะอ้วนแบบเดิมหรือมากกว่าเดิม ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าหากทราบหลักการและวิธีการของผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ จะเป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์อย่างสูงต่อผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนที่ต้องการลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลทั่วไปและบุคลากรสาธารณสุขจะได้นำความรู้และการให้คำแนะนำด้านการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธีต่อผู้ป่วยที่มีภาวะอ้วน

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการในการลดน้ำหนักในผู้ใหญ่ที่เคยมีภาวะอ้วนแล้วสามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จและควบคุมน้ำหนักได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพและป้องกันการเกิดภาวะอ้วนในระยะยาวต่อไป

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (qualitative research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของผู้ใหญ่ที่เคยมีภาวะอ้วนและสามารถลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักได้อย่างต่อเนื่องและทราบถึงแนวทางในการป้องกันการเกิดภาวะอ้วนในระยะยาว ในพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) และใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง

(structural in-depth interview) ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้ใหญ่ที่เคยมีภาวะอ้วนแล้ว สามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จและควบคุมน้ำหนักได้อย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ตามความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างเข้าศึกษา ได้แก่ เพศหญิง และเพศชาย อายุ 20 - 59 ปี ไม่มีโรคประจำตัว รับรู้ว่าตนเองเคยมีภาวะอ้วน มีค่าดัชนีมวลกาย ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) แต่ปัจจุบันสามารถลดและควบคุมน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายด้วยตัวเอง และมีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติที่ทำการเก็บข้อมูล ($BMI = 18.5 - 22.9 \text{ kg/m}^2$) และผ่านเกณฑ์คัดเลือกตัวอย่างออกจากการศึกษา ได้แก่ ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ นักกีฬาอาชีพ ใช้อาหารเสริมลดน้ำหนัก ยาลดความอ้วน หรือ ผลิตภัณฑ์อื่นที่ช่วยลดน้ำหนัก เคยเข้าโปรแกรมลดน้ำหนักหรือมีเทรนเนอร์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก หรือเทรนเนอร์ด้านอาหารและออกกำลังกาย ผู้มีจิตวิปริต ผู้พิการ เคยอ้วนจากการใช้ยาเคยดูดไขมัน หรือศัลยกรรมเปลี่ยนรูปร่าง

ด้านการพิทักษ์สิทธิอาสาสมัคร การวิจัยได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา เลขที่โครงการวิจัย 036/2561 ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของการดำเนินการวิจัย ขั้นตอนการสัมภาษณ์เชิงลึก การพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัครให้อาสาสมัครในการวิจัยมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยหรือยุติการให้สัมภาษณ์ได้ทุกเมื่อ ผลการวิจัยเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis)

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 12 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 10 คน เพศชาย 2 คน อายุเฉลี่ย 34.3 ± 6.8 ปี น้ำหนักตัวเฉลี่ยก่อนลด 81.2 ± 17.7 กิโลกรัม (kg) (58 ถึง 105 (kg) หลังลด 51.2 ± 9.5 (46 ถึง 79 kg) ค่าดัชนีมวลกาย (body mass index: BMI) ก่อนลดน้ำหนัก 29.8 ± 5.3

กิโลกรัมต่อตารางเมตร (kg/m^2) เมื่อพิจารณาแยกตามค่า BMI พบว่า อาสาสมัครอยู่ในเกณฑ์อ้วนอันตราย ($\text{BMI} \geq 30 \text{ kg}/\text{m}^2$) จำนวน 7 คน อยู่ในเกณฑ์อ้วน ($\text{BMI} \geq 25.0-29.9 \text{ kg}/\text{m}^2$) จำนวน 2 คน อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน ($\text{BMI} \geq 23.0-24.9 \text{ kg}/\text{m}^2$) จำนวน 3 คน หลังการลดน้ำหนัก มีค่า BMI เฉลี่ย $20.1 \pm 2.7 \text{ kg}/\text{m}^2$ ระยะเวลาที่ใช้ในการลดน้ำหนักโดยเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 25 ± 17.3 เดือน (5 เดือน ถึง 5 ปี) กลุ่มตัวอย่างทุกคนร้อยละ 100 มีการออกกำลังกายในการลดและควบคุมน้ำหนักตัวและในจำนวนนี้มีอาสาสมัคร ร้อยละ 83 ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึก สรุปผลในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. สาเหตุที่ทำให้มีภาวะอ้วน

