

สุขภาพดี
อายุ **100** ปี
คุณก็มีได้

FreeMindBook

ชื่อหนังสือ : สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้

ผู้เขียน : นพ.ตनुพล วิรุฬหการุญ

ผู้เรียบเรียง : สุพัตรา แซ่ลิ้ม

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 พับลิชชิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ตनुพล วิรุฬหการุญ.

สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง, 2561.

144 หน้า.-- (ใกล้หมดชะลอไว้กับหมอแอมป์).

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมนุท

พิสูจน์อักษร

ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

รูปเล่ม

กวิน รัตน์จันทร์, นิชชีมา แสงแก้ว

ออกแบบปก

นิชชีมา แสงแก้ว

Vector

Designed by Freepik, นิชชีมา แสงแก้ว

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

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

www.freemindbook.com  freemindbook  : @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-จตุรนต์ 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



คำสัมภาษณ์พิเศษ

ย้อนหลังกลับไปเมื่อครั้งศตวรรษก่อน พบว่าอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ทั่วโลกอยู่ที่ราวๆ 30-60 ปีเท่านั้น และมีเพียงไม่กี่ประเทศที่อายุขัยเฉลี่ยแตะที่ประมาณ 70 ปี

มาจนถึงปัจจุบัน ด้วยวิทยาการทางการแพทย์และองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแล รักษาสุขภาพต่างๆ ช่วยยืดอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ให้ยาวนานขึ้น ทำให้ตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยที่เผยแพร่นั้น เพิ่มมากขึ้นเฉลี่ยกว่า 20 ปี

สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนสมัยก่อนมีอายุไม่ค่อยืนยาวมักเกิดจากภาวะความเจ็บไข้ได้ป่วยที่ไม่ได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง หรือไม่ทันทางการแพทย์เกิดโรคระบาดที่ยังไม่มียาหรือวัคซีนใดป้องกัน หรือแม้แต่อุบัติเหตุที่บางครั้งแม้เพียงเล็กน้อยก็สามารถคร่าชีวิตได้

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



ฟังดูเผินๆ อาจดูเหมือนจะมีแนวโน้มที่ดีไปเสียทั้งหมดสำหรับคุณภาพชีวิตของผู้คนยุคใหม่ แต่กลับเป็นที่น่าเศร้าใจว่า ปัจจุบันเรากลับพบเจอโรคที่คร่าชีวิตเราในรูปแบบใหม่ๆ มีผู้คนจำนวนมากที่เผชิญกับการเจ็บไข้ได้ป่วยและเสียชีวิตจากการ “เข้าถึง” สิ่งต่างๆ แทน เป็นความสูญเสียที่เกิดจากความเพียบพร้อม หาใช่จากความขาดแคลนเช่นในอดีต

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น?

คำตอบของคำถามข้างต้นนั้น อาจเป็นไปได้ว่า “เพราะความรู้ที่เรา มีนั้น ยังเป็นความรู้แบบ ‘รู้เท่าไม่ทันการณ์’ ก็เป็นไปได้” หรืออาจจะ เป็นเพราะภาวะปัจจัยรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มีการปนเปื้อนด้วยสารเคมีจำนวนมาก มลพิษจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือแม้แต่วิถีการดำเนินชีวิตแบบผิดๆ ที่ล้วนก่อให้เกิด “โรคทำตัวเอง” แทบทั้งสิ้น

กลับมาที่เรื่องอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์กันต่อดีกว่า

แม้จากการสำรวจและคำนวณอายุขัยเฉลี่ยมนุษย์ทั่วโลกของนักวิจัยพบว่า ตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ทั่วโลกอย่างไรก็ไม่ถึงหลักร้อย อย่างมากที่สุดก็แค่ 90 ปี (แถมยังเป็นค่าเฉลี่ยในอนาคตอีกสิบกว่าปีข้างหน้าด้วย) กระนั้น ในปัจจุบัน เราพบผู้คนบางส่วนที่อายุยืนยาวกว่า 100 ปี และไม่ใช่แค่อายุยืนเท่านั้น แต่สุขภาพเขายังดีด้วยยังสามารถเดินเหิน พูดจารู้อเรื่อง กินข้าวปลาเองได้ เรียกได้ว่าอายุยืนแถมยังสุขภาพดี ไม่ได้นอนติดเตียงหรือไม่รับรู้ความเป็นไปของโลกภายนอก



จะแหกกฎความเป็นไปทางสถิติ และยังเป็นชนกลุ่มน้อยที่ยากจะเอามาเป็นตัววัดรวม แต่ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมชัดเจนขนาดนี้ก็พอจะบอกถึงสำคัญบางอย่างกับเราได้ว่า จริงๆ แล้ว อายุคนเรานั้นยืนยาวได้ ถ้าหากเราใช้ชีวิตอย่างถูกวิธี

ที่ว่า... การใช้ชีวิตอย่างถูกวิธี เป็นอย่างไรล่ะ?

