8 วิธีกำจัดขาโต๊ะสนุ้ก

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2555

8 วิธีกำจัดขาโต๊ะ SNOOK (นิตยสาร APPEAL)

โดย นพ.อนันต์ สุวรรณเทวะคุปต์ ศัลยแพทย์ตกแต่ง จาก เวอร์เทค คลินิกทันตกรรม ผิวพรรณ ศัลยกรรมความงาม

สาวขาเรียวสวยเป็นใคร ๆ ก็ต้องมองเหลียวหลังจริงไหมล่ะ แต่ถ้าหากคุณเป็นคนที่มีขาเป็นมัด ๆ รากฐานมั่นคงจนต้องโดนเพื่อนล้ออยู่ละก็ เรามี 8 วิธีที่จะช่วยให้เรียวขาของคุณกระชับและเพียวขึ้นมาฝาก จะเลือกใช้วิธีไหนต้องไปศึกษาก่อนตัดสินใจกัน

ก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่าน่องหรือว่าเรียวขาของผู้หญิงที่ใหญ่นั้น จะเกิดจาก 2 ส่วน คือ ใหญ่จากส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อ และใหญ่จากไขมัน **เพราะฉะนั้นการที่เราจะทำให้น่องเรียวสวยได้นั้น แพทย์จำเป็นต้องพิจารณาก่อนว่าขาของคุณผู้หญิงท่านนั้น ขาใหญ่เพราะอะไร แล้วจึงเลือกการรักษาให้เหมาะกับแต่ละคน**

1. การดูดไขมัน

เหมาะสำหรับคุณผู้หญิงที่ขาใหญ่จากไขมัน โดยทั่วไป ถ้าใหญ่เพราะไขมัน สามารถทำได้ด้วยวิธีการดูดไขมันแบบไหนก็ได้ เช่น ใช้เครื่อง Standard Liposuction หรือจะทำ Vaser Liposelection ก็ได้เช่นกัน ถือเป็นการขจัดไขมันแบบตรงจุด

ข้อดี : ถ้าขาใหญ่จากไขมันวิธีนี้ค่อนข้างจะเห็นผลชัดเจน ขจัดไขมันส่วนเกินออกได้ในครั้งเดียวสำหรับคนที่ไม่อ้วนมาก

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 : ถ้าคนไข้น่องใหญ่เพราะกล้ามเนื้อไม่ใช่เพราะไขมัน ถึงเราจะฉีดไปนานแค่ไหนขาของคนไข้ก็ยังคงใหญ่เหมือนเดิม

3. ลดโดยการใช้เครื่อง Cavitations

เครื่อง Cavitations เป็น Superficial Ultrasound ที่เราใช้นวดละลายไขมันบริเวณพื้นผิว ถ้ามานวดเป็นระยะ ๆ จะค่อนข้างได้ประโยชน์มาก

ข้อดี : ช่วยในการละลายไขมันได้สำหรับคนที่ขาอ้วนจากไขมัน

ข้อเสีย : ทำครั้งเดียวจะเห็นผลไม่มากนัก ต้องทำอย่างต่อเนื่อง

4. การออกกำลังกายเพื่อกระชับเรียวขา

ถ้าในกรณีที่คนไข้ไขมันเยอะ การออกกำลังกายจะช่วยกำจัดไขมันให้เผาผลาญไปได้ น่องก็จะดูเล็กลง แต่การที่เราออกกำลังนั้น ก็ถือว่าเป็นการบริหารกล้ามเนื้อไปในตัวด้วย

ข้อดี : ไขมันจะน้อยลง ประหยัดค่าใช้จ่าย

ข้อเสีย : ขนาดขาอาจจะไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงมากนัก เพราะมีกล้ามเนื้อมาแทนที่ไขมัน เห็นรูปทรงของกล้ามเนื้อที่ชัดเจนขึ้น น่องจะดูแข็งแรงขึ้น

5. การตัดเส้นประสาท

เป็นวิธีแก้ไขให้น่องเรียวของคนที่มีกล้ามเนื้อใหญ่ โดยการตัดเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อทำให้น่องฝ่อและเหี่ยว ขาก็จะเรียวเล็กลง

