

กำจัดเซลลูไลท์ กำจัดผิวเปลือกส้ม

■ นำเสนอเมื่อ 7 ธ.ค. 2555

กำจัดเซลลูไลท์ กำจัดผิวเปลือกส้ม

โดย นพ.ชาติชาย พุกษาพงษ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมตกแต่งและเลเซอร์ประจำ Absoute Beauty Clinic

พอพูดถึงปัญหาเรื่องผิวที่อยากแก้ไข สาว ๆ ส่วนใหญ่ก็ลงความเห็นกันทันทีว่าเจ้าผิวเปลือกส้มนี้แหละคือปัญหาใหญ่ในชีวิตฉันที่ทำให้ใส่กระโปรงสั้น กางเกงขาสั้นไม่สวย เอาละ ๆ ไม่ต้องเครียดไป เรามีวิธีกำจัดเจ้าผิวเปลือกส้มให้หายไปมาฝากกัน

ผิวเปลือกส้ม คือ ไขมันส่วนเกินที่สะสมในชั้นใต้ผิวหนัง อธิบายง่าย ๆ คือผู้หญิงเราเวลาที่อ้วนมากแล้วผิวหนังมันจะค่อย ๆ ขยายตัวออกมาตามแต่ละส่วนที่มีไขมัน และเมื่อขยายออกมาเยอะขึ้นก็จะเกิดความไม่เท่ากันของไขมัน ซึ่งพื้นฐานของผู้หญิงทุกคนนั้นมีไขมันอยู่แล้ว แต่ถ้านไหนไขมันน้อย ผิวก็จะเรียบ ถ้านไหนมีไขมันที่ค่อนข้างเยอะก็จะทำให้ผิวหนังเกิดความไม่เท่ากันเรียบไม่เท่ากัน จึงทำให้เกิดผิวเปลือกส้มหรือเซลลูไลท์ หรือไขมันส่วนเกินที่อยู่ใต้ผิวหนังนั่นเอง

ซึ่งการเกิดผิวเปลือกส้มนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลา เพราะความจริงแล้วการที่แต่ละคนจะเกิดผิวเปลือกส้มได้ขึ้นอยู่กับปริมาณการสะสมของมันมากกว่า ยิ่งคนที่น้ำหนักเยอะยังมีผิวเปลือกส้ม จุดที่พบมากที่สุดคือ สะโพก ต้นขา เพราะเป็นบริเวณที่ผิวค่อนข้างตึง ทำให้ไขมันที่อยู่ข้างในดันผิวหนังบริเวณนั้น จึงทำให้เกิดความไม่เท่ากันของผิวหนัง แต่บริเวณที่ผิวไม่ตึง เช่น บริเวณใบหน้า หรือต้นขาด้านใน บริเวณนี้จะไม่มีทางเกิดผิวเปลือกส้ม

วิธีกำจัดผิวเปลือกส้ม

วิธีการที่ดีที่สุดของการกำจัดผิวเปลือกส้มก็คือ การกำจัดที่ต้นเหตุก่อน ทำยังไงก็ได้ให้ไขมันออก หลัก ๆ คือ การดูดไขมันที่นิยมทำกันในปัจจุบัน วิธีนี้จะใช้หลังจากที่คนไข้ได้พยายามลดน้ำหนักเองในระดับหนึ่งแล้ว หรืออย่างบางคนที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิดซึ่งอาจจะไม่ได้อ้วนมากนัก แต่ก็มีผิวเปลือกส้มได้เช่นกัน ซึ่งการเกิดเซลลูไลท์ในตำแหน่งที่กล่าวไปนั้นเป็นตำแหน่งที่ถ้ามีไขมันสะสมแล้วจะลดลงค่อนข้างยาก จึงอาจจำเป็นต้องใช้การดูดไขมันรวมด้วย

