



สกู๊ปหน้า 1
รหัสลับสุขภาพดี
เปิดคัมภีร์ชะลอวัย
“โรค”..ที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตมาก ★ มีต่อหน้า 5

สกู๊ปหน้า 1

ที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ โรคมะเร็ง, โรคหลอดเลือดในสมอง, โรคปอดอักเสบ, โรคหัวใจขาดเลือด และโรคเบาหวาน

แน่นอนว่า...เมื่อมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลก็เพิ่มสูงขึ้นเช่นเดียวกัน

เมื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิด 5 โรคร้ายที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตมากที่สุด พบว่าปัจจุบันวิถีชีวิตของคนเปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อนอย่างมากมีทั้ง “ปัจจัยภายนอก” และ “ปัจจัยภายใน” ที่ทำให้คนเป็นโรคเร็วขึ้น...ง่ายขึ้นและ...มากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่ล้วนแล้วแต่เป็นโรคที่เกิดจากผู้ป่วยเอง

ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหารผิดหลักโภชนาการเช่น ชอบกินอาหารปิ้งย่างของทอด ของหมักดอง อาหารมันๆ...หวานจัดเกินไป รวมถึงรับประทานอาหารปรุงแต่งที่มีสารกระตุ้นการเกิดมะเร็งเข้าสู่ร่างกายอย่างต่อเนื่อง

ในยุคที่โซเชียลมีเดียเข้ามามีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคนทำงาน ที่การสั่งงาน การตามงานสามารถติดตามเราไปได้ทุกที่ทุกเวลาทำให้บางคนไม่สามารถแบ่งเวลางานออกจากเวลาส่วนตัว ทำให้การพักผ่อนถูกละเลย...ทำให้ภาวะสมดุลของชีวิตเสียไป จนเกิดอาการ **Burnout Syndrome**...ภัยเงียบของคนทำงาน

ซึ่งก่อให้เกิดวงจรทำร้ายสุขภาพอย่างไม่สิ้นสุด เพราะเมื่อร่างกายและจิตใจขาดสมดุล ก็จะสะสมเป็นความเครียด ความอ่อนล้าของร่างกายที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก

ภาวะเครียด...ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระเพิ่มสูงขึ้นในร่างกายอย่างรวดเร็ว ทำให้เซลล์ต่างๆในร่างกายเสื่อมลง จนก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆตามมาอีกทั้งเมื่อเกิดภาวะเครียดขึ้น หลายคนแทนที่จะหาทางออกด้วยการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ เช่น การนอนหลับ ฟังเพลง ออกกำลังกาย

หรือทำกิจกรรมงานอดิเรกที่สร้างสรรค์ กลับหันไปพึ่งการดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ เทียวดึกๆตื่นๆ พักผ่อนไม่เพียงพอ นอนไม่หลับจนต้องพึ่งการใช้ยานอนหลับ

การพึ่งพาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เหล่านี้ยิ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสะสมอนุมูลอิสระทวีคูณขึ้นอีกหลายเท่า ในขณะที่เดียวกัน...สารต้านอนุมูลอิสระกลับลดลง เป็นวงจรที่ทำลายเซลล์ในร่างกายให้อ่อนแอลง จนเป็นสาเหตุสำคัญของการป่วยเป็นโรคร้ายโดยไม่รู้ตัว...มารู้ตัวอีกทีก็เป็นระยะ

เหนือสิ่งอื่นใดก็คือ...การใช้ชีวิตให้สมบูรณ์พร้อม ทำให้ชีวิตสมดุล...มีสุขภาพที่แข็งแรงทำงานหนักแล้วก็ควรหาเวลาพักผ่อน การให้รางวัลชีวิตตนเองเป็นสิ่งสำคัญ “สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการรักษาต้นทุนชีวิตของเราเมื่อเรามีสุขภาพกาย...ใจที่แข็งแรง ก็จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น.....”