แล้วในด้านของการแพทย์ มีส่วนช่วยอย่างไรได้บ้าง?

คำตอบมีอยู่ในหนังสือชุด “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” แล้ว

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



สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ขอขอบพระคุณ นพ.ตनुพล วิรุฬหการุญ เป็นอย่างยิ่งที่ให้ความไว้วางใจในการจัดทำและเผยแพร่ความรู้นี้สู่สังคมไทยในวงกว้าง เพื่อการมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพของผู้อ่านทุกท่าน ตลอดจนบุคคลรอบข้างผู้เป็นที่รัก อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตและสังคมที่ดีขึ้นต่อไป โดยคุณหมอยินดีที่จะมอบรายได้ค่าลิขสิทธิ์ทั้งหมดจากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้ให้กับมูลนิธิเวชดุสิต ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เพื่อช่วยเหลือเด็กก่อนในสลัม

ไม่ว่ากาลเวลาจะล่วงผ่านไปกี่ยุคสมัย ประโยคที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ก็ยังคงเป็นความจริงที่ทุกคนล้วนประจักษ์และปรารถนาเสมอ

ที่สุดแล้ว ชีวิตคนเรา ไม่ว่าจะร้ายวย ยิ่งใหญ่ หรือมีชื่อเสียงเพียงใด สุดท้ายเราต่างก็ไฝฝินหาสุขภาพที่ดีเพื่อความสุขอันแท้จริงในทุกช่วงเวลาของชีวิตกันทั้งนั้น ซึ่งการใช้ชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสม พอดีพอดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะเป็นผลให้เซลล์ของเราอ่อนเยาว์ตัวเราเองก็ดูอ่อนวัย สุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาวก็จะติดตามเรามาได้ในที่สุด

เรามาเริ่มตั้งแต่วันนี้กันดีกว่า

สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้... จริงๆ

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

คำนำผู้เขียน

เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพคืออะไร? ...ผมมักจะถูกถามคำถามนี้มาโดยตลอดนับครั้งไม่ถ้วน

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเป็นเรื่องของผิวหนังที่ดูอ่อนกว่าวัย โดยเฉพาะใบหน้าที่แทบเป็นจุดที่คนให้ความสำคัญมากที่สุด แต่ความเป็นจริงแล้ว เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพไม่ใช่แค่เรื่องของผิวหนังเลย

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

คนจำนวนไม่น้อยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพและหมดเวลาไปกับการรักษาในรูปแบบต่างๆ รวากับใช้ชีวิตเพียงแค่วันเดียว ทั้งนี้การแพทย์แผนปัจจุบันที่มุ่งรักษาตามอาการของโรคที่เกิดขึ้นแล้ว เผยให้เห็นถึงจำนวนคนไข้ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันซึ่งมีทั้งคนไข้ประจำและคนไข้ขาจร และหากคุณหมอมหาท่านไหนดูแลรักษาคนไข้ได้ดี แก้ไขได้ตรงจุด ก็ได้รับการยอมรับและแนะนำต่อ แต่หากคุณหมอมหาท่านไหนแก้ได้ไม่ตรงจุด หรือรักษาแล้วอาการบานปลายกว่าเดิม ก็มักจะถูกโจมตี

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

เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ อาจดูเป็นเรื่องใหม่ในสังคมไทย แต่ความจริงแล้ว ศาสตร์นี้เป็นที่ยอมรับในระดับสากลมานานแล้ว และกำลังขยายวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ และเป็นที่เชื่อกันว่าจะเป็นที่ศกทางใหม่ของการรักษาในวงการแพทย์ทั่วโลกนับจากนี้ ควบคู่ไปกับการที่ผู้คนเริ่มหันมาสนใจสุขภาพของตัวเองกันมากขึ้น ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ฯลฯ

