

สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้



อันดับที่ 5

BEST
SELLER



เพศศาสตร์
แห่งการชะลอวัย
เพื่ออายุยืนยาว
อย่างมีความสุข



เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ
นายแพทย์ศุภพล วิชาพรทรรุญ
(หมอแอนนี่)

บทความนี้จัดทำขึ้นโดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ในสาขาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ
ที่โรงพยาบาลพริ้นซ์เพนทอน กรุงเทพมหานคร
เพื่อช่วยคุณชะลอวัยได้อย่างมีความสุข



เล่ม 1

ชุด โกลด์มอชชะลอวัย
กับหมอนแอนนี่

ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้

ผู้เขียน : นพ.ตनुพล วิชาพิทการุญ

ผู้เรียบเรียง : สุพัตรา แซ่ลิ่ม

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

พิมพ์ครั้งที่ 1	ตุลาคม 2561	พิมพ์ครั้งที่ 5	กุมภาพันธ์ 2563
พิมพ์ครั้งที่ 2	ธันวาคม 2561		
พิมพ์ครั้งที่ 3	มกราคม 2562		
พิมพ์ครั้งที่ 4	สิงหาคม 2562		

ราคา 195 บาท

ISBN 978-616-403-055-8



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ตनुพล วิชาพิทการุญ.

สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิง, 2561.
144 หน้า.-- (ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์).

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมนุท

พิสูจน์อักษร

ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

รูปเล่ม

กวิน รัตนจันทร์, นิชชีมา แสงแก้ว

ออกแบบปก

นิชชีมา แสงแก้ว

Vector

Designed by Freepik, นิชชีมา แสงแก้ว

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook **LINE@** : @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

122/3 ถนนกรุงเทพกรีฑา แขวงทับช้าง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10250

โทรศัพท์ 0-2368-4072 โทรสาร 0-2368-4073

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที



คำนำสำนักพิมพ์

ย้อนหลังกลับไปเมื่อครั้งศตวรรษก่อน พบว่าอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ทั่วโลกอยู่ที่ราวๆ 30-60 ปีเท่านั้น และมีเพียงไม่กี่ประเทศที่อายุขัยเฉลี่ยแตะที่ประมาณ 70 ปี

มาจนถึงปัจจุบัน ด้วยวิทยาการทางการแพทย์และองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแล รักษาสุขภาพต่างๆ ช่วยยืดอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ให้ยาวนานขึ้น ทำให้ตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยที่เผยแพร่นั้น เพิ่มมากขึ้นเฉลี่ยกว่า 20 ปี

สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนสมัยก่อนมีอายุไม่ค่อยยืนยาวมักเกิดจากภาวะความเจ็บไข้ได้ป่วยที่ได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง หรือไม่ทัน่วงทันการเกิดโรคระบาดที่ยังไม่มียาหรือวัคซีนได้ป้องกัน หรือแม้แต่อุบัติเหตุที่บางครั้งแม้เพียงเล็กน้อยก็สามารถคร่าชีวิตได้

ในขณะที่ปัจจุบัน องค์ความรู้แขนงต่างๆ วิทยาการทางการแพทย์และเทคโนโลยีได้เข้าช่วยแก้ปัญหาในส่วนนั้น ซึ่งช่วยให้ผู้คนไม่ล้มหายตายจากด้วยโรคระบาด หรือหากประสบอุบัติเหตุหรือเกิดภาวะเจ็บป่วยรุนแรงก็มีเครื่องมือเครื่องมือที่ทันสมัยในการรักษา ยิ่งการดูแลพักฟื้นหลังจากนั้นก็ถูกหลัก สะอาด และปลอดภัยยิ่งขึ้น กอปรกับผู้คนในยุคปัจจุบันมีความรู้และความใส่ใจในการดูแลสุขภาพตัวเอง เสาะแสวงหาวิธีการคงความอ่อนเยาว์ สรรหาสิ่งที่ดีๆ เพื่อบำรุงสุขภาพ กันมากขึ้นเรื่อยๆ



ฟังดูเผินๆ อาจดูเหมือนจะมีแนวโน้มที่ดีไปเสียทั้งหมดสำหรับ คุณภาพชีวิตของผู้คนยุคใหม่ แต่กลับเป็นที่น่าเศร้าใจว่า ปัจจุบัน เรากลับพบเจอโรคที่คร่าชีวิตเราในรูปแบบใหม่ๆ มีผู้คนจำนวนมาก ที่เผชิญกับการเจ็บไข้ได้ป่วยและเสียชีวิตจากการ “เข้าถึง” สิ่งต่างๆ แทน เป็นความสูญเสียที่เกิดจากความเพียบพร้อม หาใช่จากความ ขาดแคลนเช่นในอดีต

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น?

คำตอบของคำถามข้างต้นนั้น อาจเป็นไปได้ว่า “เพราะความรู้ ที่เรามีนั้น ยังเป็นความรู้แบบ ‘รู้เท่าไม่ทันการณ์’ ก็เป็นไปได้” หรืออาจจะ เป็นเพราะภาวะปัจจัยรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มีการปนเปื้อนด้วย สารเคมีจำนวนมาก มลพิษจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือแม้แต่วิถีการ ดำเนินชีวิตแบบผิดๆ ที่ล้วนก่อให้เกิด “โรคทำตัวเอง” แทบทั้งสิ้น

กลับมาที่เรื่องอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์กันต่อดีกว่า

