





พระประวัติ
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
(เจริญ สุวฑฺฒโน คชวັตร)

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฺฒนมหาเถระ) มีพระนามเดิมว่า เจริญ นามสกุล คชวັตร ทรงมีพระชาติภูมิ ณ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๔๕๖ ทรงบรรพชาเป็นสามเณรเมื่อพระชนมายุ ๑๔ พรรษา ณ วัดเทวสังฆาราม กาญจนบุรี แล้วเข้ามาอยู่ศึกษาพระปริยัติธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร จนพระชนมายุครบอุปสมบท และทรงอุปสมบท ณ วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๔๗๖ โดยมี สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวง วชิรญาณวงศ์ ทรงเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้ประทับอยู่ศึกษา ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ตลอดมาจนกระทั่งสอบได้เป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยค เมื่อพุทธศักราช ๒๔๘๔

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงดำรงสมณศักดิ์มาโดยลำดับดังนี้ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ พระราชาคณะชั้นราช และพระราชาคณะชั้นเทพ ในราชทินนามที่ พระโศภณคณาภรณ์ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นธรรมที่ พระธรรมวราภรณ์ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นเจ้าคณะรองที่ พระสาสนโสภณ ทรงเป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ สมเด็จพระญาณสังวร และทรงได้รับพระราชทานสถาปนาเป็น สมเด็จพระสังฆราช ในราชทินนามที่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เมื่อวันที่ ๒๑ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๓๒ นับเป็นสมเด็จพระสังฆราช พระองค์ที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นผู้ใดในการศึกษา ทรงมีพระอัธยาศัยใฝ่รู้ใฝ่เรียนมาตั้งแต่ทรงเป็นพระเปรียญ โดยเฉพาะในด้านภาษา ทรงศึกษาภาษาต่าง ๆ เช่น อังกฤษ



ฝรั่งเศส เยอรมัน จีน และ สันสกฤต จนสามารถใช้ประโยชน์ได้เป็นอย่างดี กระทั่งเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวง วชิรญาณวงศ์ พระอุปัชฌาย์ของพระองค์ทรงเห็นว่า จะเพลินในการศึกษามากไป วันหนึ่งทรงเตือนว่า ควรทำกรรมฐานเสียบ้าง เป็นเหตุให้พระองค์ทรงเริ่มทำกรรมฐานมาแต่บัดนั้น และทำตลอดมาอย่างต่อเนื่อง จึงทรงเป็นพระมหาเถระที่ทรงภูมิธรรมทั้งด้านปริยัติ และด้านปฏิบัติ

เนื่องจากทรงรอบรู้ภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี จึงทรงศึกษาหาความรู้สมัยใหม่ด้วยการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ ทั้งทางคดีโลกและคดีธรรม เป็นเหตุให้ทรงมีทัศนะกว้างขวาง ท้นต่อเหตุการณ์บ้านเมือง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสั่งสอนและเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก เป็นเหตุให้ทรงนิพนธ์หนังสือทางพระพุทธศาสนาได้อย่างสมสมัย เหมาะแก่บุคคล และสถานการณ์ในยุคปัจจุบัน และทรงสั่งสอนพระพุทธศาสนาทั้งแก่ชาวไทย และชาวต่างประเทศ

ในด้านการศึกษา ได้ทรงมีพระดำริทางการศึกษาที่กว้างไกล ทรงมีส่วนร่วมในการก่อตั้ง มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งแรกของไทย คือ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย มาแต่ต้น ทรงริเริ่มให้มีสำนักฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อฝึกอบรมพระธรรมทูตไทยที่จะไปปฏิบัติศาสนกิจในต่างประเทศ