สิ่งหนึ่งที่ผมรู้สึกภาคภูมิใจคือการที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ได้นำเสนอหลักการดูแลสุขภาพในเรื่องต่างๆ ผ่านทาง Youtube ในรายการ “สุขใจใกล้หมอ” ของทาง Royal Life โดยชุดคลิปวิดีโอที่ผมนำเสนอ จะใช้ชื่อชุดว่า “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” ซึ่งได้รับผลตอบแทนที่ดีจากคนจำนวนมาก ทั้งในด้านจำนวนผู้ชมและผู้ที่มีสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมประเด็นต่างๆ เพราะนั่นเป็นสัญญาณหนึ่งที่บ่งบอกได้ว่าคนไทยเริ่มหันมาสนใจสุขภาพแบบองค์รวมที่เน้นการป้องกันก่อนจะป่วยกันมากขึ้นนั่นเอง



เป็นโอกาสที่ดีที่ผมได้รับการติดต่อจากสำนักพิมพ์ปริมาต์ ที่ได้ขออนุญาตนำองค์ความรู้จากในรายการนี้ ไปถ่ายทอดสู่ผู้อ่านในรูปแบบของหนังสือ เพื่อเป็นประโยชน์ในเชิงที่ลึกมากขึ้น โดยในแต่ละเล่มจะมีหัวข้อที่น่าสนใจที่ผู้อ่านสามารถเลือกอ่านในเรื่องที่เห็นว่าเหมาะสมกับตัวเองได้เป็นอย่างดี และสำหรับเล่มแรกนี้ จะเป็นการปูพื้นฐานความรู้ความเข้าใจใน “เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ” เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นภาพกว้าง และเข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพตัวเองแบบองค์รวม เพื่อการมีอายุที่ยืนยาว แบบสุขภาพแข็งแรง ได้ถึง 100 ปี และพร้อมที่จะเข้าสู่หัวข้อต่างๆ ที่ลึกมากขึ้นในเล่มต่อไป

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้

นพ.ตनुพล วิรุฬหการุญ (หมอแอมป์)

“กันไว้ดีกว่าแก้” และ
“เริ่มก่อนย่อมดีกว่าสาย”

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว
มาเริ่มดูแลสุขภาพกันตั้งแต่วันนี้
กันนะครับ



สารบัญ

14 ตอนที่ 1 : คุณรู้จักเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ ແກໂບ

- 18 • สุขภาพดี 101 : กินอิม - นอนหลับ - ไม่ต้องพึ่งยา
- 24 • แพทย์... เป็นแค่โค้ช
- 27 • เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ เน้นการดูแลรักษาแบบองค์รวม

30 ตอนที่ 2 : อายุเท่าไร จึงเริ่มชะลอวัยได้

- 32 • ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยของคนแต่ละช่วงวัย

40 ตอนที่ 3 : เจาะรหัสพันธุกรรม ไขความลับแห่งสุขภาพ

- 41 • พันธุกรรมคืออะไร
- 46 • มรดกความเสี่ยง
- 49 • ผลตรวจพันธุกรรมเชื่อได้แค่ไหน
- 49 • พันธุกรรมดูได้จากอะไร
- 52 • รู้รหัสพันธุกรรม... รู้ไปทำไม?
- 54 • เห็นรหัสพันธุกรรม... รู้แนวทางป้องกันสุขภาพ
- 57 • การตรวจพันธุกรรมสามารถหาความเสี่ยงในโรคใดได้บ้าง

62 ตอนที่ 4 : เทโลเมียร์... เซลล์อ่อนเยาว์ เรออ่อนวัย

- 64 • เมื่อน้ำตาไม่สัมพันธ์กับผลเลือด
- 66 • รุนเดียวกัน อย่าคิดว่าจะเหมือนกัน
- 68 • เทโลเมียร์กับสุขภาพ
- 72 • ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความยาวของเทโลเมียร์
- 78 • เฝ้าระวังความชราด้วยการตรวจดูความยาวของเทโลเมียร์
- 78 • เทโลเมียร์... ความจริงของอายุที่ปรากฏอยู่ภายใน
- 81 • อย่าทำให้เทโลเมียร์ของตัวเองสั้นเร็วกว่าที่ควรจะเป็น
- 83 • มาเพิ่มความยาวของเทโลเมียร์ให้อายุยืนยาวกันเถอะ

88 ตอนที่ 5 : สุขภาพดี อายุ 100 ปี ใครๆ ก็ทำได้

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

122 ตอนที่ 6 : อยากรับสุขภาพดี อย่าป่วนนาฬิกาชีวิต

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

136 ก่อนจาก... ก่อนเจอ...

