

ผ่าตัดกระเพาะอาหาร รักษาโรคอ้วน ลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน



ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ

การรักษาโรคอ้วนมีหลายวิธี ทั้งการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร รวมไปถึงการใช้ยาควบคุมความหิวในรูปแบบทั้งยากินและยาฉีด แต่วิธีที่ได้ผลในระยะยาวมากที่สุด คือ การผ่าตัดปรับเปลี่ยนทางเดินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก (Bariatric surgery) สำหรับผู้มีปัญหาโรคอ้วน น้ำหนักเกินอย่างมาก โดยวิธีนี้ส่งผลให้รับประทานอาหารได้น้อยลง หิวบ่อยลง อิ่มเร็วขึ้น การดูดซึมสารอาหารลดลง ปรับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความหิวและความอิ่ม ทำให้ลดน้ำหนักได้ที่ต้นเหตุ สามารถลดโรคร่วมจากความอ้วนและป้องกันโรคร่วมจากไขมันในร่างกายสูงได้

สารบัญ

- [อ้วนแค่ไหนต้องผ่าตัดปรับเปลี่ยนทางเดินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก](#)
- [ก่อนผ่าตัดต้องตรวจอะไรบ้าง](#)

- [การผ่าตัดปรับเปลี่ยนทางเดินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก \(Bariatric surgery\) ทำได้กี่วิธี](#)
- [การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดกระเพาะ](#)
- [ผลลัพธ์ของการผ่าตัดกระเพาะอาหาร](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

อ้วนแค่ไหนต้องผ่าตัดปรับเปลี่ยนทางเดินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

การผ่าตัดเพื่อลดน้ำหนักไม่ได้เหมาะกับผู้ที่อ้วน หรือน้ำหนักเกินทุกราย
ก่อนจะทำการรักษาแพทย์จะใช้การตรวจร่างกาย พร้อมคัดกรองคนไข้ที่เหมาะสม โดยมีข้อบ่งชี้ ดังนี้

- ผู้ที่มีอายุระหว่าง 18-65 ปี
- ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 37.5 ขึ้นไป โดยที่ไม่มีโรคประจำตัวรวม
- ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่าหรือเท่ากับ 32.5 และมีโรคร่วมต่างๆ ที่เกี่ยวกับโรคอ้วน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคข้อเสื่อม หมอนรองกระดูกทับเส้น กระดูกสันหลังเสื่อม ภาวะมีบุตรยาก ภาวะประจำเดือนมาผิดปกติ เป็นต้น
- ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่ถึง 30 แต่มากกว่า 27.5 ขึ้นไป แต่เป็นโรคเบาหวานชนิดรุนแรง หรือ มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคอ้วนที่ไม่สามารถควบคุมได้

> กลับสารบัญ

ก่อนผ่าตัดต้องตรวจอะไรบ้าง

แพทย์ตรวจสุขภาพร่างกายอย่างละเอียด ตรวจเลือด โดยตรวจหาโรคต้องห้ามในการผ่าตัดใหญ่
การดมยาสลบหรือใส่ท่อช่วยหายใจ เช่น โรคหัวใจที่ควบคุมไม่ได้ โรคหัวใจชนิดรุนแรง
หรือเป็นโรคปอดชนิดรุนแรง ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะไม่สามารถผ่าตัดกระเพาะได้ รวมไปถึงการตรวจพิเศษอื่นๆ เช่น
การส่องกล้องกระเพาะอาหาร ตรวจภาวะไขมันพอกตับ ตับแข็ง หรือนิ่วในถุงน้ำดี เป็นต้น

> กลับสารบัญ

การผ่าตัดปรับเปลี่ยนทางเดินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก (Bariatric surgery) ทำได้กี่วิธี

การผ่าตัดจะใช้วิธีการผ่าตัดโดยใช้เทคโนโลยีการส่องกล้อง (Laparoscopic surgery) เป็นเทคนิค แผลเล็ก
เจ็บน้อย ฟื้นตัวเร็ว (Minimally invasive surgery)
โดยการผ่าตัดปรับเปลี่ยนทางเดินอาหารเพื่อลดน้ำหนักที่นิยมทำในปัจจุบันมี 3 วิธีดังนี้

1. การผ่าตัดกระเพาะอาหารส่วนใหญ่ออก (Sleeve Gastrectomy)

การผ่าตัดกระเพาะอาหารออกส่วนใหญ่ (Sleeve Gastrectomy)

