

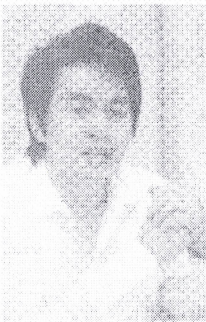
MATICHON INFORMATION CENTER		Subject Heading : 53251347	
Source :	พิมพ์ไทย		
Date :	11 พ.ค. 2553	Page :	13
		No :	

# วันนี้ของ นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ

## อยากให้คนไทยรู้จักกับ 'ศาสตร์แห่งชะลอวัย' มากขึ้น

เคยมีใครรู้หรือเปล่าว่า การกินนม หรืออาหารที่ผลิตจากนมเนย กินหรือขนมหวาน แม้แต่อาการเหนื่อยง่าย เป็นภูมิแพ้โดยไม่มีสาเหตุ เป็นหวัดทั้งปีทั้งชาติ หรือแม้แต่การไม่กินอาหารเช้า นั้นจะนำไปสู่การเกิดโรคภัยต่างๆ รวมทั้งความชราที่เมื่อย่อนก่อนวัยอันควร

นพ.มาศ ไม้ประเสริฐรักษาการคณบดีสำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เปิดเผยว่า ปัจจุบันคนไทยรู้จักเรื่องของศาสตร์แห่งการชะลอวัย(Anti-Aging)มากขึ้น แต่เป็นการรู้จักเพียงส่วน



หนึ่งของศาสตร์เท่านั้น ส่วนมากจะรู้ในแง่ของการเสริมความงาม และเป็นการรู้จักเฉพาะกลุ่มเท่านั้น แต่สำหรับในต่างประเทศแล้ว ศาสตร์แห่งการชะลอวัยเป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดีประชาชนมีความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวอย่างมาก

สำหรับศาสตร์แห่งการชะลอวัย จัดเป็นศาสตร์ทางการแพทย์อีกศาสตร์หนึ่ง ซึ่งแตกต่างกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ศาสตร์แห่งการชะลอวัย เป็นศึกษาถึงต้นเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งอาการที่ผิดปกติที่แพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถหาสาเหตุได้ หรืออาจจะกล่าวได้ว่า เป็นการรักษาผู้ป่วยแบบองค์รวม คือ ดูทั้งร่างกายและจิตใจ โดยการรักษาของผู้ป่วยแต่ละคนจะไม่เหมือนกันเนื่องจากว่าร่างกายของแต่ละคนมีลักษณะของพันธุกรรมและการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันออกไป แพทย์จะให้คำปรึกษากับผู้เข้ารับบริการในทุกๆด้าน ทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสมแต่ละบุคคล รวมทั้งสภาพจิตใจ ซึ่งการรักษาด้วยศาสตร์ดังกล่าวจะเห็นผลได้ผู้เข้ารับการรักษาจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

นพ.มาศ กล่าวว่า การกินอาหารที่มีส่วนผลของนมเนย ดื่มนมเป็นประจำ ไม่กินอาหารเช้า ดื่มน้ำเย็น อ่อนเพลียง่าย ติดคาเฟอีน เป็นภูมิแพ้ เป็นหวัด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เกิดผื่นได้ง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุความจำลดลง ล้วนแต่เป็นสัญญาณเตือนว่าเราจะต้องพบความชราที่ก่อนวัยอันควร หรือร่างกายมีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว นอกจากนี้ยังพบว่า ประชาชนกว่า 95%ควรได้

รับการตรวจร่างกายด้วยศาสตร์แห่งการชะลอวัย และในปัจจุบันประเทศไทยมีแพทย์ที่จบทางด้านศาสตร์แห่งการชะลอวัยประมาณ 200 คน ซึ่งส่วนมากจะมีการให้บริการในคลินิกและโรงพยาบาลเอกชน ส่วนที่เป็นโรงพยาบาลของรัฐบาลมีที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงแห่งเดียวเท่านั้น

ทั้งนี้ อาจกล่าวสรุปได้ว่า ศาสตร์แห่งการชะลอวัย ไม่ใช่เป็นการเสริมความงามเท่านั้น แต่การรักษาที่ศึกษาถึงไปในระดับยีน โครโมโซม ซึ่งแตกต่างจากการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งการรักษาจะไม่เน้นเรื่องการขยาย แต่จะเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านต่างๆ และจะใช้ยาในรายที่จำเป็นเท่านั้น ซึ่งหากเราดูแลร่างกายเป็นอย่างดี จะช่วยทำเซลล์ต่างๆในร่างกายเสื่อมสภาพช้าลง ทำให้เกิดริ้วรอยน้อยลงด้วย ดังนั้นศาสตร์แห่งการชะลอวัยจึงแตกต่างกับการทำศัลยกรรม

"ตนอยากให้คนไทยมีความรู้จัก และเข้าใจในเรื่องของศาสตร์แห่งการชะลอวัยมากขึ้น ไม่ใช่รู้จักเพียงแค่ช่วยลบริ้วรอยที่อายุนเท่านั้น แต่อยากให้รู้จักว่า ศาสตร์ดังกล่าวเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนควรสนใจ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง และมีหน้าใบที่สดใส" นพ.มาศ กล่าว

ปัจจุบันศาสตร์แห่งการชะลอวัยเปิดสอนในระดับปริญญาโทแล้วที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นแห่งแรกในประเทศไทยและคาดว่าในเร็วๆนี้จะมีการเปิดหลักสูตรในระดับปริญญาเอกด้วย

อย่างไรก็ตามในวันที่ 16 พ.ค.นี้ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดการสัมมนาศาสตร์ชะลอวัยภาคประชาชนครั้งแรกในประเทศไทย หรือ Anti-Aging Conference ที่โรงแรมดิ เอ็มเมอรัล โดยมีหัวข้อการสัมมนาที่น่าสนใจ อาทิ ศาสตร์แห่งการชะลอวัย โดย นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ, ชะลอความชราอย่างฉลาด โดย นพ.พันธ์ศักดิ์ สุกระถาคษ์, ตรวจพันธุกรรมไปทำไม โดย พญ.พัทธรีย์โลหวิสิน ผู้สนใจติดต่อลงทะเบียนได้ที่ 02-664-2295, 02-664-4360 ติดต่อคุณวริษฐา