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 12 คน ระบุเหมือนกันว่า เกิดจากการรับประทานอาหารที่มากเกินไป ส่วนใหญ่เป็นการรับประทานอาหารจำพวกน้ำหวาน เครื่องดื่มที่มีรสหวานต่าง ๆ ขนม อาหารจานด่วน (fast food) การรับประทานม๊อดี้ก และในกลุ่มตัวอย่าง 2 คน ที่บอกว่าสาเหตุที่ทำให้มีภาวะอ้วนเกิดจากความเครียด และภาวะซึมเศร้า

ชีวิตประจำวันในขณะที่มีภาวะอ้วน

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 12 คน รู้สึกอึดอัดตัวเวลาทำงานเหนื่อยง่าย ไม่กระฉับกระเฉง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน ตอบว่าในช่วงก่อนที่มีภาวะอ้วน มักรับประทานอาหารจำพวกบุฟเฟต์เป็นประจำมากกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อีก 3 คน มักรับประทานอาหารจำพวกของทอดเป็นประจำ ได้แก่ ไก่ทอด หมูทอด ข้าวมันไก่ทอด และกลุ่มตัวอย่าง 5 ใน 12 คน ตอบว่ามักรับประทานอาหาร fast food ได้แก่ พิซซ่า น้ำอัดลม แซมเบอร์เกอร์ และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 คน มักจะรับประทานเค้ก และขนมหวาน ขนมกรุบกรอบเป็นประจำ และกลุ่มตัวอย่างทั้ง 12 คน มักชอบรับประทานเครื่องดื่มที่มีรสหวานเป็นประจำมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ได้แก่ น้ำหวาน เมื่อน้ำปั่นนมปั่นต่าง ๆ ชานมไข่มุก เป็นต้น

ด้านการออกกำลังกายในช่วงที่มีภาวะอ้วน พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ให้เหตุผล

ว่าเหนื่อย ไม่ชอบการที่มีเหงื่อออก ไม่ชอบการออกกำลังกาย ไม่มีเวลา ด้านการพักผ่อน ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน พักผ่อนน้อยหรือนอนไม่หลับ จำนวน 2 คน นอนมากเกินไป และจำนวน 3 คน มีการพักผ่อนปกติ

2. สิ่งที่เป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างอยากจะลดน้ำหนัก

สรุปเหตุผลที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างอยากลดน้ำหนักได้แก่

- 1) การถูกล้อเลียน (bullying) การดูถูก
- 2) อยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างให้ดียิ่งขึ้น
- 3) เกิดจากแรงบันดาลใจของตนเอง
- 4) ปัญหาสุขภาพของตนเอง กลัวการเสียชีวิต กลัวการเป็นโรคเรื้อรัง
- 5) แรงบันดาลใจจากผู้อื่น ได้แก่ อยากรูปร่างดีเหมือนนักแสดงที่ชื่นชอบ

มีกลุ่มตัวอย่างประมาณกึ่งหนึ่ง จำนวน 6 คนจาก 12 คน มีจุดเปลี่ยนที่ทำให้อยากลดน้ำหนักเนื่องจากการถูกล้อเลียน กลุ่มที่อยากเปลี่ยนแปลงตนเองเพราะปัญหาสุขภาพ ความกลัวการเสียชีวิต กลัวการเป็นโรคเรื้อรัง และกลุ่มที่มีแรงบันดาลใจที่จะลดน้ำหนักจากตนเอง และผู้อื่น มีความต้องการอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง อยากมีรูปร่างที่ดียิ่งขึ้น

