

การดำเนินชีวิตกับสุขภาพที่ดี

กมล แก้วกิติณรงค์*

หลายสิ่งหลายอย่างรอบ ๆ ตัวเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ มักถูกมองข้ามไป โดยผู้ป่วยและแพทย์เองว่าเป็นเรื่อง "ไม่เป็นปัญหา" ตัวอย่างเช่น ความอ้วน ความเครียด การอดนอน การขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น โดยทั่วไป แม้ว่าภาวะต่าง ๆ เหล่านี้มักไม่สามารถตรวจพบได้โดยการตรวจร่างกาย หรือการตรวจทางห้องปฏิบัติการวิธีใด ๆ นอกจากจะทำให้เกิดโรคที่อวัยวะต่าง ๆ ขึ้นแล้ว แต่การปฏิบัติตนไม่ถูกวิธีอย่างต่อเนื่องก็ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย อ่อนเพลีย ทำให้ทราบได้โดยนัยว่าวิธีนี้ไม่ถูก ไม่ใช่สิ่งดี ทำให้ชีวิตไม่สบาย ไม่แข็งแรง และอาจก่อให้เกิดโรคร้ายขึ้นต่อร่างกายในที่สุด ในปัจจุบัน เมื่อศาสตร์ทางการแพทย์เจริญขึ้น หลักฐานต่าง ๆ จากการทดลองทั้งในระดับโมเลกุล และในผู้ป่วย ยิ่งยืนยันว่าสิ่งเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับการทำงานที่ผิดปกติไปในระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างใกล้ชิด และอาจนำไปสู่โรคต่าง ๆ และหรือทำให้โรคต่าง ๆ แยลงได้มากกว่าที่เคยคิด ดังข้อมูลที่จะได้นำเสนอต่อไป

การกิน เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์มากที่สุดเรื่องหนึ่ง น่าสงสัยว่าในชีวิตประจำวันของเรานั้น เรา "กิน" ได้ถูกต้องหรือไม่ อย่างไร ข้อมูลการรับประทานอาหารที่ได้รับการแนะนำโดยสมาคมวิชาชีพต่าง ๆ ของอเมริกา ซึ่งได้รับการปรับเปลี่ยนอยู่อย่างต่อเนื่องทุก ๆ 5 ปี ตามข้อมูลทางหลักฐานงานวิจัยทางการแพทย์ที่เพิ่มขึ้น ล่าสุดคือในปี ค.ศ. 2005 นั้นแนะนำว่า ในแต่ละวันนั้น ควรรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ มากน้อยต่างกันเป็นขั้น ๆ โดยที่ควรได้รับมากที่สุด ได้แก่ อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เป็นฐานสำคัญ จะนำมาซึ่งพลังงาน และควร

ต้องมีใยอาหารหรือไฟเบอร์อยู่มากพอควรด้วย หลีกเลียงน้ำตาล หรือมีให้น้อย แต่เพิ่มผลสำคัญของเมล็ดธัญพืช (whole grains) ถัดไป คือ อาหารประเภทผักและผลไม้ แนะนำให้รับประทานวันละ 5-13 servings หรือหน่วยขึ้นกับปริมาณพลังงานหรือแคลอรีทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน โดยไม่นับรวมน้ำผลไม้ ความสำคัญของผักผลไม้มีปรากฏมาก่อน ในรายงานขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ. 2002 ว่า การรับประทานผักผลไม้ไม่เพียงพอ นั้น เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้นประมาณ 31 % โรคเส้นเลือดสมองตีบ 11% และเพิ่มโอกาสเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ถึง 19 % นอกจากนั้นในปีถัดมา (ค.ศ. 2003) องค์การอนามัยโลกได้เน้นย้ำความสำคัญนี้อีกครั้ง โดยการออกมาตรการเพื่อให้คนรับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้นให้ได้ถึง 400 กรัมต่อวัน อาจมีผู้เข้าใจผิดไปว่าเราต้องการวิตามินและเกลือแร่เท่านั้นจากการรับประทานผักผลไม้ ในความเป็นจริงน้ำสกัดจากผักผลไม้หรือวิตามินสกัดเป็นเม็ดที่มีองค์ประกอบเทียบเท่าหรือเหนือกว่า ก็ไม่สามารถใช้แทนที่ผักผลไม้ได้ มีข้อมูลจากวารสารทางการแพทย์ชั้นนำอย่าง JAMA เมื่อไม่นานมานี้เกี่ยวกับการใช้ antioxidant supplement โดยรวบรวมจากงานวิจัยต่าง ๆ ในอดีต พบว่าทั้ง beta-carotene วิตามิน A และ วิตามิน E นั้นอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าปกติด้วย สำหรับประโยชน์และโทษของวิตามิน C และ selenium นั้น ยังไม่มีข้อสรุปชัดเจน ข้อมูลนี้คงทำให้บริษัทผู้ผลิตอาหารเสริมต่าง ๆ ได้รับผลกระทบกันไปบ้างไม่มากนัก สำหรับผู้บริโภคควรต้องตระหนักว่าการใช้วิตามินเสริม เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพวิธีหนึ่งย่อมไม่สามารถชดเชยแทนที่กับการรับประทานอาหาร

*ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ผิดปกติ ลักษณะ การอดหลับอดนอน รวมถึงการขาด การออกกำลังกายได้ นอกเหนือจากวิตามินแล้วควรมีส่วน ประกอบอื่น ๆ ในผักผลไม้ที่มนุษย์ยังไม่สามารถนำมา สังเคราะห์หรือแยกออกมาได้ ธรรมชาติยังเป็นสิ่งที่เกิน กำลังมนุษย์จะลอกเลียนได้อยู่เสมอ ๆ

ในลำดับถัดไป ได้แก่ อาหารกลุ่มโปรตีนและ ไขมัน แนะนำให้รับประทานโปรตีนจาก เนื้อแดง สัตว์ปีก ปลา และถั่ว โดยให้มีไขมันปะปนให้น้อย ปริมาณไขมัน ที่แนะนำควรอยู่ประมาณ 20-35 % ของพลังงานที่ได้รับ ในแต่ละวันเท่านั้น และ ควรหลีกเลี่ยง saturated fat เช่น ไขมันจากสัตว์ ไขมันมะพร้าว เป็นต้น ส่วนที่เป็นไขมันที่มี ประโยชน์ได้แก่ monounsaturated และ polyunsaturated fat ซึ่งพบได้จากน้ำมันมะกอก น้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเผาผลาญอาหารตาม ปกติของมนุษย์ ซึ่งจะขาดไม่ได้เช่นกัน รายละเอียดที่ มากมายดังกล่าวนี้ ในที่สุดแล้ว คงไม่มีคำแนะนำใดที่ สมบูรณ์แบบสำหรับทุกคน ต้องขึ้นกับรายละเอียดในแต่ ละคนด้วย ดังนั้นเพื่อให้การปฏิบัติได้จริง จึงแนะนำให้จัด ระเบียบของแต่ละคนขึ้นใช้เอง การผ่อนปรนในบางส่วน จะช่วยให้ปฏิบัติได้จริงในระยะยาว ผู้สนใจสามารถหา รายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก www.mypyramid.gov

ในขณะที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ออกแนวปฏิบัติ ในการรับประทานอาหารเช้าเน้นการรับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น รับประทานคาร์โบไฮเดรตที่มีไฟเบอร์ เช่น ข้าวรวมถึงเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ เป็นหลัก ซึ่งใกล้เคียงกับ ลักษณะการรับประทานอาหารของคนไทยในสมัยก่อน ปัจจุบันสังคมไทยรับกระแสนิยมตะวันตกเข้ามาเรื่อย ๆ ทำให้คนไทยติดในรสหวานกันอย่างมาก มีน้ำหวาน ขนมหวาน อาหารแบบ fast food ที่เต็มไปด้วยไขมัน และโปรตีนที่ด้อยคุณภาพ การรับประทานผักผลไม้ลด น้อยลงอย่างมาก แต่ใช้วิตามินสังเคราะห์มากขึ้น และ กำลังส่งเสริม หรือ ยินยอมให้ลูกหลาน คนรุ่นใหม่เป็นไป ในทิศทางที่ผิดนั้น ทิศทางที่ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคเบาหวาน ภาวะอ้วนน้ำหนักเกิน ความดันโลหิต สูง ไขมันในเลือดสูง มะเร็งลำไส้ เป็นต้น การรณรงค์ให้

มีสุขภาพลักษณะการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง อาจช่วย ป้องกันโรคได้อีกมาก และผลที่ตามมาย่อมเป็นประโยชน์ ต่อเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศด้วย ตัวอย่างเช่น มีคนไข้ อีกไม่น้อยในคลินิกเบาหวาน หรือ ผู้ป่วยที่มีไขมันใน เลือดสูงก็ตาม ที่ยังไม่ใส่ใจในการควบคุมอาหาร ปล่อยให้ ปล่อยให้เรื่องการควบคุมการรับประทาน มุ่งแต่อาศัยยา ช่วยในการควบคุมโรค การรับประทานอาหารเช้า อาจทำให้ผู้ป่วยที่เป็นไม่มาก (mild disease) มีระดับ น้ำตาลในเลือด หรือ ไขมันในเลือดที่เหมาะสม จนไม่ จำเป็นต้องใช้ยาช่วย หรือ สามารถลดขนาดยาลงได้ ซึ่ง ถ้าคิดถึงความชุกของโรคเหล่านี้ในประเทศไทย จะช่วย ประหยัดเงินตราของประเทศชาติที่ใช้ในการรักษาโรค ดังกล่าวและโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาได้อีกมากทีเดียว

นอกเหนือจากเรื่องการรับประทานอาหาร การ เปลี่ยนแปลงลักษณะกิจกรรมของคนในยุคปัจจุบันก็มีอยู่ อย่างต่อเนื่อง เทคโนโลยี และ โทรคมนาคมที่เจริญขึ้น ทำให้คนเรามี physical activity ลดลง ใช้สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น โทรศัพท์ รถยนต์ มากขึ้น เดินน้อยลง ลักษณะงานที่ใช้แรงงานลดลง จำนวนคนลดลง เพราะมี สิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้คนตกงานกันมาก ขึ้น เขาเปรียบกันมากขึ้นเพื่อแย่งงานที่มีอยู่จำกัด คนต้อง นั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน มี ผู้ป่วยด้วยอาการปวด หลังปวดเมื่อยมากขึ้น รวมทั้งโรคของสายตา เด็ก ๆ เล่น กีฬาลดลง แต่เล่นเกมส์มากขึ้น เครียดมากขึ้น และทนต่อ ความเครียดได้น้อยลง มีสังคมน้อยลง เพื่อนน้อยลง แก้ ปัญหาไม่ได้ดังตัวอย่างที่ประเทศญี่ปุ่นพบว่ามีคนฆ่าตัว ตายมากขึ้น เนื่องจากตงาน วัยรุ่นเป็นโรคทางจิตแยกตัว จากสังคม เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา

การออกกำลังกายเป็นสิ่งดีต่อสุขภาพ ที่ได้รับ การยอมรับทั่วไปมานาน และเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ประชาชน ทั่วไปยังไม่เห็นถึงความสำคัญ การมี physical activity ที่ดี พอเหมาะ จะร่วมไปกับการรับประทานอาหารที่ดี ในการควบคุมน้ำหนักและช่วยให้คนมีสุขภาพดี ศาสตร์ การออกกำลังกายแบบตะวันตกนั้น เน้นการออกกำลังกาย โดยใช้แรง ทั้งแบบ weight-training หรือ aerobic

