

## 8 วิธีกำจัดขาโต๊ะสนุ๊ก

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2555

### 8 วิธีกำจัดขาโต๊ะ SNOOK (นิตยสาร APPEAL)

โดย นพ.อนันต์ สุวรรณทေးคุปต์ ศัลยแพทย์ตกแต่ง จาก เวอร์เทค คลินิกทันตกรรม ผิวพรรณ ศัลยกรรมความงาม

สาวขาเรียวสวยเป็นใคร ๆ ก็ต้องมองเหลียวหลังจริงไหมล่ะ แต่ถ้าหากคุณเป็นคนที่มีขาเป็นมัด ๆ ราบฐานมั่นคงจนตองโดนเพื่อนล้ออยู่เสมอ ก็ เรามี 8 วิธีที่จะช่วยให้เรียวขาของคุณกระชับและเพียวขึ้นมาฝาก จะเลือกใช้วิธีไหนต้องไปศึกษาให้ดีตัดสินใจกัน

ก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่าน่องหรือขาเรียวขาของผู้หญิงที่ใหญ่ นั้น จะเกิดจาก 2 ส่วน คือ ใหญ่จากส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อ และใหญ่จากไขมัน **เพราะฉะนั้นการที่เราจะทำให้น่องเรียวสวยได้นั้น แพทย์จำเป็นต้องพิจารณาก่อนว่าขาของคุณผู้หญิงท่านั้น ขาใหญ่เพราะอะไร แล้วจึงเลือกการรักษาให้เหมาะกับแต่ละคน**

#### 1. การดูดไขมัน

เหมาะสำหรับคุณผู้หญิงที่ขาใหญ่จากไขมัน โดยทั่วไป ถ้าใหญ่เพราะไขมัน สามารถทำได้ด้วยวิธีการดูดไขมันแบบไหนก็ได้ เช่น ไซเคิล Standard Liposuction หรือจะทำ Vaser Liposelection ก็ได้เช่นกัน ถือเป็นกำจัดไขมันแบบตรงจุด

**ข้อดี :** ถ้าขาใหญ่จากไขมันวิธีนี้ค่อนข้างจะเห็นผลชัดเจน  
กำจัดไขมันส่วนเกินออกได้ในครั้งเดียวสำหรับคนที่ไม่อ้วนมาก

**ข้อเสีย :** เป็นวิธีการดูดไขมันชนิดหนึ่ง หลังการดูดไขมันไปแล้วจะต้องไปใส่ Support เพื่อช่วยกระชับให้ขาได้รูป ประมาณ 4-6 สัปดาห์ แล้วจะเริ่มเห็นผลชัดเจนก็ประมาณ 2 เดือน ขาจะเริ่มเล็กลง

#### 2. การฉีดสาร Lipo Dissolve

เป็นการฉีดสารเข้าไปเพื่อที่จะละลายเซลล์ไขมันที่เป็นของเหลว แล้วร่างกายดูดซึมกลับไปเอง วิธีนี้อาจจะต้องฉีดต่อเนื่องอยู่เรื่อย ๆ เพราะการฉีดครั้งหนึ่งจะละลายไขมันได้แค่บางส่วนเท่านั้นเอง ฉีดโดยประมาณ 2 เดือนครั้ง เพื่อให้ไขมันยุบตัวลง

**ข้อดี :** ไม่ใช่การผ่าตัด เป็นเพียงแค่การฉีดยาคนไข้สามารถกลับบ้านได้เลย เพียงแต่รอระยะเวลาที่ร่างกายดูดซึมไขมันที่เป็นของเหลวกลับเข้าสู่ระบบแค่นั้น

**ข้อเสีย :** ถ้าคนไข้หนังใหญ่เพราะกล้ามเนื้อไม่ใช่เพราะไขมัน ถึงเราจะฉีดไปนานแค่ไหนขาของคนไข้ก็ยังคงใหญ่เหมือนเดิม

### 3. ลดโดยใช้เครื่อง Cavitations

เครื่อง Cavitations เป็น Superficial Ultrasound ที่เราใช้นวดละลายไขมันบริเวณพื้นผิว ถ้าขนาดเป็นระยะ ๆ จะค่อนข้างได้ประโยชน์มาก

**ข้อดี :** ช่วยในการละลายไขมันได้สำหรับคนที่ขาอ้วนจากไขมัน

**ข้อเสีย :** ทำครั้งเดียวจะเห็นผลไม่มากนัก ต้องทำอย่างต่อเนื่อง

### 4. การออกกำลังกายเพื่อกระชับริ้วขาค

ถ้าในกรณีที่คนไข้ไขมันเยอะ การออกกำลังกายจะช่วยกำจัดไขมันให้เผาผลาญไปได้ น่องก็จะดูเล็กลง แต่การที่เราออกกำลังกายนั้น ก็ถือว่าเป็นการบริหารกล้ามเนื้อไปในตัวด้วย

