

“ซบ-อ้วน”?

A: กูรู้แล้ว ทำไมกูอ้วน

B: เพราะ ?

A: กูมีความรักบ่อย

B: เกี่ยวไรกัน

A: แดกแห้วเยอะ



กร้ากกกกกกกก... ครับ !! ผมเจอโนเฟสบู๊ค อ่านปั๊บขำปั๊บ
(ขอโทษครับที่ใช้คำไม่สุภาพ เพื่อให้ได้อรรถรสในการอ่าน)

แต่พออ่านเสร็จผมเหลือบมองรอบกายอยู่พักหนึ่ง ก่อนตัดสินใจ
หยิบ “ต้นฉบับ” เก่ามาเล่าใหม่

เป็นงานเขียนครั้งที่เตรียมไว้ลง “รามาวลัสมกกาซีน” ของคณะฯ
แต่โดน “ปิดตัว” ลงกลางอากาศเมื่อครั้งในอดีตที่ผ่านมา

จะปิดตัวด้วยเหตุผลใดๆ ไม่สำคัญ แต่สำหรับผม ผมเสียดาย
ครับ เสียดาย !!!

เสียดายเนื้อหาเรื่องที่ถูกลั่นกรอง เพื่อนำมาเหน็บแนมพี่ๆ
น้องๆ รอบตัวผมทางอ้อม

เพราะอะไรหรือครับ? เพราะเขา “อ้วน” อะลื้อเล่นนะครับ
อันที่จริงแล้ว พี่ๆ น้องๆ สร้างเสริมสุขภาพที่ผมเอ่ยถึง

เขาเหล่านี้ คือ “นักสร้างเสริมสุขภาพ” ที่ดีเยี่ยม ถูกต้องตรงตาม
ชื่อเต็มๆ

ผิดก็แต่ตรงนัยยะแห่งความหมายเชิง “วิชาชีพ” อย่างถูกต้องนิด
เดียวเท่านั้นเอง

หากเราแยกแยะคำว่า “สร้างเสริมสุขภาพ” ออกมาเป็นคำๆ นั้น
สร้าง จะหมายถึง ทำให้มีขึ้น เจริญ

เสริม หมายถึง เพิ่ม หรือ เต็ม
สุขภาพ คือ ความเป็นสุข ความมีอนามัยดี



โดย “ครูเตอร์ และดีวอร์” (Kreuter and Devore) ได้ให้ความหมายที่ถูกต้องไว้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพ
หมายถึง กระบวนการสนับสนุนด้านสุขภาพโดยให้บุคคล
ครอบครัว ชุมชน ภาคเอกชน และภาครัฐ ร่วมมือปฏิบัติ
เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

แต่เขาและเธอกับเลือกประกอบความหมายเหล่านี้
แบบตรงๆ ที่อยๆ เพียงแค่
“ทำให้มีขึ้นเพิ่มความเป็นสุข”
ครับ ! พอผมแทรกเสริมคำว่า “พุง” เข้าไปแค่คำเดียว
“ทำให้มี...พุง...ขึ้นเพิ่มความเป็นสุข”
จบกันครับ จบกัน !!!
มันจึงเป็นมูลเหตุสำคัญของต้นฉบับตัวนี้
ที่จำเป็นต้องรื้อนำเรื่องเก่ากลับมาเล่าใหม่อีกครั้ง
รู้ไหมครับว่าทำไม ?
ครับผมกลัวคำว่า “สร้างเสริมสุขภาพ” ที่พี่ๆ น้องๆ
ผมยึดถือและปฏิบัติกับตัวเองอยู่นั้น
มันจะผิดเพี้ยนทางพฤติกรรมด้าน “ความหมาย” และ
“รูปทรง” ไปอย่างถาวร
งานเขียนที่ผมจะให้ท่านนี้...
ผมแยกประเด็นออกเป็นหลักใหญ่ใจความได้สองเรื่อง
คือ หนึ่ง “เครื่องชั่งน้ำหนัก” สอง คือ “คนอ้วน”
2 เรื่อง 2 รสที่ควรรับรู้สำหรับผู้ที่กำลังเข้าข่ายใช้คำว่า
สร้างเสริมสุขภาพผิดความหมาย



เรื่องแรก “เครื่องชั่งน้ำหนัก”

ครับ - ผมกำลังพูดถึงอุปกรณ์อย่างหนึ่งที่เป็น “ของแสดง” ใจของคนที่ชอบแอบเก็บสะสมเนื้อเยื่อไขมันไว้เกินกว่า 20-30% ของน้ำหนักตัว โดยเฉพาะที่ “พุง” เครื่องชั่งน้ำหนัก หรือ เรียกสั้นๆ ว่า “ตาชั่ง” จำได้ว่าของสิ่งนี้เป็นอุปกรณ์ที่ผมเองไม่ค่อยได้พบปะทักทายกันบ่อยครั้งนัก

ซูมีอนันันี้วุดั้งแต่จำความได้จวบจนอายุล่วงเลยเฉียดใกล้หลักสี่ (ตอนเมือง-อารมณียังไม่ยอมรับ) เห็นจะมีปฏิสัมพันธ์กันก็ตอนที่ป่วยเป็นไข้หวัดไอค็อกแค้กเท่านั้นแหละ

เพราะทุกครั้งก่อนเข้าพบแพทย์ ที่พยาบาลแสนสวยมักจะกล่าวทักทายผมด้วยประโยคแรกอยู่เสมอว่า... “ไปชั่งน้ำหนัก-วัดความดันมาหรือยังคะ”

ประหนึ่งคำกล่าวทักไฟท์บังคับที่ละม้ายคล้ายคลึงกับการไปเยี่ยมเยือนบ้านญาติพี่น้องยังไยงั้น โดยประเพณีปฏิบัติสิ่งแรกที่ต้องทำก่อนนั้นคือ เข้าพบปะกราบไหว้ญาติผู้ใหญ่ก่อนแยกย้ายไปทำภารกิจอื่นใดต่อไป

คนพอม - ผอม อย่างผมไม่จำเป็นต้องพบปะเจอเจอของสิ่งนี้นักนัก

แถม !... เพราะผมใช้ความรักไม่พรั้งาหรือ ช่วงนี้เลยแค่กำแห้วไว้ในมือเฉยๆ ฮ่า ฮ่า ฮ่า

แต่สำหรับคนอ้วน - อ้วน กลุ่มมนุษย์ร่างยักษ์ไซส์ XXL ขึ้นไป ร้อยทั้งร้อยมักจะต้องวนเวียนไปพบเจอเจ้าของสิ่งนี้อยู่เสมอๆ รั้าไป

โดยเฉพาะกับเครื่องชั่งน้ำหนัก “ไฮเทค” ยุคใหม่ที่เรียกว่า...

“เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนประกอบของร่างกาย” (Body Composition Analyzer with Visceral Fat Indicator)

อุปกรณ์อัจฉริยะที่ช่วยประเมินน้ำหนักตัวและวิเคราะห์ส่วนประกอบของร่างกาย โดยอาศัยหลักการต้านทานกระแสไฟฟ้าของส่วนประกอบต่างๆ ในร่างกายที่ไม่เท่ากัน

อาทิ มวลไขมันในร่างกาย (Fat Mass) น้ำในร่างกาย (Total Body Water) มวลร่างกายที่ไร้ไขมัน มวลกล้ามเนื้อที่ไร้กระดูก และมวลกระดูก

นอกจากนี้เจ้าเครื่องดังกล่าว ยังสามารถรายงานผลแยกตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ แขนซ้าย ขา ขาซ้าย ขวา และไขมันในช่องท้อง (Visceral fat)

เป็นการช่วยประเมินหรือวินิจฉัย “โรคอ้วน” ที่เป็นสัญญาณเตือนอันตรายได้อย่างแม่นยำและรวดเร็วกว่าการชั่งน้ำหนักแบบธรรมดาเพียงอย่างเดียว

สรุป - มันคือเครื่องชั่งน้ำหนักที่ “น่าสนใจ” และมีขีดความสามารถใน “การทำนาย” โรคอ้วนที่แม่นยำเชื่อถือได้ เพราะแค่คุณถอดรองเท้า ถุงเท้า ก้าวขึ้นยืน แจ้งอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก พร้อมยอมยื่นนิ่งปล่อยให้กระแสไฟอ่อนบางเบา วิ่งกระซิบเวียนวนเข้าไปซุกถามเจรจากับอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย

เพียงแค่อัดใจเดียวคุณจะสามารถแล้วว...
คุณกำลังเป็นคนอ้วนอยู่หรือไม่ !



เรื่องที่สอง “คนอ้วน”



เชื่อหรือไม่ - มีผู้คนที่เดินสลับสับเปลี่ยนเข้า “เซ็คอัพ” น้ำหนักตัวกับเจ้าเครื่องนี้ มากมาย และมีไม่น้อยจำเป็นต้องเข้าสอบปากคำ พร้อมกับรับคำปรึกษาด้านโภชนบำบัดใน “คลินิก โภชนบำบัดสร้างเสริมสุขภาพ” ของ รศ.ดร.ปรียา ลิ้มกุล รักษาการหัวหน้ากลุ่มสาขาวิชา โภชนศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ในฐานะผู้ต้องหาที่ถูกลอบ “กักตุน” ความอ้วนไว้แบบผิดกฎ “ธรรมณูญสุขภาพ” ที่ได้ สาเหตุเพราะเครื่องชั่งนักทำนายดังกล่าว ยืนยันชัดตั้งตรงพร้อมชี้ชัดแบบ “ไม่ยั้ง” ว่า เขาคือผู้ต้องหาที่น่าเชื่อว่าเป็นคนอ้วน

“คนอ้วน”

ในความเข้าใจของผม คือ คนที่เป็นอันตรายกับพื้นที่แคบๆ และเป็นบุคคลที่มัก “ใช้พื้นที่สาธารณะเปลือง” กว่าใครรอบข้าง

แต่ความจริงแล้ว “นิยามคนอ้วน” ที่ถูกต้องนั้น คือ บุคคลที่มี ปริมาณเนื้อเยื่อไขมันใน ร่างกาย เกินเกณฑ์เป็นสำคัญ

ค่ามาตรฐานสำหรับคนรูปร่างผอมเพียวสองเอดสองเป็นปกติ ต้องมีดัชนีมวลกาย (น้ำหนักตัวหารส่วนสูง เมตร²) ไม่มากกว่า 24.9 และต้องมีค่าปริมาณเนื้อเยื่อไขมันในร่างกายอยู่น้อยกว่า ร้อยละ 20 ในผู้ชาย ร้อยละ 30 ในผู้หญิง

หากเกินกว่านี้ขอสรุปแบบ “ฟันธง” ว่าคนๆ นั้นกำลังจะอ้วน

มีอยู่วันหนึ่ง... จำได้ว่าระหว่างที่ผมนั่งดูผู้คนมากหน้าหลายตา หลากหลายเพศ หลากหลายวัย ทอยสลับสับเปลี่ยนเข้าพบปะทักทายกับเครื่องชั่งน้ำหนักไฮเทคชนิดนี้ ใน “คลินิก โภชนบำบัดสร้างเสริมสุขภาพ” ณ ศูนย์เสริมพลังสร้างสุขภาพอยู่นั้น

พี่ชายทรงโตตำแหน่งเลขานุการ “รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ” ของผมคนหนึ่ง เดินหน้าตาตื่นเข้ามาถามไถ่ผมว่า... “เฮ้ย ! เครื่องชั่งน้ำหนักวิเคราะห์ไขมันอยู่ไหนหว่า”

หลังจากเขาโดนคำสั่งสายฟ้าฟาดแบบเป็นห่วงเป็นใยให้ลดน้ำหนักอย่างด่วน ภายใน 1 เดือน ต้องลดให้ได้อย่างน้อย 2 กิโลกรัม

มิเช่นนั้น... ก่อนสิ้นสุดเดือนกันยายนี้ มีเฮ! กระเป๋าสตางค์อย่างแน่นอน

หลังผมแนะนำและตอบโจทย์ความต้องการที่เขาเสร็จ สิ่งหนึ่งที่ผมคิดขึ้นในใจกับเจ้าเครื่องชั่งน้ำหนักชนิดนี้คือ นอกจากมันจะเป็น “นักทำนาย” ความอ้วนตัวงแล้ว มันยังเป็น “ทางรอด” ของคนอ้วนได้อีกด้วย !

ปล. ขอทิ้งท้ายด้วยจิตคารวะนิดนึงครับ...

“ความหวัง” ทำให้เรามีชีวิตอยู่

แต่การลงมือ “ทำ” ทำให้ลมหายใจมีความหมายขึ้น

ฉะนั้น...การลดความอ้วน

หากคิดจะ “ลด” ก็ต้อง “ทำ”

เมื่อ “ไม่ทำ” มันก็จะมีทาง “ลด”

จริงไหมครับ ???

คนอ้วน !!!

คนเรารู้สึกว่า

ตัวเอง “อ้วน”

..อยู่ตลอดเวลา..

ยกเว้นเวลา “กิน”