exercise เมื่อถึงจุดหนึ่งจะมีสารแห่งความสุข ที่เรียกว่า endorphine ถูกหลั่งออกมา แต่เมื่อออกกำลังกายก็ต้องมี "ความสมดุล" ด้วย คือจะต้องมี stretching exercise ควบคู่ไป เพื่อคลายกล้ามเนื้อไม่ให้แข็งเกร็งเกินไป ขณะที่อีกด้านหนึ่ง คือ ศาสตร์การออกกำลังกายแบบตะวันออก กลับเน้นที่ "สมาธิ" ผสานไปกับการทำทาง แล้วจะเกิด "พลัง" โดยที่ไม่ได้ใช้แรงมากนัก คือ ไม่ใช่แรงจากกล้ามเนื้อ แต่เป็นแรงจากสมาธิ การทำสมาธิก็มีข้อมูลว่าทำให้เกิดการหลั่งสาร endorphine ได้เช่นกัน มีข้อมูลว่า ถ้าให้หายใจช้าลงเหลือน้อยกว่า 10 ครั้งต่อนาที คือหายใจเข้าออกยาว ๆ วันละ 15 นาที จะช่วยลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้โดยไม่ต้องใช้ยาในต่างประเทศ ใช้ความรู้นี้มาประดิษฐ์เป็นเครื่องมือช่วยในการคุมอัตราการหายใจด้วยเพื่อรักษาโรคดังกล่าว (หาข้อมูลได้จาก www.winhealth.co.uk/Resperate.htm) ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วก็คือ การฝึกอานาปานสติ ตามหลักพุทธศาสนานั่นเอง หรือ คล้าย ๆ กับ การฝึก Tai Chi ก็พบว่าลดความดันโลหิตได้เช่นกัน การฝึกโยคะ ก็ต้องมีการฝึกลมหายใจมาเกี่ยวข้องด้วยทั้งสิ้น การออกกำลังกายแบบตะวันออกจะเหมาะกับคนสูงอายุ และผู้ที่เป็โรคต่าง ๆ เช่น ข้อเสื่อม โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่า เพราะโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุ น้อยกว่า นอกจากนั้นยังช่วยฝึกสมดุลการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วย การเลือกออกกำลังกายแบบใด ย่อมขึ้นกับคติความชอบ และความเหมาะสมของแต่ละคน แต่ทั้งสองแบบ แนะนำให้ปฏิบัติเป็นระยะเวลาานพอควรประมาณ ครั้งชั่วโมงต่อครั้ง และควรทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

สมาธิ มีความเกี่ยวข้องกับการรักษาโรคอื่นอีกด้วย โดยมีหลักฐานจากการศึกษาที่ John Hopkins Medical Institute ระหว่างปี ค.ศ. 2000 - 2005 พบว่าการภาวนา (pray) ช่วยลดอาการของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเมื่อเทียบกับไม่ทำ และอาจเพิ่มอัตราการรอดชีวิตได้ด้วย เป็นข้อมูลจาก center of complementary and alternative medicine ซึ่งแสดงว่ามีการให้ความสำคัญกันในระดับชาติเกี่ยวกับเรื่อง alternative medicine นอกจากนี้ยังมีการ

นำสมุนไพวจีน 9 ชนิดมาศึกษาว่าลด DNA damage ในเซลล์มะเร็งได้หรือไม่ ศาสตร์การฝังเข็ม การนวด ได้รับการยอมรับในประสิทธิภาพในการรักษามากขึ้นเรื่อย ๆ ทั่วโลกในปัจจุบัน โดยเฉพาะการบรรเทาอาการปวด ทั้งที่มีข้อพิสูจน์กลไกการออกฤทธิ์ต่าง ๆ และ ที่ยังพิสูจน์ไม่ได้ หลักฐานต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสัญญาณบอกว่าในอนาคต การแพทย์ต้องผสานทั้งแผนปัจจุบันควบคู่ไปกับแพทย์ทางเลือก ในประเทศไทยมีสมุนไพรมีคุณประโยชน์มากมาย รวมถึงการนวดแบบแผนไทย มีตำราที่สืบทอดกันมาถึงสรรพคุณในการรักษาโรคต่าง ๆ บางอย่างก็ถูกนำมาใช้นานแล้ว เช่น การใช้ว่านหางจระเข้ในการรักษาแผลไฟไหม้ เป็นตัวอย่างที่ดีที่แสดงถึงการประยุกต์ความรู้แบบไทยในอดีตเข้ากับความรู้จากตำราต่างประเทศ