รหัสลับสุขภาพดี เปิดคัมภีร์ชะลอวัย

ของโรคที่รุนแรงไปแล้ว

ต้องเข้ารับการ “รักษา” จากแพทย์ในโรงพยาบาล...ตลอดทั้งชีวิต ศ.ดร.นพ.อัมรินทร์ นราวิทย์วันชัย คณบดีผู้ก่อตั้งสำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นายกสมาคมเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ บอกว่า อนุมูลอิสระเป็นประจุลบที่ร่างกายปล่อยออกมาเมื่อเกิดการเผาผลาญอาหารรวมถึงที่รับมาจากภายนอก ร่างกายเป็นประจุที่สามารถทำลายเซลล์ของร่างกาย อย่างที่เรารู้กันดีว่าเซลล์เป็นหน่วยพื้นฐานที่ทำให้อวัยวะและระบบต่างๆทำงานได้ปกติ

“เมื่อเซลล์ถูกทำลายแน่นอนว่าผลที่ตามมาคือ ระบบในร่างกายและอวัยวะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนเดิมเกิดเป็นภาวะที่เรียกว่าเซลล์เสื่อม อันนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บและภาวะแก่ชรา ก่อนวัยอันควร”

โดยปกติเซลล์ทำหน้าที่สร้างพลังงานที่จำเป็นสำหรับร่างกายในการทำงานต่างๆ และเป็นหน่วยพื้นฐานของร่างกายในการสร้างผิวหนัง กล้ามเนื้อ กระดูกอวัยวะต่างๆ รวมถึงทำหน้าที่สร้างและซ่อมแซมอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย เซลล์ในแต่ละส่วนของอวัยวะ...ก็ทำหน้าที่เหมือนพระเอกหลักของอวัยวะนั้นๆ

เช่นเซลล์หัวใจกระตุ้นให้หัวใจทำงานเซลล์ตับอ่อนผลิตอินซูลินที่จะช่วยเปลี่ยนสารอาหารให้เป็นพลังงาน

“เมื่อเซลล์บางเซลล์ถูกทำลายด้วยอนุมูลอิสระ ซึ่งโจมตีโปรตีนและดีเอ็นเอในเซลล์จนแตกสลายผนวกกับการที่เมื่อมีอายุมากขึ้นเซลล์ของเราเกิดการกลายพันธุ์และเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ปัจจัยเหล่านี้ทำให้เซลล์ทำงานผิดปกติ...จนเกิดโรคร้ายและสัญญาณของความชราต่างๆ”

นักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองและพบว่าการลดปริมาณแคลอรีที่เราบริโภค พร้อมกับลดเนื้อสัตว์ จะยืดอายุเซลล์ได้ เพราะโปรตีนบางชนิดในเนื้อสัตว์มีส่วนในการทำลายเซลล์ ทำให้เซลล์เสื่อมลงได้เช่นกัน

ดังนั้น...หัวใจของการที่จะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคและชะลอวัยนั้น คือ การปกป้องดูแลเซลล์ให้สมบูรณ์แข็งแรงให้มากที่สุด

ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทิวัตต์ ย้ำว่า การชะลอวัยเซลล์และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับเซลล์นั้นทำได้หลายๆทางแต่ทางที่จะทำได้ง่ายที่สุดคือการลดปริมาณอนุมูลอิสระในร่างกาย นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกล้วนเห็นพ้องต้องกันว่า การป้องกันการเกิดโรคนั้นย่อมง่าย ประหยัดและมีประสิทธิภาพมากกว่าการรักษาโรค

จนทำให้ในยุคศตวรรษที่ 21 นี้ วงการแพทย์และสาธารณสุขทั่วโลกหันมาให้ความสนใจในการป้องกันโรคเพิ่มมากขึ้น จนเกิดการเรียนรู้ในสาขาวิชาใหม่ๆเช่นเวชศาสตร์ชะลอวัย เวชศาสตร์ความงามและผิวพรรณ เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์มีความรู้ในเรื่องการป้องกันโรค ส่งเสริมให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น

จนสามารถช่วยเหลือผู้คนตามแนวคิดที่ว่า “การป้องกันโรคดีกว่าการรักษาโรค”

