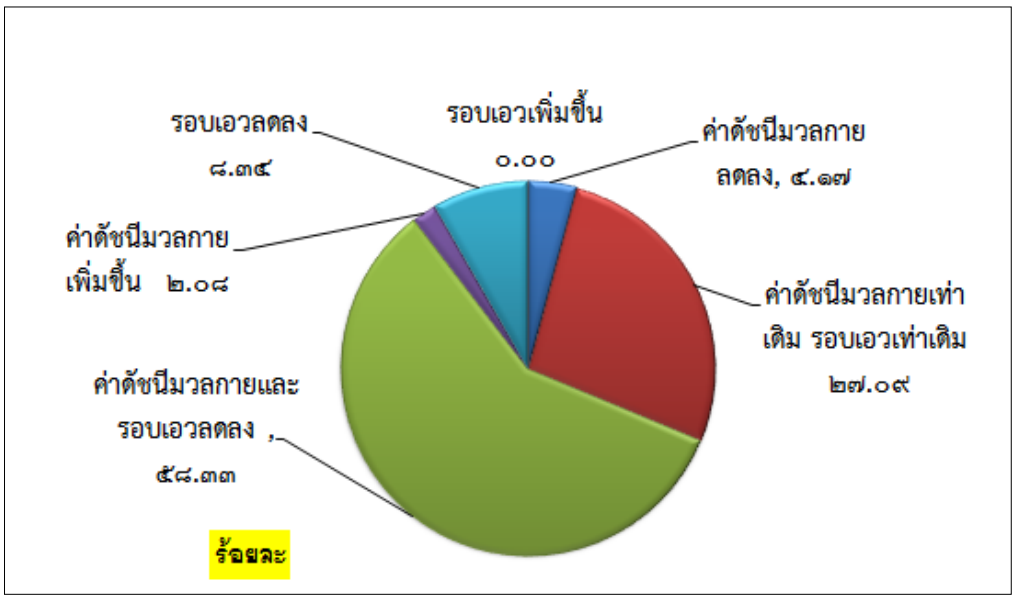
เรื่อง คนเปลี่ยนร่าง เริ่มที่ตัวเรา

เจ้าของเรื่องเล่า นางสาวบุษบา คำนัน
ชื่อหน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกลาง

มีคนทักหลายคนว่ามีลูกแล้ว ตั้งครรภ์อยู่หรือเปล่า ทำไมอ้วนขึ้น..?

ดิฉัน เริ่มทำงานเป็นนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกลาง เมื่อเดือน ต.ค. ปี ๒๕๕๙ ด้วยน้ำหนัก ๕๖ กิโลกรัม ช่วงนั้นถือได้ว่ามีรูปร่างกำลังพอดี กับส่วนสูงแค่ ๑๕๐ ซม. สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) ไม่เคยเกิน ๑๐๐ มก./ดล. ซึ่งอยู่ในระดับปกติมาโดยตลอด ทั้งที่มีกรรมพันธุ์โรคเบาหวาน สถานภาพ โสด พฤติกรรมการควบคุมอาหารในช่วงนั้น คือ ควบคุมการรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม ควบคุมการรับประทานอาหารในช่วงตอนเย็น ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ โดยวิธีการเต้นแอโรบิค วิ่งรอบ รพ.สต. ครั้งละ ๒๐ รอบ ถือได้ว่ามีสุขภาพดี ตามหลัก fit and firm เลยคะ และ

ปีนั้น อสม. จัดทำโครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค” ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าดัชนีมวลกายลดลง รอบเอวลดลง มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและลดความเสี่ยงภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ โดยจะออกกำลังกายประกอบเพลงในรูปแบบแอโรบิคเป็นประจำสัปดาห์ละ ๔ ครั้ง คือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี เวลา ๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. ดิฉันก็ได้รับหน้าที่เป็นวิทยากรอบรมและนำออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่และทีมอสม.ให้ความร่วมมือในการเต้นแอโรบิคเป็นอย่างดี