ตัวอย่างที่ได้นำเสนอ ใน **จุฬาลงกรณ์เวชสาร ฉบับอายุรศาสตร์** ฉบับนี้ ถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับ "ภาวะที่ถูกกละเลย" หลายส่วน บทความพิเศษเรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ซึ่งชี้ให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมด้วยบทความพื้นฟูวิชาการเกี่ยวกับความอ้วนว่ามีผลเสียต่อการทำงานของระบบทางเดินหายใจอย่างไร ความอ้วนนั้น มีผลเสียต่อร่างกายแทบทุกระบบ ที่เห็นได้ชัดคือระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ระบบต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม นอกจากนั้นยังทำให้ข้อที่รับน้ำหนัก เช่น ข้อเข่าเสื่อมเร็วกว่าปกติด้วย ในส่วนของยอวารสารก็เป็นเรื่องที่สืบเนื่องกัน คือ การใช้ยาลดน้ำหนัก สำหรับการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นภาวะทางสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งของโลก พิษภัยจากการสูบบุหรี่มีอยู่มากมายมหาศาล ก็เป็นผลจากการใช้ชีวิตที่ขาดการระวังทั้งสิ้น เมื่อจะต้องการแก้ไข และแก้ด้วยตนเองไม่ได้ ก็มีการผลิตยามาช่วย แต่การป้องกันก็ดีกว่าการตามรักษา ซึ่งนอกจากจะทำให้สิ้นเปลืองแล้ว ยังมีผลแทรกซ้อนจากยาที่ใช้ได้อีกด้วย ถ้าจะให้หนักถึงภาวะที่ถูกกละเลย อื่น ๆ คงมีอีกมากมาย เช่น การดื่มเหล้า การอดนอน การใช้สายตากับจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ความเครียด การไม่รับประทานอาหารเช้า มลพิษในอากาศ มลพิษทางเสียง ซึ่งหลาย ๆ อย่างเป็นเรื่องที่

ใกล้ตัวมาก ๆ แล้วสาเหตุที่ถูกนำมาอ้างเสมอ ๆ เช่น ไม่มีเวลา ทำแบบนี้ก็ไม่เห็นเป็นอะไร หรือคิดว่าแก้ไม่ได้ เลี้ยงไม่ได้ การเริ่มคงต้องยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้เป็นปัญหา ก่อน แล้วจึงสามารถดำเนินการแก้ไข โดยแก้ที่วิธีคิด ก่อน หยุดทำร้ายตัวเองรายวัน ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนไปตาม ความเหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ต้องลงมือปฏิบัติเอง ในระยะแรก อาจไม่สะดวก แต่เมื่อทำจนเป็นกิจวัตร ก็จะไม่รู้สึกว่าจะต้องพยายามมากนัก

การดูแลสุขภาพโดยทั่วไป การกินอยู่นอนหลับ อย่างพอดี การดำเนินชีวิตแบบสายกลางตามแนวทาง พระพุทธศาสนา จึงเป็นสิ่งที่ เป็นมงคล และ ถือเป็นเคล็ดลับ

ของการมีสุขภาพดีที่แท้จริง เหนือกว่าไอศถวิเศษใด ๆ คือ การใส่ใจตนเอง ทั้งเป็นไปเพื่อการป้องกันโรค และการรักษาโรคที่ควรทำควบคู่ไปกับการรักษาด้วยยาตามปกติ สาธารณสุขไทยควรต้องมุ่งไปที่การป้องกันเน้นการ ดูแลชีวิตประจำวันให้เหมาะสมโดยประยุกต์ให้สอดคล้อง กับวัฒนธรรม ค่านิยม ความเชื่อ ความคิดแบบไทย ๆ บุคลากรทางการแพทย์ควรเป็นผู้นำในการกระตุ้นและ ปลุกฝังค่านิยมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง โดยเริ่มที่ตัวเอง ก่อน และเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนทั่วไปอย่างต่อเนื่องต่อไป