ทรงเป็นพระมหาเถระไทยรูปแรกที่ได้ดำเนินงานพระธรรมทูตในต่างประเทศอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากทรงเป็นประธานกรรมการอำนวยการสำนักฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศเป็นรูปแรก เสด็จไปเป็นประธานสงฆ์ในพิธีเปิดวัดไทยแห่งแรกในทวีปยุโรป คือ วัดพุทธปทีป ณ กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร ทรงนำพระพุทธศาสนาเถรวาทไปสู่ทวีปออสเตรเลียเป็นครั้งแรก โดยการสร้างวัดพุทธรังษีขึ้น ณ นครซิดนีย์ ทรงให้กำเนิดคณะสงฆ์เถรวาทขึ้นในประเทศอินโดนีเซีย ทรงช่วยฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเนปาล โดยเสด็จไปให้การบรรพชาแก่ศากยะกุลบุตรในประเทศเนปาลเป็นครั้งแรก ทำให้ประเพณีการบวชพื้นตัวขึ้นอีกครั้งหนึ่งในเนปาลยุคปัจจุบัน ทรงเจริญศาสนไมตรีกับองค์ดาไล ลามะ กระทั่งเป็นที่ทรงคุ้นเคยและได้วิสาสะกันหลายครั้ง และทรงเป็นพระประมุขแห่งศาสนจักรพระองค์แรกที่ได้รับทูลเชิญให้เสด็จเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนอย่างเป็นทางการในประวัติศาสตร์จีน

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจทั้งภายในประเทศและต่างประเทศเป็นเอนกประการ ทรงเป็นนักวิชาการและนักวิเคราะห์ธรรมตามหลักการของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า รัหมวิจยะ หรือรัหมวิจย เพื่อแสดงให้เห็นว่า พุทธธรรมนั้น



สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สามารถประยุกต์ใช้กับกิจกรรมของชีวิตได้ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับสูงสุด ทรงมีผลงานด้านพระนิพนธ์ ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษจำนวนกว่า ๑๐๐ เรื่อง ประกอบด้วยพระนิพนธ์แสดงคำสอนทางพระพุทธศาสนาทั้งระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง รวมถึงความเรียงเชิงศาสนคดีอีกจำนวนมาก ซึ่งล้วนมีคุณค่าควรแก่การศึกษา สถาบันการศึกษาของชาติหลายแห่งตระหนักถึงพระปรีชาสามารถ และคุณค่าแห่งงานพระนิพนธ์ ตลอดจนพระกรณียกิจที่ทรงปฏิบัติ จึงได้ทูลถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์เป็นการเทิดพระเกียรติหลายสาขา

นอกจากพระกรณียกิจตามหน้าที่ตำแหน่งแล้ว เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ยังได้ทรงปฏิบัติหน้าที่พิเศษ อันมีความสำคัญยิ่งอีกหลายวาระ กล่าวคือ ทรงเป็นพระอภิบาลในพระภิกษุพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน เมื่อครั้งเสด็จออกทรงพระผนวช เมื่อพุทธศักราช ๒๔๙๙ พร้อมทั้งทรงถวายความรู้ในพระธรรมวินัยตลอดระยะเวลาแห่งการทรงพระผนวช ทรงเป็นพระราชกรรมาจารย์ ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ์ สยามมกุฎราชกุมาร เมื่อครั้งเสด็จออกทรงพระผนวชเป็นพระภิกษุ เมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๑

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงดำรงตำแหน่งหน้าที่สำคัญทางการคณะสงฆ์ในด้านต่าง ๆ มาเป็นลำดับ เป็นเหตุให้ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจเป็นประโยชน์ต่อพระศาสนา ประเทศชาติ และประชาชน เป็นอันมากประการ นับได้ว่าทรงเป็นพระมหาเถระที่ทรงเพียบพร้อมด้วยอัตตสมบัติและปรหิตปฏิบัติ และทรงเป็นครูฐานีบุคคลของชาติทั้งในด้านพุทธจักรและอาณาจักร

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นที่เคารพสักการะตลอดไปถึงพุทธศาสนิกชนในนานาประเทศ ด้วยเหตุนี้ ทางรัฐบาลสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา จึงได้ทูลถวายตำแหน่งอภิชมหารัฐครู อันเป็นสมณศักดิ์สูงสุดแห่งคณะสงฆ์เมียนมา และที่ประชุมผู้นำสูงสุดแห่งพุทธศาสนาโลก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้ทูลถวายตำแหน่งผู้นำสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนาโลก

เนื่องในวโรกาสคล้ายวันประสูติ เจริญพระชันษา ๑๐๐ ปี ในวันที่ ๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖ นี้ ขอเชิญชวนพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย น้อมเกล้า ฯ ถวายพระกุศลถวายพระพรขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและพระกุศลบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญมาแล้ว จงอำนวยให้ทรงมีพระสุขพลานามัยสมบูรณ์ ทรงเจริญพระชนมายุยิ่งยืนนาน เสด็จสถิตเป็นสิริมิ่งมงคลแก่ปวงพุทธบริษัทและปวงชนทั่วไป ตลอดกาลนานเทอญ

www.csbco/kuşçub



สำนักเลขานุการคณะกรรมาธิการ
 วิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา

new $\hat{\sigma}^2_{\text{PUB}} = \ln(5.8)$

โปรดเกล้าฯ พระราชทาน พ.ศ. ๒๕๖๒ และตราตั้งให้ท่านเป็น

นายวิชาญ นามะกุล

ผู้วิจัย นางสิริภรณ์ ศาส ๐๓๐๑/๐๒๕๔ นางสาว อ. อัมมวาท. ๒๕๕๕

[illegible]

ได้นำความขึ้นกราบบังคมทูลทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงกรุณาโปรดเกล้าฯ และพระราชทานพระบรมราชานุญาต ให้พิมพ์และแจกจ่ายแก่ราษฎรโดยทั่วกัน

บริษัท ผลิตสินค้าส่งไปต่างประเทศ

12000248

6/20/2016

(มรสุมปกติ)

สู่ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการกรมเลขาธิการพระสังฆราช

Int. o-kak'α-kak'αp-w

1997年12月10日





ชีวิตนี้...สำคัญนัก

ชีวิตนี้...สำคัญนัก เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก จะไปสูง ไปต่ำ จะไปดี ไปร้าย
เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น...ฟังสำนักขื่อนี้ให้จงดี...แล้วจงเลือกเถิด...เลือกให้ดีเถิด...



ความสะอาดแห่งจิต

ผู้ที่ปรารถนาจะเป็นคนสะอาด ปรารถนาจะเป็นคนหมดจดสวยงาม
มีหนทางเดียวที่จะช่วยให้เป็นไปได้ ...คือ... ต้องพยายามละความโกรธและความหลง
ละให้น้อยลง ...น้อยลง... เป็นลำดับ ...จนถึงหมดสิ้นไปในวันหนึ่ง...



ผู้ชนะที่มีความสุขยิ่ง

ความทุกข์จะต้องมีอยู่ ตราบที่กิเลสสามกอง คือ โลภ โกรธ หลง มีอยู่
กิเลส...มีมากเพียงใด ทุกข์...ก็มีมากเพียงนั้น เมื่อใดที่กิเลสสามกองหมดไปจากจิตใจสิ้นเชิง
...นั่นแหละ... ความทุกข์จึงจะหมดไปได้เช่นกัน



ที่พึ่งแห่งตน

ทำตนเองของตนนี้แหละให้เป็น...ที่พึ่งแก่ตนเอง...ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม
...คือ...ผู้ประพฤติดี ย่อมมีความดีรักษา ดังนั้นสิ่งที่ต้องทำสำหรับทุกคนคือ “ความดี”

การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ แบบบูรณาการ



จัดทำโดย

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

www.dms.moph.go.th

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

www.agingthai.org



หนังสือ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ (ฉบับปรับปรุงพิเศษ)

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๑๑-๐๓๘๒-๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑	กรกฎาคม ๒๕๕๓	จำนวน ๓,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	ธันวาคม ๒๕๕๓	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	มีนาคม ๒๕๕๔	จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	เมษายน ๒๕๕๔	จำนวน ๒,๖๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	สิงหาคม ๒๕๕๔	จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖	สิงหาคม ๒๕๕๕	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗	กันยายน ๒๕๕๕	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๘	กันยายน ๒๕๕๖	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม (งบประมาณจากกรมการแพทย์)

