



# WEIGHT LOSS

## ปากกาลดน้ำหนัก

ปากกาลดน้ำหนัก คือ แท่งปากกาที่ภายในบรรจุยาสำหรับฉีดเข้าชั้นใต้ผิวหนัง (สามารถฉีดยาเองที่บ้านได้) ซึ่งเป็นตัวยา Liraglutide (ลิรากลูไทด์) โดยสารชนิดนี้เป็นเปปไทด์โปรตีนที่ออกฤทธิ์คล้ายกับฮอร์โมน GLP-1 ซึ่งมีอยู่แล้วในร่างกายที่จะหลั่งออกมาจากลำไส้หลังรับประทานอาหารเสร็จ ส่งผลให้รู้สึกอิ่มนาน หิวน้อยลง กินน้อยลง ลดการกินจุจุกจิกระหว่างวัน ลดการผลิตน้ำตาลที่ตับ ช่วยเพิ่มความไวของอินซูลินบริเวณตับอ่อนและกล้ามเนื้อ โดยปากกาลดน้ำหนักได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วว่าเป็นความปลอดภัย และช่วยในการควบคุมน้ำหนักอย่างปลอดภัยและได้ผลเมื่ออยู่ภายใต้การดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ปากกาลดน้ำหนักจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการควบคุมน้ำหนัก ปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารแบบยั่งยืนอย่างปลอดภัย รวมไปถึงระดับไขมันทั่วร่างกายยังลดลงอีกด้วย ทั้งนี้การรักษาด้วยปากกาลดน้ำหนักจำเป็นต้องทำควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงจะช่วยให้ประสิทธิภาพของการรักษาดียิ่งขึ้น

## ปากกาลดน้ำหนัก” เหมาะกับใคร

- ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือภาวะโรคอ้วน
- มีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากน้ำหนักเกินมาตรฐาน เช่น เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดผิดปกติ หรือมีปัญหากับการหายใจขณะนอนหลับ (หยุดหายใจขณะหลับเนื่องจากเกิดการอุดตันทางเดินหายใจ) เป็นต้น
- ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักแต่ไม่อยากผ่าตัด
- ผู้ที่ต้องการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร

หมายเหตุ ปากกาลดน้ำหนัก ไม่เหมาะ กับผู้มีประวัติการแพ้ยา Liraglutide, ผู้ที่เป็นโรคไทรอยด์, ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ, ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี และอายุ 75 ปีขึ้นไป, หญิงตั้งครรภ์หรือวางแผนตั้งครรภ์ และผู้ที่ใช้ยาเบาหวาน หรือยาที่เกี่ยวข้องกับการแข็งตัวของเลือด รวมไปถึงผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของตับ ไต ลำไส้และกระเพาะอาหารควรปรึกษาแพทย์ก่อน

## อยากใช้ “ปากกาลดน้ำหนัก” ต้องทำอะไรบ้าง

ปากกาลดน้ำหนัก เหมาะสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน หรือภาวะโรคอ้วน โดยก่อนรักษาจำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อซักประวัติ ตรวจร่างกาย รวมไปถึงตรวจเลือดเพื่อดูไขมันในเลือด, การทำงานของตับ ไต และฮอร์โมนในร่างกาย การรักษาด้วยปากกาลดน้ำหนักจะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

## วิธีใช้ปากกาลดน้ำหนัก

ในการใช้ปากกาลดน้ำหนักในครั้งแรก แพทย์และพยาบาลจะเป็นผู้บอกรายละเอียดขั้นตอนการใช้ยา รวมถึงสาริตวิธีการใช้ปากกาลดน้ำหนักอย่างละเอียด ซึ่งแพทย์แนะนำให้ฉีดยาวันละครั้ง โดยจะต้องฉีดในเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกันในทุกวัน และตำแหน่งที่ฉีดคือ ใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง หรือด้านหน้าของต้นแขนหรือต้นขา

## ขนาดของยา

การเริ่มต้นใช้ยาครั้งแรกจะเริ่มวันที่ 0.6 มิลลิกรัม ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง อย่างน้อย 1 สัปดาห์ และจะปรับยาเพิ่มขึ้น ครั้งละ 0.6 มิลลิกรัมในแต่ละสัปดาห์ จนกว่าจะถึงขนาดยาที่แนะนำคือ 3.0 มิลลิกรัม วันละ 1 ครั้ง

## อาการข้างเคียง

โดยส่วนใหญ่อาการที่เกิดขึ้นหลังฉีดยาได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หรือท้องผูก ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นเพียงช่วงสัปดาห์แรก ๆ ที่ได้รับยา และอาการจะหายไปเองภายใน 2-3 สัปดาห์ เมื่อได้รับยาอย่างต่อเนื่อง

## ผลลัพธ์หลังการใช้ปากกालดน้ำหนัก

หลังการใช้ยาในช่วงวันแรก ๆ คุณจะเริ่มรู้สึกอยากอาหารน้อยลง อิ่มไวและอิ่มนานขึ้น เมื่อคุมหิวได้นานขึ้นก็จะส่งผลให้ทานอาหารได้น้อยลงอย่างต่อเนื่อง และมีผลให้น้ำหนักลดลงตามด้วย

## หากลิมฉีดยา...ทำอย่างไรดี?

- หากลิมฉีดยาน้อยกว่า 12 ชั่วโมง สามารถฉีดยาได้ทันทีที่นึกได้
- หากลิมฉีดยามากกว่า 12 ชั่วโมง ให้ฉีดยาให้วันถัดไปตามเวลาปกติ
- ไม่ควรเพิ่มขนาดการฉีดยาเองเพื่อชดเชยยาที่ลิมฉีด

## การเก็บรักษายา

- ปากกาที่ยังไม่เคยเปิดใช้ให้เก็บในตู้เย็น (อุณหภูมิ 2°C - 8°C)
- ปากกาหลังเปิดใช้ครั้งแรกแล้ว เก็บที่อุณหภูมิห้อง (อุณหภูมิต่ำกว่า 30°C) ยามีอายุอยู่ได้ 1 เดือน
- ห้ามแช่ปากกาในช่องแช่แข็ง
- ควรสวมปลอกยาทุกครั้งเมื่อไม่ได้ใช้งาน
- ใ้ใช้ปากกาแต่ละด้ามสำหรับผู้ป่วยรายเดี๋ยวนั้น ไม่ควรใช้ร่วมกันถึงแม้จะเปลี่ยนหัวเข็มก็ตาม
- การที่จะมีน้ำหนักและรูปร่างที่สมส่วนอย่างปลอดภัยโดยวิธีการทางการแพทย์ นอกจากจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์แล้ว ก็จะต้องทำควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำ เท่านั้นที่จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารได้อย่างยั่งยืนซึ่งส่งผลดีกับสุขภาพแบบองค์รวมทั้งภายในและภายนอก