จากความรู้ในเรื่องเวชศาสตร์ชะลอวัย แม้แต่ฝรั่งก็หันมาสนใจบำบัดและดูแลสุขภาพด้วยเวชศาสตร์ทางเลือกและเน้นการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติมาดูแลสุขภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ ออแกนิก หรือสมุนไพรที่นำมาสกัดเป็นอาหารและยารักษาโรค เพื่อเสริมประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ในร่างกาย

เมื่อพูดถึงอายุที่ยืนยาว คนส่วนใหญ่จะนึกถึง “เต่า” หนึ่งในสิ่งมีชีวิตที่มีอายุยืนที่สุดในโลก มีอายุขัยถึง 200 ปี นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าในสิ่งมีชีวิตที่มีอายุยืนนานเหล่านี้มีเอนไซม์ชนิดหนึ่ง ชื่อว่า เอนไซม์ SOD (เอสโอดี) หรือ Superoxide Dismutase (ซูเปอร์ออกไซด์ ดิสมิวเทส) สูงมากกว่าสัตว์ชนิดอื่นๆ ประเด็นน่าสนใจมีว่า...เอนไซม์ชนิดนี้สามารถกำจัดอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุด ที่ทำให้เต่ามีอายุยืนยาว

ในร่างกายมนุษย์ก็มีเอนไซม์ SOD ตั้งแต่เกิด...แต่จะลดปริมาณลงเมื่ออายุได้ 25 ปีขึ้นไปและลดน้อยลงไปเรื่อยๆจนสิ้นอายุขัย จึงอธิบายได้ว่า...ทำไมคนเราถึงเริ่มแก่เร็ว เป็นโรคต่างๆได้ง่ายขึ้นเมื่อสังขารร่วงโรย

นายแพทย์สิทธิวีร์ เกียรติชวรัตน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านหู คอ จมูก และเวชศาสตร์ชะลอวัย เสริมว่าเมื่อเอนไซม์เอสโอดีในร่างกายลดลงอย่างรวดเร็ว บวกกับพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการใช้ชีวิตที่ขาดสมดุล การมีภาวะเครียดที่สูงขึ้นทำให้ร่างกายขาดสารต้านอนุมูลอิสระที่เพียงพอต่อการกำจัดอนุมูลอิสระที่เราได้รับทั้งจากภายนอกและเกิดขึ้นภายในร่างกายเรา...เป็นปัจจัยสำคัญต่อการป่วยเป็นโรคร้ายได้ง่ายขึ้น เป็นโรคขณะที่ยังอายุน้อยลง

“ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์สามารถสกัดเอนไซม์เอสโอดีจากสารตั้งต้นจากธรรมชาติได้แก่ ผักและผลไม้ได้แล้ว โดยการหมักบ่มผัก...ผลไม้ร่วมกับโปรไบโอติกส์...แบคทีเรียชนิดดี เป็นเวลา 180 วัน ด้วยเทคโนโลยีที่เรียกว่า...ไบโอซิมไบโอติก คัลเจอร์ จนได้เอนไซม์เอสโอดีและได้รับการพิสูจน์จากห้องปฏิบัติการระดับโลกแล้วว่ามีส่วนต่อต้านอนุมูลอิสระที่สูงที่สุดเหนือกว่าที่มีอยู่ในวิตามินซี วิตามินอี โค-เอนไซม์คิวเทน กลูต้าไธโอน...”

รหัสลับสุขภาพดี...คัมภีร์ชะลอวัย ห่างไกลโรค เทนีสสิ่งอื่นใดก็คือ...การใช้ชีวิตให้สมบูรณ์พร้อม ทำให้ชีวิตสมดุล...มีสุขภาพที่แข็งแรง ทำงานหนักแล้วก็ควรหาเวลาพักผ่อน การให้รางวัลชีวิตตนเองเป็นสิ่งสำคัญ

“สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการรักษาต้นทุนชีวิตของเราเมื่อเรามีสุขภาพกาย...ใจที่แข็งแรง ก็จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น มีความสมดุลของชีวิตเพิ่มมากขึ้น มีความสุขมากขึ้นอย่าลืมนะ...ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” คุณหมอสิทธิวีร์ เกียรติชวรัตน์ ฝากทิ้งท้าย.