**ข้อดี :** ไขมันจะน้อยลง ประหยัดค่าใช้จ่าย

**ข้อเสีย :** ขนาดขาอาจจะไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงมากนัก เพราะมีกล้ามเนื้อมาแทนที่ไขมัน เห็นรูปทรงของกล้ามเนื้อที่ชัดเจนขึ้น น่องจะดูแข็งแรงขึ้น

### 5. การตัดเส้นประสาท

เป็นวิธีแก้ไขใ้หนังใหญ่ของคนที่มีกล้ามเนื้อใหญ่ โดยการตัดเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อทำให้หนังห่อและเหี่ยว ขาก็จะเรียวยเล็กลง

**ข้อดี :** เห็นผลทันตา

**ข้อเสีย :** เกิดแผลผ่าตัดขึ้น และรอยแผลค่อนข้างเห็นชัด ขนาดแผลประมาณ 6-7 ซม. อยู่กึ่งกลางน่อง อาจทำให้เกิดแผลเป็น แผลนูนหรือคีลอยด์ได้ จึงทำให้ไม่ค่อยมีคนนิยมมากนัก

## 6. ลดโดยฉีดสาร Botulinum Toxin

โดยการฉีดสารเข้าไปที่กล้ามเนื้อซึ่งมีสองมัดใหญ่ ๆ ที่ยึดหนังตา วิธีนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อหดตัว กล้ามเนื้อไม่ทำงานแล้วผ่อนคลาย ทำให้ริ้วรอยเล็กกลิ้ง เห็นผลใน 1-2 เดือน

**ข้อดี** : ได้ขำริ้วรอยแบบไม่เจ็บตัว ไม่ใช่การผ่าตัดใหญ่ จึงทำให้ไม่มีแผลเป็น

**ข้อเสีย** : ไม่คงทนถาวร ต้องกลับมาฉีดอีกครั้งทุก 4-6 เดือน เป็นระยะ ๆ และมีค่าใช้จ่ายสูงในแต่ละครั้ง

## 7. การใช้ครีม หรือการนวดเพื่อลดขนาดขา

การทาครีมแบบต่าง ๆ หรือการทำสปรู้นวดแบบต่าง ๆ โดยส่วนใหญ่ถ้าคนไขมีริ้วรอยขาที่ใหญ่จากกล้ามเนื้อแทบจะไม่มีผลชัดเจน

**ข้อดี** :

ถ้าเป็นการลดขนาดของไขมันที่บริเวณขาที่มีบางคนก็เชื่อว่ามีการนวดที่ทาไปแล้วจะช่วยให้ไขมันแตกตัวและช่วยลดขนาดริ้วรอยขาให้เล็กกลิ้ง คนไขอาจจะรู้สึกดีขึ้นเพราะมีเลือดไปเลี้ยงในบริเวณที่มีการนวด

**ข้อเสีย** : ในความเห็นของแพทย์อาจจะลดลงบ้าง แต่ยังไม่เห็นผลทางการแพทย์ที่ชัดเจน

## 8. ลดด้วยเครื่อง Radio Frequency

เครื่อง Radio Frequency กำลังได้รับความนิยมในต่างประเทศ เป็นการใช้คลื่นวิทยุไปจี้ทำลายเส้นประสาทกล้ามเนื้อ เริ่มมีทำกันบ้างในต่างประเทศ เป็นการใช้คลื่นวิทยุไปจี้ทำลายเส้นประสาทกล้ามเนื้อ เริ่มมีทำกันบ้างในต่างประเทศ เหมาะสำหรับคนที่ขาใหญ่จากกล้ามเนื้อ

**ข้อดี** : ลดหนังจากกล้ามเนื้อที่ใหญ่เป็นการผ่าตัดเล็กไม่มีแผลเป็น เห็นผลชัดเจน

**ข้อเสีย** : เป็นการผ่าตัดอย่างหนึ่ง และต้องทำโดยแพทย์ที่ผ่านการฝึกอบรมมาทางนี้โดยตรง เพราะต้องจี้ตามเส้นประสาท

## แพทย์แนะนำ

จริง ๆ การที่ผู้หญิงอยากมีริ้วรอยขาที่สวยงามก็เป็นสิ่งที่ดี เพราะการมีขาขาวเรียวย่อมจะเป็นจุดดึงดูดความสนใจอยู่แล้ว แต่ถาเกิดธรรมชาติของเราเป็นคนขาสั้น ขาใหญ่

กล้ามเนื้อใหญ่แล้ว ในทางการแพทย์ก็อยากให้ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ  
เพราะมันไม่ได้ทำให้เราเป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไร  
แต่ถ้าหากใครต้องการเปลี่ยนแปลงให้ดูดีขึ้นก็อยากให้ศึกษาหาข้อมูลในแต่ละวิธีให้ชัดเจนก่อนที่จะตัดสินใจทำ  
เพื่อให้ได้ผลตามที่คนไข้ต้องการและปลอดภัยด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

**APPEAL**

ฉบับเดือนกันยายน 2555 ISSUE 17