3. ปัจจัยที่สนับสนุนต่อการลดน้ำหนัก

สิ่งที่มีส่วนช่วยสนับสนุนกลุ่มตัวอย่างในการลดน้ำหนักมากที่สุดคือ กำลังใจจากตัวเอง จำนวน 7 คนจาก 12 คน จากครอบครัว จำนวน 2 คน จากเพื่อนจำนวน 3 คน

4. วิธีการที่ใช้ในการลดน้ำหนักจนสำเร็จ หลังจากตั้งใจจะลดน้ำหนัก

แนวปฏิบัติด้านการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) มีการควบคุมอาหารควบคุมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 2) ไม่จำกัดระยะเวลาอย่างตายตัวในการลดน้ำหนัก
- 3) ไม่หักโหม รับประทานอาหาร หรือออกกำลังกายมากเกินไป

4) มีทัศนคติต่อตนเองที่ดีเสมอ ชื่นชมตนเองแม้เรื่องเล็กน้อย ให้กำลังใจตนเองเสมอ

5) มี mindset ที่ดีต่อการลดน้ำหนักอย่างมีความสุขและยั่งยืน

6) มีความอดทน มีความศรัทธาต่อตนเอง และเป้าหมายของตนเอง

7) ไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น ไม่ดูถูกตนเอง

8) ไม่ซั่งน้ำหนักบ่อยเกินไป ควรซั่งเพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

9) ไม่ควรจริงจังกับตัวเลขบนเครื่องชั่งน้ำหนักจนเกินไป ควรตั้งเป้าหมายที่การลดไขมันและการลดสัดส่วน

(ก) ด้านอาหาร

สรุปแนวปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จ

1) ควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานให้ลดลงกว่าก่อนการลดน้ำหนักโดยเฉพาะมื้อเย็น

2) รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ มื้อเช้ารับประทานปริมาณมากที่สุด รองลงมาคือมื้อกลางวัน และมื้อเย็นตามมา

3) ไม่งดคาร์โบไฮเดรต แป้ง ข้าว ต่างๆ แต่รับประทานโปรตีนและผักผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อยมากขึ้น

4) หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและไขมันสูง

5) หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยว กรุบกรอบ

6) กำหนดวันที่สามารถทานอาหารที่ชอบได้ cheat day หรือ cheat meal เช่น 7 วันรับประทานได้ 1 ครั้ง หรือช่วงวันหยุดพิเศษ เพื่อลดความเครียดจากการควบคุมอาหารและเพื่อให้ลดน้ำหนักอย่างมีความสุข

7) ดื่มน้ำเปล่าก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อ เพื่อให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น

8) หากติดน้ำหวาน ของหวาน ขนม น้ำอัดลม ต่างๆ ใช้วิธีค่อยๆ ลดปริมาณลง ได้แก่ จากเคยรับประทาน 7 วันต่อสัปดาห์ ก็ลดลงเหลือ 5 วัน 3 วัน และ 1 วัน ต่อสัปดาห์ ลดปริมาณลงอย่างต่อเนื่องจนสามารถงดการรับประทานน้ำหวานได้

9) รับประทานแต่พอลิ่ม ไม่รับประทานจนจุกแน่น เคี้ยวอาหารช้าๆ

10) ลดการรับประทานอาหารทอด ไขมันสูง กะทิ ลดการใช้น้ำมันในการทำอาหาร

11) ลดการรับประทานขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ เบเกอรี่ที่มีน้ำตาล ครีมเทียม ไขมันสูง

12) การรับประทานอาหารให้เป็นวิถีชีวิตของเราแต่ปรับให้มีสุขภาพดีมากขึ้นเพื่อจะก่อให้เกิดเป็นนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพ

(ข) ด้านการออกกำลังกาย

สรุปแนวปฏิบัติด้านออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จ

1) ออกกำลังกายแบบที่ตนเองชื่นชอบที่สุดจะทำให้สามารถทำได้ต่อเนื่องและทำให้มีความสุข ขณะออกกำลังกาย

2) ออกกำลังกายทั้งคาร์ดิโอ (Cardio) ได้แก่ เดิน เดินเร็ว วิ่ง กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอจะช่วยเผาผลาญไขมัน และควรออกกำลังกายแบบ เวทเทรนนิ่ง (weight training) ควบคู่กันไป ได้แก่ บอดี้เวท (body weight) (ใช้น้ำหนักร่างกายของตนเองในการเล่น) หรือยกดัมเบล ใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายมี กล้ามเนื้อมากขึ้นจะทำให้ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้นและมีอัตราการเผาผลาญมากขึ้น

3) ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ได้แก่ 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

4) มีวินัยต่อการออกกำลังกาย

5) มีวันพัก ไม่ออกกำลังกายมากเกินไป ได้แก่ การออกกำลังกาย 7 วัน ควรมีวันพัก อย่างน้อย 1 วัน หรือออกกำลังกายแบบ 3 วัน พัก 1 วัน เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นตัว และป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บ

6) พยายามตั้งทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายว่าทำแล้วดีต่อตัวเอง ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย

(ค) วิธีการด้านอื่นๆในการลดและควบคุมน้ำหนัก นอกจากการควบคุมด้านอาหารและการออกกำลังกาย

กายแล้ว ในการลดและควบคุมน้ำหนักให้สำเร็จและต่อเนื่องได้นั้น ยังต้องอาศัยวิธีการอื่นๆ ด้วย ได้แก่

1) การให้กำลังใจตนเอง การหาแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้ตนเอง

2) การปรับทัศนคติเพื่อให้เกิดสมดุลทั้งทางกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ มองโลกในแง่ดีและมีความภาคภูมิใจในตนเองเสมอ ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

5. สิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักครั้งนี้

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักได้แก่

1) ความตั้งใจ ความมุ่งมั่น การไม่ยอมแพ้

2) ความอดทน ความมีวินัยในการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย

3) การมองเห็นตัวเองในการมีชีวิตที่ดีขึ้นถ้าลดน้ำหนักได้สำเร็จ

4) ความพยายามเปลี่ยนแปลงนิสัยเรื่องการกินและมีวิถีชีวิตแบบคนสุขภาพดี

6. สิ่งใดทำให้สามารถรักษารูปร่างและควบคุมน้ำหนักได้ หลังจากทีลดน้ำหนักแล้วโดยไม่เกิดโยโย่เอฟเฟ็กต์ (YoYo effect) หรือกลับมาอ้วนอีกในปัจจุบัน

สรุปแนวปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่ป้องกันการเกิดโยโย่เอฟเฟ็กต์ (YoYo effect)

1) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2) การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ดี (mindset) ต่อการดูแลสุขภาพตนเองและการป้องกันภาวะอ้วนในระยะยาว

3) พยายามหาทางสายกลางของตนเองให้พบ เพื่อการลดน้ำหนักอย่างมีความสุขและยั่งยืน

7. สิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ลดน้ำหนักและสามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างยั่งยืนคือสิ่งใด

สิ่งสำคัญที่ทำให้ลดน้ำหนักได้สำเร็จและสามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างยั่งยืนได้แก่

1) ความตั้งใจและความมีวินัยประกอบกับการคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2) มีศรัทธาและเคารพเชื่อมั่นในตนเอง การชนะใจ

ตัวเอง

3) ปรับการกระทำทุกอย่างให้เข้ากับชีวิตประจำวันของตนเองโดย ทำแล้วมีความสุขจะทำให้ปฏิบัติได้นาน

วิจารณ์

ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่างในผู้ใหญ่ที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จและสามารถควบคุมน้ำหนัก ได้อย่างต่อเนื่อง พบว่าคือการใช้วิธีการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ซึ่งการที่จะสามารถลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่เกิดโยโย่เอฟเฟ็กต์ คือ การออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารและมีการปรับแนวคิดทัศนคติหรือแรงกระตุ้นทางบวกให้กับตนเองในการลดน้ำหนักเสมอ เพื่อให้เกิดการกระทำที่ต่อเนื่องตลอดไปและที่สำคัญการควบคุมอาหารและออกกำลังกายต้องไม่กระทำอย่างหนักเกินไปหรือเบาเกินไป สอดคล้องกับคำแนะนำของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข⁽⁴⁾ ซึ่งได้แนะนำเกี่ยวกับการลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักได้แก่ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ การพักผ่อนให้เพียงพอ การวัดรอบเอวอย่างสม่ำเสมอ และวัดค่าดัชนีมวลกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันภาวะอ้วนที่จะเกิดขึ้นหลังลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักในชีวิตประจำวัน

งานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bleich SN, et al.⁽⁵⁾ ที่ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพและการรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่าผู้ใหญ่ที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จส่วนใหญ่ ใช้การควบคุมอาหารถึงร้อยละ 88 และการออกกำลังกายร้อยละ 52 และการศึกษาของ Bell JA, et al.⁽⁶⁾ ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของการออกกำลังกายต่อการลดความอ้วน พบว่า การเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างมีผลต่อการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bray GA, et al.⁽⁷⁾ ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการน้ำหนักในผู้ป่วยโรคอ้วน โดยพบว่า วิธีการลดน้ำหนักที่ดีที่สุดคือการควบคุมด้านอาหาร

การออกกำลังกายที่มีความหนักมากพอคืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเองจนเกิดความเคยชิน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Smethers AD & Rolls BJ⁽⁸⁾ พบว่า การควบคุมอาหารและการปรับเปลี่ยนด้านรูปแบบการรับประทานอาหารเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการลดน้ำหนักในกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌีเรซชรูมนินนากร และอภิวันท์ มินินนากร⁽⁹⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วนพบว่า การลดความอ้วนที่ทำให้ไม่เกิดโยโย่เอฟเฟกต์คือ การลดด้วยวิธีการควบคุมอาหารและออกกำลังกายควบคู่กันไป โดยหากทำอย่างใดอย่างหนึ่งได้แก่การควบคุมอาหาร หรือออกกำลังกายจะทำให้ไม่สามารถกระทำได้นานและล้มเลิกการลดน้ำหนักในที่สุดเนื่องจากการลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจะทำให้พลังงานในการเผาผลาญของร่างกายขณะพักมีระดับต่ำ ช่วงแรก ๆ อาจทำให้มีการลดค่าน้ำหนักอย่างรวดเร็วแต่ต่อมาน้ำหนักจะไม่ลดลง เนื่องจากพลังงานที่กินเท่ากับพลังงานที่ร่างกายใช้ไป เมื่อไม่ออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการเผาผลาญไขมันจึงทำให้น้ำหนักไม่ลดลง และหากออกกำลังกายอย่างเดียวโดยไม่มีการควบคุมอาหารก็จะทำให้การลดน้ำหนักไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรเพราะพลังงานจากการกินและการรับน้ำตาล แป้ง ไขมัน จากอาหารไม่ลดลงขณะเดียวกันหากออกกำลังกายไม่มากพอ ไม่นักพอ หรือไม่สม่ำเสมอ ก็จะทำให้การลดน้ำหนักไม่ประสบผลสำเร็จและเกิดความท้อแท้ใจจนล้มเลิกการลดน้ำหนักในที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ Contreras RE, et al.⁽¹⁰⁾ ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับวงจรการเกิดโยโย่เอฟเฟกต์และการควบคุมน้ำหนักในกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคอ้วนพบว่า การลดน้ำหนักมีโอกาสเกิดโยโย่เอฟเฟกต์ หากติดตามผลในระยะยาวในการลดน้ำหนักซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างบางรายที่ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักหลังลดไว้ได้และบางรายมีน้ำหนักตัวกลับมาเพิ่มมากขึ้นกว่าตอนก่อนลด อาจเกิดจากหลายสาเหตุหนึ่งในนั้นคือ การไม่ออกกำลังกาย ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว

การทบทวนวรรณกรรมพบว่า กุญแจสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหรือลดน้ำหนักของคนที่มีภาวะอ้วนได้แก่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรู้จักตั้งเป้าหมาย การรู้จักติดตามการกระทำของตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม เช่น เพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนให้การลดน้ำหนักนั้นสำเร็จได้ จากงานวิจัยของ Santos I, et al.⁽¹¹⁾ พบว่า ในผู้ใหญ่ที่พยายามลดน้ำหนักร้อยละ 40 มีประมาณร้อยละ 20 เท่านั้นที่สามารถรักษาน้ำหนักตัวหลังลดไว้ได้ และการที่บุคคลจะสามารถเปลี่ยนแปลงรูปร่างได้ เกิดจากหลายปัจจัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอกตัวบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้บุคคลนั้น สามารถลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักไว้ได้ในระยะยาว เช่นเดียวกับการศึกษาของ Bleich SN, et al.⁽¹²⁾ ศึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนด้านดัชนีมวลกายและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนด้วยการสนับสนุนด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการลดลงของค่าดัชนีมวลกายในผู้ป่วยได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Fernández-Ruiz VE et al.⁽¹³⁾ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการลดน้ำหนักในระยะยาวในกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคอ้วนพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมน้ำหนักในระยะยาวของกลุ่มตัวอย่างคือการควบคุมค่าดัชนีมวลกายและลักษณะนิสัยการบริโภค ส่วนด้านการปรับทัศนคติแนวคิด ความเชื่อในตนเองในการลดน้ำหนัก สอดคล้องกับการศึกษาของรูสมิมา นิมะ⁽¹⁴⁾ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การจัดการภาวะอ้วนของหญิงมุสลิมผลการศึกษาพบว่าการลดน้ำหนักส่วนใหญ่ที่สำเร็จ กลุ่มตัวอย่างใช้การสร้างพลังใจให้กับตนเองและแรงบันดาลใจจากบุคคลต้นแบบ นอกจากนั้น ยังมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและมีการควบคุมการรับประทานอาหาร และสอดคล้องกับการศึกษาของ Bleich SN et al.⁽¹⁵⁾ พบว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง แรงสนับสนุนทางบวกและการควบคุมอาหารอย่างจริงจังในการลดน้ำหนัก มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อความสำเร็จในการลดน้ำหนัก

จากผลการวิจัยพบว่าสอดคล้องตามวัตถุประสงค์การ

วิจัยได้แก่ ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของกลุ่มตัวอย่างที่เคยมีภาวะอ้วนและทราบถึงแนวทางในการป้องกันภาวะอ้วนในระยะยาวซึ่งพบว่า ปัจจัยดังกล่าวนี้มีหลายปัจจัยที่ต้องกระทำประกอบกัน เพื่อให้การลดน้ำหนักนั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของ Valk ES, et al.⁽¹⁶⁾ ที่ศึกษาเพื่อหาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อผู้ใหญ่อ้วนซึ่งพบว่า มีหลายปัจจัย ได้แก่ การรับประทานอาหารที่เกินความต้องการของร่างกาย โรคเครียด ภาวะซึมเศร้า การรับประทานยาบางประเภท การเกิดโยโย่เอฟเฟ็คต์ เป็นต้น