แม้จากการสำรวจและคำนวณอายุขัยเฉลี่ยมนุษย์ทั่วโลกของ นักวิจัยพบว่า ตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ทั่วโลกอย่างไรก็ไม่ถึง หลักร้อย อย่างมากที่สุดก็แค่ 90 ปี (แถมยังเป็นค่าเฉลี่ยในอนาคต อีกสิบกว่าปีข้างหน้าด้วย) กระนั้น ในปัจจุบัน เราพบผู้คนบางส่วนที่อายุ ยืนยาวกว่า 100 ปี และไม่ใช่แค่อายุยืนเท่านั้น แต่สุขภาพเขายังดีด้วย ยังสามารถเดินเหิน พูดจารู้เรื่อง กินข้าวปลาเองได้ เรียกได้ว่าอายุยืน แถมยังสุขภาพดี ไม่ได้นอนติดเตียงหรือไม่รับรู้ความเป็นไปของโลก ภายนอก



ดูจะแหกกฎความเป็นไปทางสถิติ และยังเป็นชนกลุ่มน้อยที่ยากจะเอามาเป็นตัววัดร่วม แต่ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมชัดเจนขนาดนี้ก็พอจะบอกสิ่งสำคัญบางอย่างกับเราได้ว่า จริงๆ แล้ว อายุคนเรานั้นยืนยาวได้ ถ้าหากเราใช้ชีวิตอย่างถูกวิธี

ทว่า... การใช้ชีวิตอย่างถูกวิธี เป็นอย่างไรล่ะ?

แล้วในด้านของการแพทย์ มีส่วนช่วยอย่างไรได้บ้าง?

คำตอบมีอยู่ในหนังสือชุด “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” แล้ว

สำหรับหนังสือ “สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้” ที่กำลังอยู่ในมือท่านผู้อ่านนี้ เป็นหนังสือเล่มแรกของชุดหนังสือ “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” จาก **นพ.ตнуพล วิรุฬหการุญ** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ และประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ BDMS Wellness Clinic โดยในเล่มนี้จะช่วยตอบคำถามที่ว่า “การใช้ชีวิตอย่างถูกวิธีเป็นอย่างไร” และ “การแพทย์ช่วยยืดอายุเราได้ไหม หากทำได้ การแพทย์ทำได้อย่างไร” โดยคุณหมอจะพาคุณไปทำความรู้จักกับเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ และไขข้อข้องใจต่างๆ เกี่ยวกับศาสตร์ดังกล่าวว่าแท้จริงแล้วคืออะไร ศาสตร์นี้ช่วยอะไรเราได้บ้าง รวมถึงวิธีการได้มาซึ่ง “ชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพดี” ที่สามารถเริ่มต้นได้ทันที ไม่ว่าท่านผู้อ่านจะอยู่ในวัยไหน อายุเท่าไร ซึ่งทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา อยู่ในชีวิตประจำวันของเราทุกคน และเราสามารถที่จะจัดการได้ด้วยตัวของเราเอง



สำนักพิมพ์พริมาyard ขอขอบพระคุณ นพ.ตฤพล วิรุฬหการุญ เป็นอย่างยิ่งที่ให้ความไว้วางใจในการจัดทำและเผยแพร่ความรู้นี้สู่สังคมไทยในวงกว้าง เพื่อการมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพของผู้อ่านทุกท่าน ตลอดจนบุคคลรอบข้างผู้เป็นที่รัก อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตและสังคมที่ดีขึ้นต่อไป โดยคุณหมอยินดีที่จะมอบรายได้ค่าลิขสิทธิ์ทั้งหมดจากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้ให้กับมูลนิธิเวชดุสิตในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เพื่อช่วยเหลือเด็กอ่อนในสลัม

ไม่ว่ากาลเวลาจะล่วงผ่านไปกี่ยุคสมัย ประโยคที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ก็ยังคงเป็นความจริงที่ทุกคนล้วนประจักษ์และปรารถนาเสมอ

ที่สุดแล้ว ชีวิตคนเรา ไม่ว่าจะร่ำรวย ยิ่งใหญ่ หรือมีชื่อเสียงเพียงใด สุดท้ายเราต่างก็ไฝฝืนหาสุขภาพที่ดีเพื่อความสุขอันแท้จริงในทุกช่วงเวลาของชีวิตกันทั้งนั้น ซึ่งการใช้ชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสม พอดิบพอดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะเป็นผลให้เซลล์ของเราอ่อนเยาว์ตัวเราเองก็ดูอ่อนวัย สุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาวก็จะติดตามเรามาได้ในที่สุด

เรามาเริ่มตั้งแต่วินาทีนี้กันดีกว่า

สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้... จริงๆ

สำนักพิมพ์พริมาyard

คำนำผู้เขียน

เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพคืออะไร? ...ผมมักจะถูกถามคำถามนี้มาโดยตลอดนับครั้งไม่ถ้วน

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเป็นเรื่องของผิวหนังที่ดูอ่อนกว่าวัย โดยเฉพาะใบหน้าที่แทบเป็นจุดที่คนให้ความสำคัญมากที่สุด แต่ความเป็นจริงแล้ว เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพไม่ใช่แค่เรื่องของผิวหนังเลย

สืบเนื่องจากไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่จำนวนมากที่ทำงานหนัก ออกกำลังกายน้อย (บางคนไม่เคยออกกำลังกายเลย) รับประทานอาหารไม่ถูกวิธี พักผ่อนน้อย และอาจพูดได้ว่า ใช้เวลาไปกับความเครียดมากกว่าใช้เวลากับการนอนหลับ ซ้ำยังพยายามแก้เครียดด้วยวิธีการหรือกิจกรรมที่ผิดๆ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและร่างกายในที่สุด รวมถึงเรื่องที่เราร้ายที่สุดในปัจจุบัน นั่นก็คือการบริโภคสิ่งต่างๆ รอบตัว ที่เต็มไปด้วยสารปนเปื้อน สารเคมี สารพิษแปลกๆ ที่ค่อยๆ ท่อยอยเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้มากอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนอีกด้วย