และ เดือน ก.ย. ๒๕๖๑ จัดทำโครงการสร้างบุคคลต้นแบบ พิชิตอ้วน ปี ๒๕๖๑ เป็นโครงการต่อเนื่องจากปี ๒๕๖๐ โดยใช้กระบวนการสร้างแรงจูงใจ สิ้นสุดโครงการ ร้อยละ ๕๖ น้ำหนักลดลง BMI ลดลง อุปสรรคในการเต้นแอโรบิคที่สำคัญเลย คือ สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย ความไม่พร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ เช่น ไฟดับ ลานออกกำลังกายขรุขระ มีหลุม น้ำขังหลังฝนตก ผ่านมา ๓ เดือนหลังจาก สิ้นสุดโครงการ น้ำหนักลดลงไป ๒ กก. รู้สึกว่าร่างกายกระชับ ใส่เสื้อผ้าได้สวย มีความมั่นใจขึ้น

ผ่านมา ๑ ปี (เดือน ม.ค.พ.ศ.๒๕๖๑) หลังจากเปลี่ยนสถานภาพเป็น สมรสแล้ว วิถีชีวิตก็เริ่มเปลี่ยนไป จากที่เคยควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย ก็ไม่ค่อยมีเวลา ต้องทำอาหารให้สามีรับประทานทุกมื้อ โดยเฉพาะอาหารเย็นที่แสนอร่อย และกว่าจะได้ทานอาหารพร้อมกันกับครอบครัวสามีก็ประมาณ ๑๙.๐๐ น. - ๒๐.๐๐ น.เข้านอนเวลา ๒๓.๐๐ น. บางวันมีอาการอืดแน่นท้อง ในเวลาทำงานจะรู้สึกหิวอยู่ตลอดเวลา จึงต้องสรรหาขนม ชาไข่มุก ชาเขียววิปปิ้งครีม มากินทุกวัน การเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ส่วนใหญ่จะนั่งทำงาน ทำให้มีอาการปวดขา เอว พยามยามลดน้ำหนักหลายวิถี เช่น ไม่รับประทานอาหารเย็น ใช้นาฬิกานับก้าว เต้นแอโรบิคบางวัน จนกระทั่งซื้อยาลดความอ้วนมากิน น้ำหนักลดลง ๒ กก.ไม่นาน น้ำหนักก็เพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่มีกำลังใจ ความตั้งใจจะลดน้ำหนักก็ล้มเหลว ผ่านมา ๑ ปี (เดือน ม.ค.๒๕๖๒) น้ำหนักจาก ๕๔ กก. เป็น ๖๗ กก. น้ำหนักเพิ่มขึ้น ๑๓ กก. รอบเอว จาก ๓๒ นิ้ว ขึ้นเป็น ๓๖ นิ้ว เพิ่มมา ๔ นิ้ว ร่างกายที่เปลี่ยนไปส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การเคลื่อนไหวเริ่มช้า ขึ้นลงบันไดลำบาก นั่งนานๆ มีอาการปวดเอว ปวดขา ข้อเท้า ข้อเข่า เสื้อผ้าใส่ไม่ได้หลายตัว จากที่เคยใส่ ไซต์ M,L ต้องซื้อ ไซต์ XL,XXL ต้องซื้อเสื้อผ้าใหม่หลายตัว เครียดมาก <u>มีคนทักหลายคนว่ามีลูกแล้ว ตั้งครรภ์อยู่หรือเปล่า ทำไมอ้วนขึ้น..?</u> และสิ่งที่ทำให้อยากลดน้ำหนักที่สุด คือ ผลเลือด DTX ได้ค่าน้ำตาลก่อนอาหาร เท่ากับ ๑๒๐ มก./ดล. รู้สึกตกใจมาก ดิฉันคิดว่า มันคงถึงเวลาแล้วที่จะจริงจังกับการลดน้ำหนัก เมื่อหาแรงจูงใจได้แล้ว ต่อไปก็คิดว่าจะลดน้ำหนักโดยวิธีใดให้เหมาะสมกับตัวเองและความพร้อมของอุปกรณ์ จึงได้ปรึกษากับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. อสม.จัดทำโครงการสร้างต้นแบบพิชิตอ้วน ปี ๒๕๖๒ โดยใช้กระบวนการ ๓ F คือ Food Fun Fit and Firm ตั้งแต่เดือน ก.ค.-ก.ย.๖๒ สิ้นสุดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมโครงการ ๔๔ คน น้ำหนักลดลง ร้อยละ ๗๒.๗๓ น้ำหนักไม่เปลี่ยนแปลง ร้อยละ ๒๗.๒๗ ได้รณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกาย และกระตุ้นให้ตัวเองเริ่มลงมือในการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกลาง มีข้อดี คือ พื้นที่กว้างขวางและมีสนามหญ้าเหมาะแก่การเล่นกีฬาออกกำลังกาย อีกทั้ง อบต.ปลาบ่า ได้สนับสนุนอุปกรณ์กีฬาแก่หมู่บ้านเป็นประจำทุกปี ดิฉันจึงได้รวมกลุ่มเล่นวอลเล่ย์บอล ซึ่งเป็นกีฬาที่ดิฉันและหลายกลุ่มชื่นชอบมาก นอกจากจะสนุกสนานแล้ว ยังได้ออกกำลังกายทุกส่วน ดิฉันเล่นวอลเล่ย์บอลทุกวัน ครั้งละ ๒ – ๓ ชั่วโมง ยกเว้นวันฝนตก หากวันไหนไม่ได้เล่นวอลเล่ย์บอล ดิฉันก็ออกกำลังกายแบบอื่น เช่น วิ่งรอบ รพ.สต. เต้นแอโรบิค เล่นฮูลาฮูป ยืดเหยียด เป็นต้น โดยจะออกกำลังกายทุกวันเพื่อให้ร่างกายกระชับ (Fit and Firm) การรับประทานช่วงเย็นจะลดลง ทานกับข้าวมากกว่าข้าว ดื่มน้ำหวานนานๆ ครั้ง ลดอาหารรสหวาน ไขมันสูงลง ดื่มน้ำมากขึ้น (Food) สามีและเพื่อนที่ทำงานคอยให้กำลังใจ ตอนเช้าดิฉันจะชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวทุกวัน เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้มีกำลังใจมาก (Fun) ผ่านมา ๒ เดือน น้ำหนักจาก ๖๗ กก.เหลือ ๖๓ กก. ลดลง ๔ กก. รอบเอวจาก ๓๖ นิ้ว เหลือ ๓๓ นิ้ว ลดลง ๓ นิ้ว รู้สึกว่าร่างกายกระชับ ไม่ค่อยปวดขา ปวดเอว เหมือนแต่ก่อน ใส่เสื้อผ้าไซต์เล็กลง มีความมั่นใจมาก ผิวพรรณผ่องใส เจาะเลือดดูระดับน้ำตาล DTX เท่ากับ ๑๐๒ มก./ดล. หลายคนทักว่าหุ่นดีขึ้น รู้สึกดีใจและมีความสุขมาก การตั้งใจลดน้ำหนักครั้งนี้แตกต่างจากทุกครั้งที่ผ่านมา เนื่องจากรู้สึกว่าไม่ได้หักโหม ไม่ได้พยายามมาก แต่แค่ปรับเปลี่ยนตัวเอง ออกกำลังกายในแบบที่ชอบ ออกกำลังกายให้หลากหลายรูปแบบ จะทำให้ไม่รู้สึกเหนื่อย เบื่อและอยากทำทุกวัน เลือกรับประทานอาหารมากขึ้น เมื่อน้ำหนักลดลง รูปร่างดีขึ้น ความสุขก็จะตามมา และที่ภูมิใจที่สุด

คือ ได้เป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่น และคนในชุมชนได้เห็นว่า เราสามารถมีสุขภาพดีและรูปร่างที่ดีได้ แค่เราไม่หยุดที่จะดูแลตัวเอง

น้ำหนัก 67 กก.

น้ำหนัก 62 กก.