ข้อดี : เห็นผลทันตา

ข้อเสีย : เกิดแผลผ่าตัดขึ้น และรอยแผลค่อนข้างเห็นชัด ขนาดแผลประมาณ 6-7 ซม. อยู่กลางน่อง อาจทำให้เกิดแผลเป็น แผลนูนหรือศีลอยด์ได้ จึงทำให้ไม่ค่อยมีคนนิยมมากนัก

6. ลดโดยฉีดสาร Botulinum Toxin

โดยการฉีดสารเข้าไปที่กล้ามเนื้อน่องซึ่งมีสองมัดใหญ่ ๆ ที่ยึดน่องโต วิธีนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อหดตัว กล้ามเนื้อไม่ทำงานแล้วฝ่อตัวลง ทำให้เรียวเล็กลง เห็นผลใน 1-2 เดือน

ข้อดี : ได้ขาเรียวแบบไม่เจ็บตัว ไม่ใช่การผ่าตัดใหญ่ จึงทำให้ไม่มีแผลเป็น

ข้อเสีย : ไม่คงทนถาวร ต้องกลับมาฉีดอีกครั้งทุก 4-6 เดือน เป็นระยะ ๆ และมีค่าใช้จ่ายสูงในแต่ละครั้ง

7. การใช้ครีม หรือการนวดเพื่อลดขนาดขา

การทาครีมแบบต่าง ๆ หรือการทำสปานวดแบบต่าง ๆ โดยส่วนใหญ่ถ้าคนไข้มีเรียวขาที่ใหญ่จากกล้ามเนื้อแทบจะไม่มีผลชัดเจน

ข้อดี :
ถ้าเป็นการลดขนาดของไขมันที่บริเวณขาก็มีบางคนที่เชื่อว่ามีครีมที่ทาไปแล้วจะช่วยให้ไขมันแตกตัวและช่วยลดขนาดเรียวขาให้เล็กลง คนไข้อาจจะรู้สึกดีขึ้นเพราะมีเลือดไปเลี้ยงในบริเวณที่มีการนวด

ข้อเสีย : ในความเห็นของแพทย์อาจจะลดลงบ้าง แต่ยังไม่มีผลทางการแพทย์ที่ชัดเจน

8. ลดด้วยเครื่อง Radio Frequency

เครื่อง Radio Frequency กำลังได้รับความนิยมในต่างประเทศ เป็นการใช้คลื่นวิทยุไปจี้ทำลายเส้นประสาทกล้ามเนื้อน่อง เริ่มมีทำกันบ้างในต่างประเทศ
เป็นการใช้คลื่นวิทยุไปจี้ทำลายเส้นประสาทกล้ามเนื้อน่อง เริ่มมีทำกันบ้างในต่างประเทศ
เหมาะสำหรับคนที่ขาใหญ่จากกล้ามเนื้อ

ข้อดี : ลดน่องจากกล้ามเนื้อที่ใหญ่เป็นการผ่าตัดเล็กไม่มีแผลเป็น เห็นผลชัดเจน

ข้อเสีย : เป็นการผ่าตัดอย่างหนึ่ง และต้องทำโดยแพทย์ที่ผ่านการฝึกอบรมมาทางนี้โดยตรง เพราะต้องจี้ตามเส้นประสาท

แพทย์แนะนำ

จริง ๆ การที่ผู้หญิงอยากมีเรียวขาที่สวยงามก็เป็นสิ่งที่ดี เพราะการมีขายาวเรียวย่อมจะเป็นจุดดึงดูดความสนใจอยู่แล้ว แต่ถ้าเกิดธรรมชาติของเราเป็นคนขาสั้น ขาใหญ่

กล้ามเนื้อใหญ่แล้ว ในทางการแพทย์ก็อยากให้ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ
เพราะมันไม่ได้ทำให้เราเป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไร
แต่ถ้าหากใครต้องการเปลี่ยนแปลงให้ดูดีขึ้นก็อยากให้ศึกษาหาข้อมูลในแต่ละวิธีให้ชัดเจนก่อนที่จะตัดสินใจทำ
เพื่อให้ได้ผลตามที่คนไข้ต้องการและปลอดภัยด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

APPEAL

ฉบับเดือนกันยายน 2555 ISSUE 17