

## สุขภาพดี 100 ปี

วรากรณ์ สามโกเศศ  
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

“สุขภาพดีไม่แบ่งแยกฐานะยากดีมีจน ผู้เป็นเจ้าของถือว่าได้ครอบครอง อภิมหาสมบัติ” “รู้จักการมีสุขภาพดี ชีวิตรื่นรมย์ถึงร้อยปี รู้จักวิธีบำรุงรักษา สุขภาพ สุขภาพแข็งแรงตลอดชีวิต” เพียงสองสุภาษิตจีนในหนังสือใหม่เอี่ยมชื่อ “สุขภาพดี 100 ปี” ซึ่งเรียบเรียงจากภาษาจีนโดยสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยประเทศจีน และชมรมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในประเทศไทยก็ทำให้หนังสือน่าสนใจแล้ว เมื่ออ่านก็รู้ว่าเป็น หนังสือที่มีค่ายิ่งสมควรแก่การเผยแพร่เพราะเป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ล่าสุด (เข้าใจว่าไม่มีการ ขยายมีแต่แจก ติดต่อที่ 02-613-5588 หัวหน้าบรรณาธิการคือคุณธีรภูมิ ต้นดวงซาภิจ)

คำนำจั่วหัวว่า “ดำเนินชีวิตอย่างชาญฉลาด จึงมีชีวิตที่แข็งแรงสมบูรณ์” ข้อความในคำนำให้ข้อคิดที่มีประโยชน์ดังนี้ “.....สุขภาพเป็นแก่นของชีวิตชั่ววันจันทร์ ผู้ที่มี สุขภาพแข็งแรง จะมีชีวิตที่มีคุณค่าและเปี่ยมด้วยสีสันที่หลากหลาย สามารถเพิ่มคุณภาพ ชีวิต แสวงหาความสำเร็จในกิจการ มีครอบครัวที่อบอุ่นผาสุก มิเช่นนั้นทุกอย่างจะไร้ซึ่ง ความหมาย

สุขภาพแข็งแรงมิได้หมายความว่าปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ในสายตาของผู้คน จำนวนมากเข้าใจว่าการไม่เจ็บป่วยก็คือมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ นี่เป็นมโนทัศน์ที่ผิด มีโรคจำนวนมากมายที่แอบแฝงอยู่ภายในร่างกายของเรา รอจังหวะกำเริบ บางคนมี สุขภาพแข็งแรงในยามปกติ เมื่อโรคร้ายปะทุขึ้นก็สายเกินแก้เสียแล้ว

เราสามารถเปรียบเทียบสุขภาพเสมือนเส้นตรงเส้นหนึ่ง จากจุดเริ่มต้นถึงจุดสุดท้าย คิดเป็น 100 คะแนน ทุกวันนี้ผู้คนมากมายมีสุขภาพที่แข็งแรงเพียง 70 คะแนน หรือ 65 คะแนนเท่านั้น ซึ่งหมายความว่าพวกเขามีสุขภาพที่ตกอยู่ในช่วงที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงอย่าง ฉับพลันของโรค (ภาวะ Sub-Health) ถึงแม้ว่าพวกเขาจะรู้สึกว่าตัวเองมีสุขภาพแข็งแรงก็ตาม หากไม่ขยับคะแนนสุขภาพให้สูงขึ้น สักวันหนึ่งอาจถูกโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

ภาวะ Sub-Health หมายถึงร่างกายไม่มีโรคที่ปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัด แต่กลับได้สะท้อนให้เห็นถึงพลังของชีวิตและความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมน้อยลง ตลอดจนความสามารถในการตอบสนองทางสรีระก็ลดน้อยถอยลงด้วย มีอาการกำกึ่งระหว่าง สภาวะที่เรียกว่าสุขภาพแข็งแรงกับสภาวะที่เรียกว่าเจ็บป่วย ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้

ว่าเป็น “สภาพที่ 3” หรือ “สภาพสีเทา” การแสดงออกที่สำคัญทางด้านจิตใจของภาวะ Sub-Health ก็คือมีอาการหงอยเหงาซึมเซา ปฏิกริยาตอบสนองเฉื่อยชา มีอารมณ์เศร้าหมอง นอนไม่หลับและฝันบ่อย กลางวันอ่อนระโหยโรยแรง ขาดสมาธิ ความจำเสื่อม กระสับกระส่าย วิตกกังวล และอัดอั้นตันใจ เป็นต้น ในทางสรีระจะแสดงออกในรูปของอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า หายใจไม่ทั่วท้อง เหงื่อซึม ปวดหลังและปวดขา เป็นต้น

สุขภาพแข็งแรงคือความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นสภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปมีสามปัจจัยด้วยกันคือ ปัจจัยทางพันธุกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยคุณภาพด้านการบริการสุขภาพอนามัยทางสังคม ปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยคุณภาพด้านการบริการสุขภาพอนามัยทางสังคมเป็นสิ่งที่ผู้ควบคุมไม่ได้ ดังนั้นเมื่อต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ก็ต้องมีพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพซึ่งท่านต้องไตร่ตรองเพื่อค้นหาวิถีดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตน

สุขภาพแข็งแรงได้มาด้วยการพินิจพิเคราะห์และด้วยพฤติกรรมของท่านเอง การทำงานและการใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาดจึงจะมีสุขภาพแข็งแรง สุขภาพเป็นแก่นของชีวิต ชั่ววันวันคร...”

สำหรับเรื่องปลีกย่อยในชีวิตประจำวันมีข้อแนะนำในเรื่อง “3 ช้า” ดังนี้ “..... “ 3 ช้า ” เพื่อ ให้ เวลา ร่าง กาย ปร ับ ส ภา พ (1) รับประทานอาหารให้ช้าลง ระบบการย่อยอาหารต้องการเวลาเพื่อจัดการกับอาหาร การเคี้ยวอาหารอย่างละเอียดและกลืนอย่างช้า ๆ จะเรียกปริมาณน้ำย่อยเพิ่มมากขึ้น มีส่วนช่วยให้อาหารในกระเพาะคลุกเคล้ากันอย่างเต็มที่ เสริมการย่อยและดูดซึมให้ดีขึ้น

การรับประทานอาหารเช้า ๆ สามารถผ่อนคลายความเครียดและความกังวลใจได้ การใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารก็ยังสามารถบริหารกล้ามเนื้อใบหน้าและลดรอยย่นได้ โดยคำแนะนำทั่วไป อาหารเช้าควรเคี้ยว 20 ครั้งขึ้นไปและการรับประทานอาหารแต่ละมื้อใช้เวลา 15 นาทีขึ้นไปจะดีที่สุด (2) ชะลอความโกรธ เมื่อมี “ความโกรธ” สามารถระบายออกมาเป็นเรื่องดี แต่ทว่า “โกรธปุ๊บระเบิดปั๊บ” ไม่ใช่เป็นเรื่องดีนัก การเรียนรู้วิธีชะลอความโกรธเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ สิ่งที่ต้องเน้นเป็นพิเศษคือการควบคุมอารมณ์เสียให้อยู่ มิได้หมายความว่าต้องเก็บกดความโกรธเสมอไป จากผลวิจัยแสดงให้เห็นว่าความโกรธซึ่งไม่เป็นผลดีต่อหัวใจ ขณะเดียวกันยังมีผลกระทบต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้นวิธีแก้ไขที่ถูกต้องจึงเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อท่านพบว่าตัวเองกำลังจะโกรธ ให้รีบเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือเปลี่ยนหัวข้อเรื่องการพูด ล้วนสามารถผ่อนคลายอารมณ์ลงได้ หากท่านใช้วิธีหายใจเข้าลึก ๆ และผ่อนหายใจออกยาว ๆ หรืออาศัยวิธีเล่นกีฬาเป็นประจำ เป็นต้น เพื่อปรับภาวะทางจิตใจ สภาพจิตใจจะค่อย ๆ สงบลง เมื่อท่าน

รู้สึกว่ามีสิ่งใดทำให้เสียอารมณ์ แสดงว่าท่านกำลังก้าวเข้าสู่หนทางแห่งสุขภาพแข็งแรง และอายุยืน (3) หัวใจเต้นช้าลง เหตุใดแต่จึงมีชีวิตอยู่ได้ถึง 100 ปี แต่สัตว์บางชนิดมีชีวิตเพียง 10 กว่าปี หรือมีชีวิตที่สั้นกว่านั้น นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมันนี้ค้นพบว่า ความสั้นยาวของอายุขัยดูเหมือนจะผูกพันกับความช้าเร็วของการเต้นของหัวใจ หมายความว่า การเต้นของหัวใจยิ่งเร็ว อายุจะยิ่งสั้น หัวใจเต้นนาทีละ 20-30 ครั้ง อายุจึงยืนยาว หัวใจของหนูเต้นนาทีละ 500-600 ครั้ง อายุจึงสั้น

อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคน ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ 60-100 ครั้งต่อนาที อัตราการเต้นของหัวใจค่อนข้างช้าหมายความว่าหัวใจของท่านไม่ต้องทำงานหนักก็สามารถลำเลียงโลหิตได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้อัตราการเต้นของหัวใจค่อนข้างช้า สุขภาพก็ยิ่งแข็งแรง หากผู้ที่มีสุขภาพดีสามารถเดินเท้าเปล่าทุกวัน วันละ 4 กิโลเมตรในเวลา 1 ชั่วโมง จะช่วยกระตุ้นเส้นประสาทเวกัส (Vagus Nerve) และชะลออัตราการเต้นของหัวใจ.....”

“สุขภาพดี 100 ปี” ย้ำเรื่องน้ำมีความสำคัญต่อสุขภาพ โดยอธิบายไว้ดังนี้ “.....น้ำเป็นแหล่งกำเนิดชีวิต สมมติว่าเราดื่มน้ำเพียงอย่างเดียว ไม่รับประทานอาหารอย่างอื่นเลย จะมีชีวิตรอดอยู่ได้ประมาณ 40 วัน แต่หากขาดน้ำและอยู่ในอุณหภูมิปกติจะมีชีวิตอยู่รอดได้ประมาณ 7 วัน จึงมีคำพังเพยว่า “ขาดอาหาร 3 วันยังไม่ตาย แต่ขาดน้ำไม่ได้แม้เพียงวันเดียว”

ในร่างกายคนเราประกอบด้วยน้ำถึง 7 ส่วน หมายความว่าคนที่มีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม ส่วนที่เป็นน้ำจะมีน้ำหนักประมาณ 40 กิโลกรัม เมื่อใดที่ร่างกายสูญเสียน้ำไป 1 กิโลกรัม เมื่อนั้นจะรู้สึกคอแห้งและกระหายน้ำ สูญเสีย 3 กิโลกรัม จะรู้สึกคอแห้งผาก กระหายน้ำแทบล้มทั้งยืน เมื่อสูญเสียไปถึง 4 กิโลกรัมจะเกิดอาการขาดน้ำ และหากสูญเสีย น้ำถึง 8 กิโลกรัมก็จะถึงแก่ความตายได้

สิ่งที่เรียกกันว่าความชรานั้นจะพูดว่าเป็นกระบวนการของความแห้งเหี่ยวก็ว่าได้ ด้วยเหตุนี้บางคนแม้อายุล่วงเข้า 60-70 ปีแล้ว ผิวพรรณยังดูนวลเนียนอ่อนเยาว์กว่าวัย แต่บางคนอายุยังไม่ถึง 50 ปี กลับดูเหมือนคนแก่เฒ่าเดินเหินไม่สะดวกเสียแล้ว ที่เป็นเช่นนี้สาเหตุสำคัญเป็นเพราะปริมาณน้ำภายในร่างกายของพวกเขาลดน้อยลงในระดับที่แตกต่างกัน

เมื่อสูงวัย ปริมาณน้ำในเซลล์จะลดน้อยลงอย่างช้า ๆ ผิวหนังจึงปรากฏร่องรอยเหี่ยวย่น และโครงสร้างในชั้นใต้ผิวหนังมีการหดตัวเหี่ยวลง นอกจากนี้เนื่องจากสูงวัย สมรรถนะของกระบวนการสร้างและเผาผลาญในร่างกายจะเสื่อมถอยด้อยลง ทำให้ไม่ชอบดื่มน้ำ อีกด้านหนึ่งเป็นเพราะไตและอวัยวะต่าง ๆ ในระบบขับถ่ายได้เสื่อมไปตามวัย ทำให้ขับปัสสาวะเพิ่มมากขึ้น ปริมาณน้ำในร่างกายจึงไม่เพียงพอ

สรุปความแล้วก็คือ น้ำเป็นสัญลักษณ์ของความเยาว์วัย หากน้ำในร่างกายลดน้อยลงเมื่อใด มนุษย์เราก็ต้องก้าวเดินไปสู่เส้นทางแห่งความชราภาพเมื่อนั้น

ดื่มน้ำมาก ๆ สามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้โดยตรง เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ  
อย่างยิ่งยวด”

La Londe Report ในปี 1974 อันมีชื่อเสียงของโลกได้เปลี่ยนแปลงการมีทัศนคติ  
เกี่ยวกับสุขภาพดีซึ่งเดิมเน้นระบบการให้บริการสาธารณสุขมาเป็นว่าสุขภาพดีถูกกำหนดโดย  
4 ปัจจัย คือ สภาพการณ์ทางชีววิทยา (human biology) สิ่งแวดล้อม แบบแผนการ  
ดำรงชีวิต และระบบการให้บริการสาธารณสุข

“สุขภาพดี 100 ปี” พยายามช่วยสร้างสภาวะที่เหมาะสมให้แก่ 3 ปัจจัยหลัง  
โดยเฉพาะปัจจัยหลังได้แก่การให้บริการสาธารณสุขแก่ตนเองในขอบเขตหนึ่ง

ใครจะรู้ว่าแท้จริงแล้ว 3 ปัจจัยหลังในสถานะที่เหมาะสมอาจมีผลกระทบต่อ  
ปัจจัยแรกคือสภาพการณ์ทางชีววิทยาหรือพันธุกรรมก็เป็นได้

Good health is the best of all wealth (อโรคยาปรมาลาภา หรือความไม่มีโรค  
คือลาภอันประเสริฐ) ครับ

-----