สำหรับการดูดไขมันนั้นเป็นเรื่องของการผ่าตัด หรือที่เรียกว่า Vaser นั่นคือการดูดไขมันด้วยคลื่นเสียง วิธีนี้จะทำให้ระยะเวลาในการพักฟื้นสั้นลงมาก บางคนที่ทำเสร็จแล้วก็สามารถกลับบ้านได้และใช้ชีวิตได้ตามปกติข้อบ่งชี้ได้ อาจมีเพียงรอยช้ำเล็กน้อยเท่านั้น สามารถทำแค่ครั้งเดียวก็เห็นผลได้ วอลลุ่มของไขมันที่มันขยายออกมามันก็จะกลับเข้าไปอย่างเดิม ในช่วงแรก ๆ

คนไข้อาจจะต้องใส่ชุดให้กระชับในบริเวณที่ทำ 1-2 เดือน เพื่อให้ผิวหนังเกิดความกระชับขึ้น หรืออาจนัดเพื่อช่วยกระชับให้ผิวหนังเขารูปได้เร็วขึ้น

ข้อดี : สำหรับข้อดีของการดูดไขมัน วิธีนี้จะเป็นวิธีที่แก้ปัญหาที่ต้นเหตุแล้วจบได้เลย

ข้อเสีย : วิธีนี้เป็นวิธีการผ่าตัดอย่างหนึ่ง อาจทำให้รู้สึกเจ็บ มีระยะเวลาพักฟื้นบ้าง หรืออาจจะมีผลแทรกซ้อน เช่น การติดเชื้อหลังจากการผ่าตัดหรือการดูดไขมันแล้วไม่เท่ากัน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับฝีมือการดูดไขมันของแพทย์ด้วย

มีโอกาสกลับมาเป็นอีกหรือไม่ ?

สำหรับคนไข้ที่ไม่อยากกลับมามีผิวเปลือกส้มอีกนั้น ต้องบอกก่อนว่าถ้าตัวคนไข้เองสามารถควบคุมน้ำหนักได้ในระดับหนึ่งก็จะไม่กลับมาเป็นอีก เพราะไขมันจะไม่สามารถสร้างเซลล์เพิ่มขึ้นมาได้ ไม่เหมือนเส้นผมหรือเล็บ แต่ถ้าวัดไขมันเฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง เวลาที่เริ่มอ้วน ไขมันก็จะไปสะสมในจุดอื่นแทน ที่จุดเดิมก็จะไม่กลับมาเหมือนห้องที่เราเก็บของไว้แล้วพอทำลายห้องนั้นไปแล้วก็จะไม่สามารถเก็บของได้เช่นเดียวกับการดูดไขมัน แต่หากคนไข้รักษาด้วยวิธีอื่น เช่น การฉีดยาใหญ่บ หรือการทำทุริตเมนต์บางอย่าง วิธีเหล่านี้จะไม่ใช้วิธีการเอาไขมันออก แต่เป็นการทำให้ยุบไปเท่านั้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นมาได้

แพทย์แนะนำ

อยากให้เริ่มต้นจากต้นเหตุก่อนคือ การควบคุมน้ำหนักควบคุมอาหาร หรือบางรายที่เพิ่งคลอดลูก ก็อาจจะต้องพยายามและมีกำลังใจในการที่จะทำให้ผิวหนังกลับมาเป็นแบบเดิม บางคนดูแลลูกแล้วบอกว่าไม่มีเวลาก็จะทำให้ร่างกายไม่เข้าที่ อยากให้แบ่งเวลามาดูแลร่างกายจุดนี้ด้วย เพราะคนไข้ส่วนใหญ่ที่มารักษานั้นจะเป็นคุณแม่ที่เพิ่งคลอดค่อนข้างเยอะ บางอย่างแพทย์ก็สามารถช่วยแก้ไขได้ แต่บางอย่างอาจต้องแก้ด้วยตัวเอง อย่างออกกำลังกายว่ายน้ำเบา ๆ ก็จะช่วยให้ ส่วนใครที่มีผิวเปลือกส้มแล้วต้องการจะรักษาก็พยายามหาข้อมูลและเลือกแพทย์ที่จะรักษาให้ดี ๆ คู่กับแพทย์ที่ทำการรักษาให้เขาใจตรงกัน ทำแล้วจะได้ไม่ผิดหวังด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก ([นิตยสาร APPEAL](#))