138 ของแถมเรียกน้ำย่อย... “อาหารอินเป็นปฏิปักษ์”

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

142 ประวัติผู้เขียน

ตอนที่ 1

“
คุณรู้จัก
เวชศาสตร์ชะลอวัย
และฟื้นฟูสุขภาพ
แค่ไหน
”

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

ไม่เพียงเท่านั้น จากผลการสำรวจโดยสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (เมื่อ พ.ศ. 2552) บอกว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่วัยนอนติดเตียง 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 ชี้นำวัยผู้สูงอายุอยู่ลำพังมากขึ้น [Online], 19 มีนาคม 2557 แหล่งที่มา <https://www.hfocus.org/content/2014/03/6726>



และถึงแม้ว่าสมัยนี้เราจะมียุทธศาสตร์การโกงความแก่

คงความเยาว์วัยกันหลากหลาย แต่หมอยากจะกระซิบบอกทุกคนว่า มันมีวิธีที่ประหยัดงบที่ใครๆ ก็ทำได้กันอยู่ด้วยนะครับ และเป็นความรู้ที่ถ้ารู้แล้วยังสามารถเอาไปบอกต่อแจกจ่ายให้ญาติพี่น้อง คนที่เรารักได้ด้วย ซึ่งหมอยกมาให้เกียรติความรู้จากประสบการณ์การรักษาคนไข้และความรู้ที่ได้ร่ำเรียน มาแบ่งปันให้ทุกคนนำไปลองทำตามกันดู และเนื่องจากประเด็นเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องที่มีรายละเอียดยิบย่อยรอบด้าน ในเล่มนี้หมอยกจะขอยุติถึงความเข้าใจเรื่อง “สุขภาพดี” และทำอะไรเพื่อให้ได้มันมาก่อน เพื่อเป็นการปูพื้นฐานและต่อยอดในการทำความเข้าใจเมื่อเราจะพูดถึงประเด็นสุขภาพเชิงลึกอื่นๆ ในเล่มต่อไปกันนะครับ

อ่านถึงตรงนี้ก็อย่าเพิ่งท้อว่ามีอีกหลายเล่ม ข้อมูลอีกแน่นอีกละเอียดใจก่อนเปิดอ่านจริงนะครับ เพราะหมอยกยืนยันว่า ความรู้ที่หมอนำเสนอนั้นอ่านง่าย อ่านเพลิน เผลอแป็บๆ จะอ่านจบแบบไม่ทันรู้ตัวนะครับ

เพราะเราฟันธงธรรมชาติให้ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่แก่ ไม่ได้ แต่เราสามารถเตรียมพร้อมและป้องกันก่อนที่จะก้าวสู่ความแก่ได้ เรียกว่าเราจะ “สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” อายุมากแต่ดูแลตัวเองได้ ไม่ต้องเป็นภาระให้คนอื่นดูแลหรือถ้าจำเป็นต้องเป็นภาระจริงๆ ก็เป็นให้น้อยที่สุด เราเลือกได้ครับว่าจะมีอายุยืนยาวควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่แข็งแรงสมวัย เดินเหินคล่องตัวไม่เป็นภาระลูกหลาน หรือจะเลือก “สูงวัยเสื่อมสุขภาพ” ค่อยๆ โรยราแล้วไปจบลงบนเตียง

พอจะมีคำตอบในใจกันแล้วใช่ไหมครับ ถ้าอย่างนั้น ตามหมอยกไปติดๆ กันต่อเลยครับ



สุขภาพดี 101 :

กินอัม - นอนหลับ - ไม่ต้องพึ่งยา

อายุยืนยาว อย่างมีความสุข

ป้องกันก่อนเกิด
(Prevent)
แทนการตั้งรับ
(Passive)

เวชศาสตร์ชะลอวัย
และฟื้นฟูสุขภาพ
Anti-Aging and
Regenerative Medicine

Anti-Aging
ชะลอความเสื่อมถอย
หรือความชรา
ของร่างกาย

Regenerative
Medicine
ศาสตร์แห่งการ
ฟื้นฟูสุขภาพ



คนยุคหนึ่งเข้าใจว่าการ “มีสุขภาพดี” คือการ “กินอัม-นอนหลับ” หมายความว่าตราบดีที่ยังกินอัมท้อง นอนหลับ (ฝันบ้าง ไม่ฝันบ้าง) ตราบนั้นก็ถือว่าสุขภาพดีแล้ว

ความเข้าใจนั้นยังคงส่งต่อมาถึงปัจจุบัน แต่เนื่องจากยุคนี้เริ่มมีภาวะความเจ็บป่วยรูปแบบใหม่ๆ เกิดขึ้น กอปรกับวิถีชีวิตที่เร่งด่วนมากยิ่งขึ้น ทำให้ช่วงเวลาในการดูแลตัวเองลดน้อยลง เราจึงเพิ่มเงื่อนไขที่ว่า “ไม่ต้องพึ่งยา” แถมพวงเข้ามาด้วย