คนจำนวนไม่น้อยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพและหมดเวลาไปกับการรักษาในรูปแบบต่างๆ ราวกับใช้ชีวิตเพียงแค่อะไรๆ เท่านั้น การแพทย์แผนปัจจุบันที่มุ่งรักษาตามอาการของโรคที่เกิดขึ้นแล้ว เผยให้เห็นถึงจำนวนคนไข้ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันซึ่งมีทั้งคนไข้ประจำและคนไข้จร และหากคุณหมอมอท่านไหนดูแลรักษาคนไข้ได้ดี แก้ไขได้ตรงจุด ก็ได้รับการยอมรับและแนะนำต่อ แต่หากคุณหมอมอท่านไหนแก้ได้ไม่ตรงจุด หรือรักษาแล้วอาการบานปลายกว่าเดิม ก็มักจะถูกโจมตี

หรือถูกร้องเรียนจากญาติๆ ของคนไข้ เป็นวัฏจักรแบบนี้มาโดยตลอด แต่สิ่งที่ผมมักจะชี้แจงคนไข้ที่ผมดูแลอยู่เสมอก็คือ ในด้านของ เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ เรามุ่งเน้นสร้างความสัมพันธ์กับคนไข้ไปในระยะยาวของชีวิต เราจะทำความรู้จักกับร่างกายของคนไข้ไปพร้อมๆ กัน มีการตรวจเช็กร่างกายอย่างละเอียดด้วยเครื่องมือและวิธีการที่ทันสมัย และมีการวางแผนการดูแลสุขภาพอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อป้องกันสิ่งที่เราเห็นว่ามีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายของเรา อันนำไปสู่เป้าหมายสำคัญของเรา คือ การมีอายุที่ยืนยาว “แบบมีสุขภาพที่ดี” ไม่ใช่เพียงการมีอายุยืนยาว แต่แน่นอนทีเดียวทำอะไรไม่ได้ และเป็นภาระของลูกหลานอีกต่อไป

เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ อาจเป็นเรื่องใหม่ในสังคมไทย แต่ความจริงแล้ว ศาสตร์นี้เป็นที่ยอมรับในระดับสากลมานานแล้ว และกำลังขยายวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ และเป็นที่ยอมรับว่าจะเป็นทิศทางใหม่ของการรักษาในวงการแพทย์ทั่วโลกนับจากนี้ ควบคู่ไปกับการที่ผู้คนเริ่มหันมาสนใจสุขภาพของตัวเองกันมากขึ้น ทั้งในด้านของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ฯลฯ

สิ่งหนึ่งที่ผมรู้สึกภาคภูมิใจคือการที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ได้นำเสนอหลักการดูแลสุขภาพในเรื่องต่างๆ ผ่านทาง Youtube ในรายการ “สุขใจใกล้หมอ” ของทาง Royal Life โดยชุดคลิปปิดิโอที่ผมนำเสนอ จะใช้ชื่อชุดว่า “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมบี” ซึ่งได้รับผลตอบรับที่ดีจากคนจำนวนมาก ทั้งในด้านจำนวนผู้ชมและผู้ที่สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมประเด็นต่างๆ เพราะนั่นเป็นสัญญาณหนึ่งที่ยังบอกได้ว่าคนไทยเริ่มหันมาสนใจสุขภาพแบบองค์รวมที่เน้นการป้องกันก่อนจะป่วยกันมากขึ้นนั่นเอง



เป็นโอกาสที่ดีที่ผมได้รับการติดต่อจากสำนักพิมพ์พริมาด์ ที่ได้
ขออนุญาตนำองค์ความรู้จากในรายการนี้ ไปถ่ายทอดสู่ผู้อ่านในรูปแบบ
ของหนังสือ เพื่อเป็นประโยชน์ในเชิงที่ลึกมากขึ้น โดยในแต่ละเล่ม
จะมีหัวข้อที่น่าสนใจที่ผู้อ่านสามารถเลือกอ่านในเรื่องที่เห็นว่าเหมาะสม
กับตัวเองได้เป็นอย่างดี และสำหรับเล่มแรกนี้ จะเป็นการปูพื้นฐาน
ความรู้ความเข้าใจใน “เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ” เพื่อให้
ผู้อ่านได้เห็นภาพกว้าง และเข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพตัวเองแบบ
องค์รวม เพื่อการมีอายุที่ยืนยาว แบบสุขภาพแข็งแรง ได้ถึง 100 ปี
และพร้อมที่จะเข้าสู่หัวข้อต่างๆ ที่ลึกมากขึ้นในเล่มต่อไป
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้

นพ.ตณพล วิรุฬหการุญ (หมอแอมป์)

“กันไว้ดีกว่าแก้” และ
“เริ่มก่อนย่อมได้เปรียบ”

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว
มาเริ่มดูแลสุขภาพกันตั้งแต่วันนี้
กันนะครับ



สารบัญ

14 ตอนที่ 1 : คุณรู้จักเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ ແກໂກນ

18 • สุขภาพดี 101 : กินอ่อม - นอนหลับ - ไม่ต้องพึ่งยา

24 • แพทย์... เป็นแค่โค้ช

27 • เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ เน้นการดูแลรักษาแบบองค์รวม

30 ตอนที่ 2 : อายุเท่าไร จึงเริ่มชะลอวัยได้

32 • ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยของคนแต่ละช่วงวัย

40 ตอนที่ 3 : เจาะรหัสพันธุกรรม ไบโกลบ์แห่งสุขภาพ

41 • พันธุกรรมคืออะไร

46 • มรดกความเสี่ยง

49 • ผลตรวจพันธุกรรมเชื่อได้แค่ไหน

49 • พันธุกรรมดูได้จากอะไร

52 • รู้รหัสพันธุกรรม... รู้ไปทำไม?