เป็นการผ่าตัดเพื่อลดขนาดของกระเพาะอาหารให้ลดลง 80% จากความจุประมาณ 1000 ซีซี ให้เหลือความจุประมาณ 150-200 ซีซี เหลือเป็นรูปทรงคล้ายกล้วยหอม หรือ แขนเสื้อ โดยส่วนที่ตัดออกไปจะเป็นส่วนกระพุ้งกระเพาะอาหารที่ยืดขยายได้เมื่อทานอาหารเข้าไป และยังเป็นส่วนที่สร้างฮอร์โมนเกรลิน (Ghrelin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความหิว คนไข้จะกินน้อยลง อิ่มเร็วขึ้นและไม่หิวง่าย เป็นวิธีไม่ซับซ้อน มีความเสี่ยงน้อย

2. การผ่าตัดกระเพาะแบบบายพาส (Roux-en-Y Gastric Bypass)

เป็นการผ่าตัดเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของกระเพาะอาหาร ด้วยการเย็บกระเพาะส่วนบนให้เป็นถุงเล็กๆ แล้วเย็บเชื่อมกับลำไส้เล็ก เพื่อลดขนาดกระเพาะอาหารและเปลี่ยนเส้นทางเดินของอาหาร เมื่อคนไข้รับประทานอาหาร อาหารจะเข้าสู่กระเพาะส่วนถุงเล็กๆ นี้และผ่านลงลำไส้เล็กส่วนกลางที่นำมาเย็บเชื่อมต่อไว้ โดยไม่ผ่านกระเพาะอาหารส่วนล่างและลำไส้เล็กส่วนต้นซึ่งเป็นส่วนที่เกิดการดูดซึมสารอาหารได้มาก วิธีนี้เป็นการผ่าตัดที่ซับซ้อนกว่าวิธีอื่น

3. การผ่าตัดแบบตัดกระเพาะอาหารส่วนใหญ่ออกร่วมกับการทำบายพาสลำไส้เล็กส่วนต้น (Sleeve Gastrectomy Plus Proximal Jejunum Bypass)

เป็นการผ่าตัดกระเพาะอาหารให้เล็กลงแบบเดียวกับการผ่าตัดกระเพาะอาหารออกส่วนใหญ่ (Sleeve Gastrectomy) จากนั้นจะทำการตัดลำไส้เล็กเพื่อสร้างเส้นทางเดินของอาหารใหม่ โดยให้อาหารออกจากกระเพาะแล้วเข้าสู่ลำไส้เล็กส่วนกลางโดยตรง ไม่ผ่านลำไส้เล็กส่วนต้น ซึ่งเป็นส่วนที่มีการดูดซึมอาหารมากที่สุด วิธีนี้เป็นการผ่าตัดที่ซับซ้อนปานกลาง

> กลับสารบัญ

การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดกระเพาะ

คนไข้จะต้องพักฟื้นที่โรงพยาบาลประมาณ 2-3 วัน หลังจากกลับไปพักที่บ้านสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ปกติ แต่งดการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาหักโหมหนัก ประมาณ 14-30 วัน เพื่อลดการกระแทกกระเพาะที่อ่อนของแผลผ่าตัด

ด้านการรับประทานอาหารนั้น หลังจากการผ่าตัดสามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ แต่ให้เลือกรับประทานอาหารประเภทโปรตีนเพียงอย่างเดียว และควรแบ่งมื้ออาหารออกเป็น 4-5 มื้อต่อวัน และลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลง ช่วง 1-3 วันแรกอาจรับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น น้ำหวานที่ไม่ใส่น้ำตาล นม กล้วย อโวคาโด เต้าหู้ เป็นต้น

> กลับสารบัญ

ผลลัพธ์ของการผ่าตัดกระเพาะอาหาร

ผลลัพธ์ของการลดลงของน้ำหนักหลังการผ่าตัดกระเพาะอาหารนั้นจะแตกต่างกันออกไปตามแต่ละบุคคล โดย 1-2 ปี เป็นช่วงที่น้ำหนักลดได้มากที่สุด ประมาณ 30-40% ของน้ำหนักตัวก่อนผ่าตัด
หลังจากนี้น้ำหนักอาจจะลดลงได้อีก แต่จะน้อยลง
ทั้งนี้การที่น้ำหนักจะคงที่ขึ้นอยู่กับการควบคุมพฤติกรรมรับประทานอาหาร
การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของคนไข้เป็นสิ่งสำคัญ

> กลับสารบัญ

สำหรับผู้ที่มีปัญหาการลดน้ำหนัก โรคอ้วน หรือเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน
ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถเข้ามารับการปรึกษาจากแพทย์เฉพาะทาง หรือ
ส่งข้อมูลปรึกษาแพทย์ออนไลน์ได้ข้างล่างนี้เลย

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย