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการลดน้ำหนักของผู้ที่มีภาวะอ้วนสามารถสรุปเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ดังนี้ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การปรับทัศนคติ การให้กำลังใจตนเองอย่างสม่ำเสมอ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การมีความสุขในขณะที่ทำการลดน้ำหนัก การรู้จักวิธีการจัดการความเครียดอย่างถูกต้องและเหมาะสม การไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ไม่จำกัดระยะเวลาหรือเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จมากเกินไป ไม่เร่งรีบหรือเข้มงวดต่อตนเองในการลดน้ำหนักมากเกินไป มีทัศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนักก็อยากมีความสุขและยั่งยืน มีความอดทน มีความศรัทธาต่อตนเอง และเป้าหมายของตนเอง พยายามหาทางสายกลางของตนเองให้พบ และที่สำคัญปรับการกระทำทุกอย่างให้เข้ากับชีวิตประจำวันของตนเองโดยไม่กระทำโดยการฝืนตนเองหรือบังคับตนเอง กระทำในวิถีทางที่ทำแล้วมีความสุข จะทำให้ปฏิบัติได้นาน เพื่อการลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน สิ่งเหล่านี้ต้องกระทำอย่างมีวินัยสม่ำเสมอจึงจะทำให้สามารถลดความอ้วนและป้องกันการเกิดภาวะอ้วนในระยะยาวได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Fruh SM⁽¹⁷⁾ ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อโรคอ้วน การจัดการโรคอ้วนในระยะยาวโดยพบว่า ผู้ที่มีการกระตุ้นความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถช่วยให้การลดน้ำหนักมีแนวโน้มสำเร็จมากขึ้นเพราะบุคคลมีความ

เชื่อมั่นในตนเองและมั่นใจว่าการลดน้ำหนักอยู่ภายใต้การควบคุมของตนเองซึ่งเป็นผลดีต่อการควบคุมน้ำหนักและป้องกันการเกิดภาวะอ้วนในระยะยาวได้ดีอีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลให้มีจำนวนมากขึ้นและเพิ่มการวิจัยที่มีการติดตามผลในระยะยาวในกลุ่มตัวอย่างที่สามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จอย่างต่อเนื่อง 1-2 ปี หลังการสัมภาษณ์ครั้งแรก เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการทราบถึงแนวทางในการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วนในระยะยาวได้อย่างละเอียด ชัดเจน และปฏิบัติตามได้ง่ายมากขึ้น และศึกษาวิจัยปัญหาอุปสรรค แนวทางแก้ไขปัญหาในการลดน้ำหนักและป้องกันภาวะอ้วนในระยะยาว

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ผู้สนับสนุนทุนวิจัย ขอขอบคุณ ผู้ให้สัมภาษณ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือให้งานวิจัยสำเร็จไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. 2017 [cited 2019 Feb 5]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [สืบค้นเมื่อ 5 ก.พ. 2561]. แหล่งข้อมูล: <https://www.hsri.or.th/researcher/research/new-release/detail/7711.pdf>
3. Zhu D, Norman IJ, While AE. The relationship between health professionals weight status and attitudes towards weight management: a systematic review. *Obes Rev* [Internet]. 2011 [cited 2019 Mar 3];12(5):324-37. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-789X.2010.00841.x>

4. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่ใช้ 4 พฤติกรรม [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [สืบค้นเมื่อวันที่ 6 ก.พ. 2561]. แหล่งข้อมูล: http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386
5. Bleich SN, Bandara S, Bennett WL, Cooper LA, Gudzone KA. U.S. health professionals' views on obesity care, training, and self-efficacy. *Am J Prev Med* [Internet]. 2015 [cited 2019 Mar 6];48(4):411-8. Available from: <https://www.ajpmph.com/>
6. Bell JA, Hamer M, van Hees VT, Singh-Manoux A, Kivimäki M, Sabia S. Healthy obesity and objective physical activity. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2015 [cited 2019 April 1];102(2):268-75. Available from: <https://academic.oup.com/ajcn>
7. Bray GA, Frühbeck G, Ryan DH, Wilding JP. Management of obesity. *Lancet* [Internet]. 2016 [cited 2019 Mar 7];387(10031):1947-56. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)00271-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)00271-3/fulltext)
8. Smethers AD, Rolls BJ. Dietary management of obesity: cornerstones of healthy eating patterns. *Med Clin North Am* [Internet]. 2018 [cited 2019 Mar 5];102(1):107-24. Available from: <https://www.medical.theclinics.com/>
9. ญัฐเศรษฐ มนินนากร, อภิวัฒน์ มนินนากร. การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน. วารสารศูนย์บริการวิชาการ [อินเทอร์เน็ต]. 2550 [สืบค้นเมื่อ 15 ก.พ. 2561];15(2): 26-31. แหล่งข้อมูล: <http://newtdc.thailis.or.th/docview.aspx?tdcid=230436>
10. Contreras RE, Schriever SC, Pfluger PT. Physiological and epigenetic features of Yoyo dieting and weight control. *Front Genet* [Internet]. 2019 [cited 2019 Mar 8];10:1015. Available from: <https://www.frontiersin.org/journals?domain=all>
11. Santos I, Sniehotta FF, Marques MM, Carraça EV, Teixeira PJ. Prevalence of personal weight control attempts in adults: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2017;18(1):32-50.
12. Bleich SN, Bandara S, Bennett WL, Cooper LA, Gudzone KA. Impact of non-physician health professionals' BMI on obesity care and beliefs. *Obesity* [Internet]. 2014 [cited 2019 Mar 7];22(12):2476-80. Available from: <https://www.obesity.org/>
13. Fernández-Ruiz VE, Ramos-Morcillo AJ, Solé-Agustí M, Paniagua-Urbano JA, Armero-Barranco D. Effectiveness of an interdisciplinary program performed on obese people regarding nutritional habits and metabolic comorbidity: a randomized controlled clinical trial. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2019 Mar 7];17(1):1-13. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/1/336/htm>
14. รุสมิณา นีมะ. ประสบการณ์การจัดการภาวะอ้วนของหญิงมุสลิม [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2556. 132 หน้า.
15. Bleich SN, Bandara S, Bennett W, Cooper LA, Gudzone KA. Enhancing the role of nutrition professionals in weight management: a cross-sectional survey. *Obesity* [Internet]. 2015 [cited 2019 Mar 7];23(2):454-60. Available from: <https://www.obesity.org/>
16. Valk ES, van den Akker ELT, Savas M, Kleinendorst L, Visser JA, Van Haelst MM, et al. A comprehensive diagnostic approach to detect underlying causes of obesity in adults. *Obes Rev* [Internet]. 2019 [cited 2019 Mar 7];20(6):795-804. Available from: <https://www.worldobesity.org/>
17. Fruh SM. Obesity: risk factors, complications, and strategies for sustainable long-term weight management. *J Am Assoc Nurse Pract* [Internet]. 2017 [cited 2019 Mar 7];29(S1):S3-S14. Available from: <https://journals.lww.com/jaanp/pages/default.aspx>

Abstract: Factors Affecting Successful Weight Loss Among Obese Persons

Chonvipa Sulakkananurak, M.P.H. (Nutrition for health); Oun Tasing, M.P.H. (Environmental Health)
Faculty of Science and Technology (Public Health), Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, Thailand
Journal of Health Science 2021;30(4):614-22.

The objective of this study was to evaluate the factors that affected body transformation among obese adults who were able to lose weight and maintain weight continuously; and study the ways to prevent obesity in a sustainable manner. It was conducted as a qualitative research in Phra Nakhon Si Ayutthaya province. Data were collected by in-depth interviews with specific sampling from 12 samples; and were analyzed by content analysis. The results showed that the most common cause of obesity was the overeating of food, especially sweet beverages, sweets, fried food, and high-fat foods. Many factors that affect the body of samples made the sample lose their weight and could control their weight successfully. The long-term care of obesity included diet control, exercise, attitude adjustment, lifestyle and nutritional habits changes, increased happiness, stress management, self-confidence, and not to compare with others. These approaches should be performed regularly with discipline in order to control weight successfully. If any action is missing, it may affect obesity management in the long term and may lead to obesity recurrence.

Keywords: weight loss; weight management; obesity; dieting control; physical activity