54 • เห็นรหัสพันธุกรรม... รู้แนวทางป้องกันสุขภาพ

57 • การตรวจพันธุกรรมสามารถหาความเสี่ยงในโรคใดได้บ้าง

62 ตอนที่ 4 : เทโลเมียร์... เซลล์อ่อนเยาว์ เราอ่อนวัย

- 64 • เมื่อหน้าตาไม่สัมพันธ์กับผลเลือด
- 66 • รุ่นเดียวกัน อย่าคิดว่าจะเหมือนกัน
- 68 • เทโลเมียร์กับสุขภาพ
- 72 • ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความยาวของเทโลเมียร์
- 78 • เพื่อระวังความชราด้วยการตรวจดูความยาวของเทโลเมียร์
- 78 • เทโลเมียร์... ความจริงของอายุที่ปรากฏอยู่ภายใน
- 81 • อย่าทำให้เทโลเมียร์ของตัวเองสั้นเร็วกว่าที่ควรจะเป็น
- 83 • มาเพิ่มความยาวของเทโลเมียร์ให้อายุยืนยาวกันเถอะ

88 ตอนที่ 5 : สุขภาพดี อายุ 100 ปี ใครๆ ก็มีได้

- 90 • พลิกความเชื่อ... ร่างกายดีอาจไม่เท่ากับอายุยืนยาวเสมอไป
- 93 • อายุยืน 100 ปี ด้วยทฤษฎี 40 : 60
- 96 • 15 : 15 : 15 : 15 สูตรสั่งจิต ปฏิบัติตนเพื่ออายุยืนยาว
- 105 • ชั่วโมงการนอนหลับที่เพียงพอของแต่ละวัย
- 111 • เคลียร์สมองล้างจิต

122 ตอนที่ 6 : อยากมีสุขภาพดี อย่าป่วยนาฬิกาชีวิต

- 124 • เดินตามนาฬิกาชีวิต จำสูตรง่ายๆ 12 : 12
- 127 • เมื่อมนุษย์ลูกขึ้นมาเปลี่ยนเวลาของนาฬิกาชีวิต
- 128 • สำคัญอันดับ 1 คือการนอน
- 130 • อย่าเอาอันดับ 3 มาทำก่อนอันดับ 1
- 131 • เบื้องต้นต้องรู้เท่าทัน
- 132 • โรคทำตัวเอง
- 134 • ดูแลตัวเองให้เหมือนการแทนคุณ

136 ก่อนจาก... ก่อนเจอ...

138 ของแถมเรียกน้ำย่อย... “อาหารอันเป็นปฏิปักษ์”

- 140 • อาหารที่อุดมด้วยคอเลสเตอรอล
- 140 • อาหารที่อุดมด้วยโซเดียม
- 141 • อาหารที่อุดมด้วยน้ำตาล

142 ประวัติผู้เขียน





ตอนที่ 1

“

คุณรู้จัก
เวชศาสตร์ชะลอวัย
และฟื้นฟูสุขภาพ
แก่ไหน

”





ช่วงนี้ เราอาจจะได้ยินกันบ่อยๆ ว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” หลายคนได้ยินแล้วก็ยังรู้สึกเฉยๆ นะครับว่า ฉันยังหนุ่ม ยังแน่น ยังสาวยังแข็งแรง อีกตั้งหลายสิบปีกว่าจะถึง ยังไม่ต้องรีบกังวล ไปก็ได้ แต่ถ้าหากดูข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขบ้านเราจะพบว่า อัตราการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของไทยเรานั้น มาเป็นอันดับสองในทวีปเอเชีย เป็นรองแค่สิงคโปร์เท่านั้น แทบจะเรียกได้ว่าเราเป็นผู้นำล้าหน้ากว่าประเทศเพื่อนบ้านอีกหลายประเทศเลยนะครับ ซึ่งจากข้อมูลสถิติ¹ ยังมีการคาดการณ์กันว่า ใน พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุกว่า 14 ล้านคน!

ไม่เพียงเท่านั้น จากผลการสำรวจโดยสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (เมื่อ พ.ศ. 2552) บอกว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่ป่วยนอนติดเตียง ต้องพึ่งพิงคนอื่นช่วยดูแลกว่า 1 ล้านคน (ตัวเลข 1 ล้านคนที่เห็นนี้ เป็นข้อมูลไม่อัปเดตด้วยนะครับ) ที่นี้เริ่มตกใจขึ้นบ้างหรือยังครับ

ที่เอาตัวเลขและสถานการณ์ผู้สูงอายุในสังคมไทยมาพูดกันตั้งแต่ต้น ไม่ใช่ว่าอยากจะทำให้ “ตกใจ” กันนะครับ แต่อยากให้เรา “ตระหนัก” ถึงความสำคัญในเรื่องนี้กันมากกว่า เพราะว่าเรื่อง “แก่” ไม่ว่าจะอย่างไรเราก็ต้องไปถึงจุดนั้นกันทุกคนอยู่แล้วครับ ด้วยว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต “เกิด - แก่ - เจ็บ - ตาย” (หรือใครจะกระโดดข้ามขั้นตอนไปบ้างเราก็ยกให้เป็นกรณีพิเศษไป แต่เราๆ ท่านๆ ส่วนใหญ่ก็คงอยากให้มันเป็นไปตามธรรมชาติมากกว่า จริงไหมครับ)

¹ สำนักข่าว Hfocus, **ไทยมีคนแก่กว่า 1 ล้านคนนอนติดเตียง ชี้นำโน้มน้าวผู้สูงอายุอยู่ลำพังมากขึ้น** [Online], 19 มีนาคม 2557 แหล่งที่มา <https://www.hfocus.org/content/2014/03/6726>



- **และถึงแม้ว่า** สมัยนี้เราจะมีวิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้า
- คงความเยาว์วัยกันหลากหลาย แต่หมอยากจะกระซิบบอก
- ทุกคนว่า มันมีวิธีที่ประหลาดงบบที่ใครๆ ก็ทำได้กันอยู่ด้วย
- นะครับ และเป็นความรู้ที่ถ้ารู้แล้วยังสามารถเอาไปบอกต่อ
- แจกจ่ายให้ญาติพี่น้อง คนที่เรารักได้ด้วย ซึ่งหมอยกานำ
- เกร็ดความรู้จากประสบการณ์การรักษาคนไข้และความรู้
- ที่ได้ร่ำเรียน มาแบ่งปันให้ทุกคนนำไปลองทำตามกันดู และ
- เนื่องจากประเด็นเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องที่มีรายละเอียด
- ยิบย่อยรอบด้าน ในเล่มนี้หมอยกจะขอยุติถึงความเข้าใจ
- เรื่อง “สุขภาพดี” และทำอะไรเพื่อให้ได้มันมาทันก่อน
- เพื่อเป็นการปูพื้นฐานและต่อยอดในการทำ ความเข้าใจ
- เมื่อเราจะพูดถึงประเด็นสุขภาพเชิงลึกอื่นๆ ในเล่มต่อๆ ไป
- กันนะครับ

อ่านกึ่งตรงนี้ ก็อย่าเพิ่งท้อว่ามีอีกหลายเล่ม ข้อมูลอีกแน่นปึก ละเสียใจก่อนเปิดอ่านจริงนะครับ เพราะหมอบอกยืนยันว่า ความรู้ที่หมอนำเสนอนั้นอ่านง่าย อ่านเพลิน เผลอแป็บๆ จะอ่านจบแบบไม่ทันรู้ตัวนะครับ

เพราะเราฟันธรรมชาติให้ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่แก่ ไม่ได้ แต่เราสามารถเตรียมพร้อมและป้องกันก่อนที่จะก้าวสู่ความแก่ได้ เรียกว่าเราจะ “สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” อายุมากแต่ดูแลตัวเองได้ ไม่ต้องเป็นภาระให้คนอื่นดูแล หรือถ้าจำเป็นต้องเป็นภาระจริงๆ ก็เป็นให้น้อยที่สุด เราเลือกได้ครับว่าจะมีอายุยืนยาวควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่แข็งแรงสมวัย เดินเหินคล่องตัว ไม่เป็นภาระลูกหลาน หรือจะเลือก “สูงวัยเสื่อมสุขภาพ” ค่อยๆ โรยราแล้วไปจบลงบนเตียง

พอจะมีคำตอบในใจกันแล้วใช่ไหมครับ ถ้าอย่างนั้น ตามหมอบไปตืดๆ กันต่อเลยครับ



สุขภาพดี 101 :

กินอ้อม - นอนหลับ - ไม่ต้องพึ่งยา

อายุยืนยาว
อย่างมีความสุข



ป้องกันก่อนเกิด
(Prevent)
แทนการตั้งรับ
(Passive)

เวชศาสตร์ชะลอวัย
และฟื้นฟูสุขภาพ
Anti-Aging and
Regenerative Medicine

Anti-Aging
ชะลอความเสื่อมถอย
หรือความชรา
ของร่างกาย

Regenerative
Medicine
ศาสตร์แห่งการ
ฟื้นฟูสุขภาพ



กลยุทธ์ เข้าใจว่าการ “มีสุขภาพดี” คือการ “กินอึด-นอนหลับ” หมายความว่าตราบดีที่ยังกินอึดท้อง นอนหลับ (ฝันบ้าง ไม่ฝันบ้าง) ตราบนั้นก็ถือว่าสุขภาพดีแล้ว

ความเข้าใจนั้นยังคงส่งต่อมาถึงปัจจุบัน แต่เนื่องจากยุคนี้เริ่มมีภาวะความเจ็บป่วยรูปแบบใหม่ๆ เกิดขึ้น กอปรกับวิถีชีวิตที่เร่งด่วนมากยิ่งขึ้น ทำให้ช่วงเวลาในการดูแลตัวเองลดน้อยลง เราจึงเพิ่มเงื่อนไขที่ว่า “ไม่ต้องพึ่งยา” แถมพ่วงเข้ามาด้วย

ปัจจุบันจึงกลายเป็นว่า การมีสุขภาพดี คือการ “กินอึด-นอนหลับ-ไม่ต้องพึ่งยา”



ดังนั้น เมื่อไรก็ตามที่เราเริ่มที่จะกินไม่ได้ (อาหารไม่ย่อย ไม่เจริญอาหาร กินแล้วเกิดอาการแพ้ ฯลฯ) นอนไม่ค่อยจะหลับ (นอนหลับๆ ตื่นๆ ช่มตานอนไม่หลับ นับแกะหมดไปสามฟาร์มข้ามไปนับหมูในเล้าก็ยังไม่สว่าง ฯลฯ) จนต้องพึ่งยา อาหารเสริม วิตามิน เมื่อนั้นเราจึงบอกกับตัวเองได้ว่า “โอเค... ฉันไม่สบาย ต้องไปหาหมอแล้ว”

เมื่อนั้น คุณหมอก็ทำการวินิจฉัย จ่ายยา รักษา

จากนั้นคุณก็กลับบ้านมากินยาจนครบโดส แล้วร่างกายคุณก็กลับมาแข็งแรงดังเช่นก่อนหน้า

“ไชโย... สบายดีแล้ว”

แต่เคยถามตัวเองกันบ้างไหมครับว่า การที่ร่างกายคุณกลับมาแข็งแรง นั้นหมายความว่า “สุขภาพคุณดีจริงๆ” หรือเปล่า

หรือเป็นแค่สุขภาพคุณฟื้นคืน และรอคอยเพื่อจะเจ็บป่วยอีกครั้ง

ด้วยความเข้าใจ

รูปแบบการรักษา และการดูแลสุขภาพของบ้านเรายังคงเป็นเช่นนี้ การแพทย์บ้านเราในเวลานี้จึงยังไม่ค่อยแตกต่างจากเดิมเท่าไร คือส่วนใหญ่แพทย์ยังคงรักษาโรคแบบ “ตั้งรับ” (passive) หรือก็คือทำการรักษาเมื่อคนไข้มีอาการป่วยมาแล้ว ซึ่งเป็นประเพณีการรักษาโรคที่ปฏิบัติกันมาช้านาน คนป่วยเองก็คุ้นชินกับแนวทางการรักษาแบบนี้ จึงเพิกเฉยและไม่เคยค้นหาคำ สาเหตุหรือปัจจัยแท้จริงที่ทำให้เกิดโรคนั้นๆ สำหรับตัวเองคืออะไร และควรจะหาทางป้องกันหรือดูแลตัวเองไม่ให้ป่วยขึ้นมาอีกได้อย่างไร ดังนั้น เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น ถ้าไม่ไปหาหมอก็จะไปซื้อยามากินเอง เราเอาแต่ “พึ่งยา-หาหมอ” วนเวียนอยู่แบบนี้ และตกลงร้ายของวิธีการดูแลสุขภาพวงจรมันก็คือ เราปล่อยให้ตัวเองอ่อนแอก่อนแล้วจึงค่อยรักษา โดยที่เราไม่เคยสร้างภูมิหรือร่างกายที่แข็งแรงเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค อีกทั้งหลายคนต้องกินยาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่สุขภาพโดยรวมก็ไม่ได้ดีขึ้นสัก ไม่เพียงเท่านั้น มีคนจำนวนไม่น้อยที่กินยาในปริมาณที่มาก บ่อยถี่ และไม่ตรงโรค จนกลายเป็นการดื้อยาไปเสียอย่างนั้น



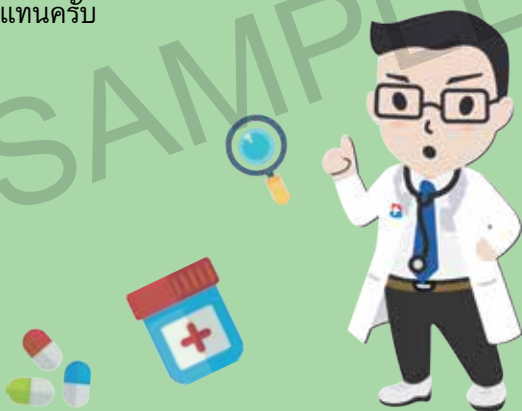
เมื่อการรักษาแบบดั้งเดิมทำการรักษาคนจากอาการป่วย ไม่ได้เป็นการรักษาเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน จึงเกิดการพัฒนาและนำไปสู่การดูแลสุขภาพรูปแบบใหม่ที่เรียกกันว่า “เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ” (Anti-Aging หรือ Anti-Aging and Regenerative Medicine) โดยปรับเปลี่ยนรูปแบบการรักษาจาก “การตั้งรับ” มาเป็น “การป้องกันและฟื้นฟู” แทน ภาษาสวยๆ เขาเรียกกันว่า เวชศาสตร์เพื่อการป้องกัน (Preventive Medicine) และเรียกแพทย์ที่ทำการรักษาด้วยหลักการนี้ว่า “หมอพรเวททีฟเมดิซีน” หรือ “หมอเวลเนส” (Wellness) ซึ่งหมายถึงหมอที่ช่วยดูแลให้สุขภาพดีนั่นเองครับ ซึ่ง

การแพทย์รูปแบบนี้เป็นที่แพร่หลายในประเทศโซนยุโรปและอเมริกา มาหลายปีแล้วครับ แต่ในบ้านเรา อาจจะต้องยังเป็นของใหม่ หลายคนยังไม่คุ้นหู ก็ถือโอกาสมาทำความรู้จักกันตรงนี้เลยแล้วกันครับ

ดังที่ไดกล่าวไปแล้วว่า รูปแบบการรักษาถูกปรับเปลี่ยนจาก “การตั้งรับ” มาเป็น “การป้องกันและฟื้นฟู” ดังนั้น หน้าที่หลักของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ คือการตรวจหาต้นตอปัญหาสุขภาพของคนไข้แต่ละคนเพื่อหาทางป้องกันก่อนป่วย ไปจนถึงให้คำแนะนำเพื่อฟื้นฟูดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นจากภายในโดยเน้นการรักษาแบบองค์รวม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะสุขภาพของมนุษย์จะดีได้จริงๆ ร่างกายกับจิตใจต้องกอดคอกพร้อมเดินไปด้วยกัน จะทิ้งช่วงใครไว้ข้างหลังไม่ได้เลย ซึ่งเมื่อจุดที่เป็นปัญหาได้รับการแก้ไขก็จะทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นตามไปด้วยทั้งหมด

ตรงนี้ก็ถือเป็นเรื่องน่ายินดีที่ว่าแพทย์ท่านไหนๆ ก็สามารถมาช่วยกำกับดูแลผู้ป่วยได้ เพียงแค่เปลี่ยนจากรักษาโรคเมื่อเกิดโรคแล้ว มาช่วยกันคิดหาวิธีป้องกันต้นเหตุของโรคต่างๆ ซึ่งจะช่วยคนไข้และประเทศชาติประหยัดงบประมาณการรักษาโรคได้อีกมากมายเลยครับ

ดังนั้น หมอในยุคนี้และถัดจากนี้ไปก็จะเริ่มขยับมาทำการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพแทนครับ



จริงๆ แล้ว หลัก 3 อาการ “กินอิ่ม-นอนหลับ-ไม่ต้องพึ่งยา” ก็เป็นคนเช็ปต์ตรวจเช็คสุขภาพตัวเองเบื้องต้นที่สะดวกและง่ายดีด้วยนะครับ เรายังคงใช้การมันได้ แต่หมอยากขอเสริมถึงนัยของการ “กินอิ่ม-นอนหลับ” ที่ผสมระหว่างศาสตร์กับศิลป์ไว้ด้วยกัน ที่ถ้าเราทำได้ก็จะนำไปสู่ตัวถัดไปคือ “ไม่ต้องพึ่งยา” แต่ศาสตร์และศิลป์ที่ว่าคืออะไร เราจะต้องกินอะไร นอนอย่างไร ตรงนี้หมอยกแพะเอาไว้ก่อน เดี่ยวเรามาคุยกันครับ

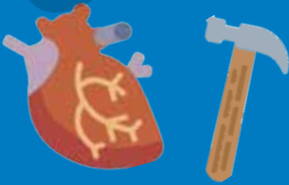


ร่างกายเราไม่ใช่รถ

...ปล่อยไว้ก็เสียแล้วซ่อมยาก

สมมติเราซื้อรถมาคันหนึ่ง เราก็จับมันไปเรื่อยๆ พอวันหนึ่งมันพัง เราก็แค่เอามันไปซ่อม ไปเปลี่ยนอะไหล่ใหม่ มันก็อาจจะกลับมาวิ่งได้เหมือนเดิมอีก แต่ร่างกายของคนเราไม่เหมือนรถ ร่างกายของคนเรามีระบบการทำงานที่ซับซ้อนกว่ารถยนต์มาก เพราะฉะนั้นถ้าเราใช้ชีวิตของเราไปเรื่อยๆ เหมือนขับรถ แล้ววันหนึ่งมันเกิดรวนหรือพังขึ้นมา เราจะเอาไปซ่อมที่ไหนครับ แน่نون หลายคนคิดถึงโรงหมอ...

แต่จะซ่อมให้หายขาดได้ไหม หรือกลับมาเป็นร่างกายที่ทำงานได้ดีดังเดิมอีกหรือเปล่า อันนี้แหละครับปัญหา เพราะร่างกายของคนเราไม่เหมือนรถ ด้วยเหตุผลหลักดังต่อไปนี้



ร่างกายของมนุษย์ไม่มีอะไหล่

ถึงมีก็ไม่มีทางดีเท่า หรือดีกว่าของดั้งเดิมที่มีความสมบูรณ์ และติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดไปได้

ถึงมีอะไหล่มาให้เปลี่ยน

ไม่ว่าจะมาในรูปแบบใดก็ตาม เปลี่ยนไปก็ไม่มีทางทำงานได้ดีเหมือนของแท้แม่ให้มาแน่ๆ



หลายกรณีพังแล้วซ่อมยากมาก

จนถึงขั้นซ่อมไม่ได้เลย

มีคนจำนวนไม่น้อยเลยนะครับที่ปล่อยให้ป่วยก่อนแล้วค่อยมาหาทางรักษาเอาทีหลัง ก็สายเกินกว่าจะกู้คืนมาได้ ดังนั้น คำโบราณที่ว่า **“กันไว้ดีกว่าแก้”** ไม่ว่าจะผ่านไปกี่สมัยก็ยังเป็นความจริงอยู่เสมอ และยังใช้ได้ดีกับเรื่องสุขภาพอีกด้วย

แพทย์... เป็นแค่โค้ช

กลับมา ที่การดูแลสุขภาพกันต่อ นะครับ ที่ผ่านมารวมักฝากความเป็นความตาย ฝากสุขภาพของเราไว้ในมือหมอที่รักษาเราเท่านั้น แต่ตัวหมอยากบอกว่าในความเป็นจริงไม่มีใครรักเราเท่ากับที่เรารักตัวเองหรือคนไหนครับ ถึงแม้คุณหมอที่ทำการรักษาจะเป็นหมอที่เก่งและทำหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ แต่เราจะไม่วันได้สุขภาพที่ดีจริงๆ จากมือของหมอคนไหน ถ้ามือของเราไม่คิดจะยกขึ้นมาไขว่คว้าสิ่งนั้นด้วยตัวเอง

อย่างที่หมอเน้นย้ำเสมอว่า การแพทย์ตามหลักเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพนั้นจะเน้นประสิทธิภาพในการป้องกันก่อนเกิดโรค แล้วโรคส่วนมากในทุกวันนี้ก็เกิดขึ้นเพราะการใช้ชีวิตอย่างผิดๆ ของคนในยุคปัจจุบัน ไม่ว่าจะเรื่องการกิน การอยู่ การนอน ส่วนใหญ่ผิดหลักธรรมชาติของร่างกายทั้งหมด เพราะอย่างนี้โรคก็เลยถามหาคนที่หุ้่นวายกันไปหมด คนป่วยก็ล้นโรงพยาบาลอย่างที่เราเห็น





ด้วยเหตุนี้

แนวทางการรักษาของเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพจึงให้ความสำคัญกับต้นตอของปัญหาเป็นอย่างมาก นั่นคือแพทย์จะลงไปนั่งคุยกับคนไข้มากขึ้น พูดคุยซักถามว่าปกติคนไข้ใช้ชีวิตอย่างไร กินอะไร อยู่อย่างไร ออกกำลังกายไหม เพื่อที่จะได้เข้าใจและสามารถแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้

บทบาทของแพทยศาสตร์นี้จะผันตัวไปอยู่ในฐานะโค้ชด้านสุขภาพ โดยจะมีทีมแพทย์มาเป็นผู้ช่วยในการออกแบบและบอกข้อมูลเกี่ยวกับข้างในลึกๆ ของร่างกายคุณว่าคุณต้องเริ่มต้นดูแลตรงไหนเป็นพิเศษ ตรงไหนคือจุดอ่อน ตรงไหนคือจุดบกพร่อง แล้วก็ช่วยกันหาทางป้องกัน พร้อมแนวทางในการรักษาฟื้นฟูจุดอ่อนนั้นๆ ให้แข็งแรงขึ้น เพื่อให้สุขภาพยืนยาวอย่างมีคุณภาพที่สุด ในการนี้ยังรวมไปถึงคำแนะนำในเรื่องวิถีชีวิตเล็กๆ น้อยๆ อย่างการรับประทานอาหารที่ควรกิน/ควรหลีกเลี่ยง การออกกำลังกายแบบไหนที่เหมาะสม ซึ่งหากคนไข้อยากมีสุขภาพที่ดีขึ้น อยากหายป่วยจากโรคที่เป็นอยู่ ไม่อยากนั่งรถเข็น ไม่อยากนอนแช่อยู่บนเตียงตอนแก่ คนไข้ก็ต้องให้ความร่วมมือในการรักษา

อ่านๆ ดูแล้ว แพทย์ก็เหมือนเป็นโค้ชเลยครับ ส่วนคนไข้ก็เหมือนนักกีฬา หน้าที่ของโค้ชคือแนะนำแนวทาง วางแผน มองหาช่องโหว่ รอยร้าวในเกมแล้วก็แนะนำนักกีฬาไปว่าควรเล่นอย่างไรจึงจะเก็บชัยชนะมาได้ หน้าที่ของนักกีฬาคือลงมือทำครับ ซึ่งแน่นอนว่า ไม่ว่าจะโค้ชจะเก่งกาจ อ่านเกมขาดอย่างไร ก็ได้แต่แนะนำสิ่งที่ดีที่สุดให้นักกีฬาไปเท่านั้น ไม่สามารถลงสนามไปเล่นแทนนักกีฬาได้ หากอยากได้สุขภาพที่ดีจริงๆ คนไข้ก็ต้องทุ่มเท ต้องลงไปเล่นในเกมของสุขภาพด้วยตัวเองเท่านั้น

เพราะฉะนั้นภาพแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพก็จะออกเข้มงวดหน่อยๆ จะไม่ค่อยตามใจคนไข้กันสักเท่าไรนะครับ แต่ก็อย่าได้หัวงหรือหวาดกลัวจนพานไม่ไปพบหมอกันนะครับ หากมีเหตุจำเป็นให้ต้องไปพบหมอ หมอยังคงใจดี (แต่ไม่ค่อยตามใจเท่านั้นเอง)

ตัวเอก ไม่ใช่การใช้ยา

วิธีการรักษาแบบตั้งรับมักเป็นการรักษาที่ปลอดภัย ยาจึงกลายเป็นตัวเอกในการรักษา แต่ยาแผนปัจจุบันหลายตัวหากรับเข้าไปนานๆ อาจเปลี่ยนตัวเอกให้กลายเป็นตัวร้ายได้ หมอไม่ได้หมายความว่า เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพห้ามใช้ยานะครับ เพราะทางสายกลางคือการรักษาที่เหมาะสมและให้ผลดีที่สุด ดังนั้น บางกรณีที่เป็น หรือตามเนื้อโรคของโรคบางโรค โรคที่จำเป็นต้องรักษาด้วยยาเท่านั้น หมอก็สั่งยาให้คนไข้เหมือนกัน



การรักษาที่เหมาะสมและให้ผลดีที่สุด โดยเรียงลำดับการรักษาจากง่าย (การปรับตัวเราเอง) ไปจนถึงทำทุกวิธีช่วยแล้วยังไม่หาย จึงมาพิจารณาเรื่องการรักษาด้วยยา



ถ้าไม่ใช่ยาเป็นหลัก แล้วแพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพใช้อะไรรักษาคนไข้

**การให้ความรู้แก่ผู้ป่วยและประชาชน
ผู้ยังไม่ป่วยนั้นคือคำตอบของการรักษา**



โดยเฉพาะการเริ่มต้นรักษาโดยให้ความรู้หัวข้อหลักๆ ดังนี้

1. การนอนหลับให้มีคุณภาพ
2. การรับประทานอาหารอย่างไรให้ปลอดภัย ไร้โรค
3. การควบคุมจิต เจริญปัญญา ลดความเครียด
4. การออกกำลังกายอย่างมีคุณภาพและถูกวิธี