ปัจจุบันจึงกลายเป็นว่า การมีสุขภาพดี คือการ “กินอัม-นอนหลับ-ไม่ต้องพึ่งยา”



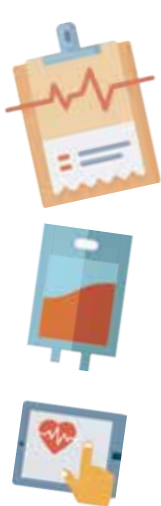
ดังนั้น เมื่อไรก็ตามที่เราเริ่มที่จะกินไม่ได้ (อาหารไม่ย่อย ไม่เจริญอาหาร กินแล้วเกิดอาการแพ้ ฯลฯ) นอนไม่ค่อยจะหลับ (นอนหลับๆ ตื่นๆ ช่มตานอนไม่หลับ นับแกะหมัดไปสามฟาร์มข้ามไปนับหมูในเล้าก็ยังไม่หลับ ฯลฯ) จนต้องพึ่งยา อาหารเสริม วิตามิน เมื่อนั้นเราจึงบอกกับตัวเองได้ว่า “โอเค... ฉันไม่สบาย ต้องไปหาหมอแล้ว”

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 จึงเพิกเฉยและไม่เคยค้นหว่า สาเหตุหรือปัจจัยแท้จริงที่ทำให้เกิดโรคนั้นๆ สำหรับตัวเองคืออะไร และควรจะหาทางป้องกันหรือดูแลตัวเองไม่ให้ป่วยขึ้นมาอีกได้อย่างไร ดังนั้น เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น ถ้าไม่ไปหาหมอก็จะไปซื้อยามากินเอง เราเอาแต่ “พึ่งยา-หาหมอ” วนเวียนอยู่แบบนี้ และตกลงร้ายของวิธีการดูแลสุขภาพวงจรมันก็คือ เราปล่อยให้ตัวเองอ่อนแอก่อนแล้วจึงค่อยรักษา โดยที่เราไม่เคยสร้างภูมิหรือร่างกายที่แข็งแรงเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค อีกทั้งหลายคนต้องกินยาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่สุขภาพโดยรวมก็ไม่ได้ดีขึ้นนัก 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 “หมอพรึเวนท์พีเมดิซีน” หรือ “หมอเวลเนส” (Wellness) ซึ่งหมายถึงหมอที่ช่วยดูแลให้สุขภาพดีนั่นเองครับ ซึ่ง

การแพทย์รูปแบบนี้เป็นที่แพร่หลายในประเทศโซนยุโรปและอเมริกา มาหลายปีแล้วครับ แต่ในบ้านเรา อาจจะถือว่าเป็นของใหม่ หลายคนยังไม่คุ้นหู ก็ถือโอกาสมาทำความรู้จักกันตรงนี้เลยแล้วกันครับ

ดังที่ไดกล่าวไปแล้วว่า รูปแบบการรักษาดูถูกปรับเปลี่ยนจาก “การตั้งรับ” มาเป็น “การป้องกันและฟื้นฟู” ดังนั้น หน้าที่หลักของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ คือการตรวจหาต้นตอปัญหาสุขภาพของคนไข้แต่ละคนเพื่อหาทางป้องกันก่อนป่วย ไปจนถึงให้คำแนะนำเพื่อฟื้นฟูดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นจากภายในโดยเน้นการรักษาแบบองค์รวม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะสุขภาพของมนุษย์จะดีได้จริงๆ ร่างกายกับจิตใจต้องกอดคอพร้อมเดินไปด้วยกัน จะทิ้งข้างใครไว้ข้างหลังไม่ได้เลย ซึ่งเมื่อจุดที่เป็นปัญหาได้รับการแก้ไขก็จะทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นตามไปด้วยทั้งหมด

ตรงนี้เป็นเรื่องน่ายินดีที่ว่าแพทย์ท่านไหนๆ ก็สามารถมาช่วยกำกับดูแลผู้ป่วยได้ เพียงแค่เปลี่ยนจากรักษาโรคเมื่อเกิดโรคแล้ว มาช่วยกันคิดหาวิธีป้องกันต้นเหตุของโรคต่างๆ ซึ่งจะช่วยคนไข้และประเทศชาติประหยังบประมาณการรักษาโรคได้อีกมากมายเลยครับ

ดังนั้น หมอในยุคนี้และถัดจากนี้ไปก็จะเริ่มขยับมาทำการป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพแทนครับ