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ประดิษฐ	สินธวณรงค์	รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์วิชัย	เทียนदार	ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์ยุทธ	ไพฑารามิก	เลขาธิการมูลนิธิแพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
นายอนุสรณ์	ปั้นทอง	ประธานคณะกรรมการการคุ้มครองผู้บริโภคสภาผู้แทนราษฎร
นายแพทย์ณรงค์	สหเมธาพัฒน์	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ศ.คลินิก แพทย์หญิงวิลาวัลย์	จิ่งประเสริฐ	อธิบดีกรมการแพทย์
นายแพทย์สุพรรณ	ศรีธรรมมา	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ศ.ดร.นายแพทย์ศุภสิทธิ์	พรรณารุโณทัย	คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
นายแพทย์วิชาญ	เกิดวิชัย	คณบดีคณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศรมหาวิทยาลัยบูรพา
นายแพทย์สมชัย	นิจพานิช	อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์บุญเรือง	ไตรเรืองวรรัตน์	อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายแพทย์วันชัย	สัตยาภูมิพงศ์	รองอธิบดีกรมการแพทย์
นายแพทย์ประพนธ์	ตั้งศรีเกียรติกุล	รองอธิบดีกรมการแพทย์
นายแพทย์อนันต์	เสฐฐภักดี	รองอธิบดีกรมการแพทย์
นายแพทย์จิโรจ	สินธวานนท์	รองอธิบดีกรมการแพทย์
นายแพทย์นันทศักดิ์	ธรรมานวัตร	ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
นายแพทย์ธारा	ชินะกาญจน์	ผู้อำนวยการสำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ
นายแพทย์ประพันธ์	พงศ์คณิตานนท์	รองผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
นายภูวดล	พัฒน์ภักดี	สถาบันกษัตริย์การพิเศษ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

บรรณาธิการ

นางเบญจพร สุธรรมชัย นางสาวนภัส แก้ววิเชียร

คณะบรรณาธิการ

นางพัทยา	อินทราแห่ง	นางเพ็ญภา	วิเชียร	นางรัชนี้	ราชภัฏจำเริญสุข
นางสาวเสมอ	แสงโพธิ์	นายนิเวศน์	บวรกุลวัฒน์	นายธนะพัฒน์	ทวิชัยเศรษฐ์
นางพวงพร	กอจรัญจิตต์	นางวัชรพร	พรหมหาญ	นายพินิจ	เอิบอิม

ผู้สนับสนุน

๑. ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์	วรคามิน	อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๒. น.พ.ชินโอสถ	หัตถ์บาเรอ	อดีตรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๓. ศ.คลินิก พญ.วิลาวัณย์	จึงประเสริฐ	อธิบดีกรมการแพทย์
๔. ศ.กิตติคุณ นพ.นิกร	ดุสิตสิน	อดีตผู้อำนวยการสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๕. นพ.วิชาญ	เกิดวิชัย	คณบดีคณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร มหาวิทยาลัยบูรพา
๖. นพ.ปานเนตร	ปางพุฒิพงศ์	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)
๗. นพ.ประพันธ์	พงศ์คณิตานนท์	รองผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราช ญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
๘. นพ.บรรจบ	ชุกนหส์วดีกุล	ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบวรวิ
๙. ดร.นพ.พัฒนา	เต็งอำนวย	อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๐. รศ.ดร.ปรีชา	อุบโยคิน	หัวหน้าโครงการจัดตั้งสถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
๑๑. นพ.แพทย์พงษ์	วรพงศ์พิเชษฐ	วิทยากรด้านการแพทย์กายและจิต
๑๒. นพ.เทวัญ	ธานีรัตน์	ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
๑๓. นางเบญจพร	สุธรรมชัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
๑๔. นางสาวนภัส	แก้ววิเชียร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

จัดทำโดย

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

www.dms.moph.go.th

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

www.agingthai.org

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

โทร. ๐ ๒๕๑๐ ๗๐๐๑-๒ โทรสาร. ๐ ๒๕๕๕ ๖๔๖๖

ออกแบบ : Millet Group โทร. ๐ ๒๕๑๑ ๒๑๓๔



สารรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



เนื่องในวโรกาสที่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฺฒนมหาเถระ) เจริญชันษา ๑๐๐ ปี ในวันที่ ๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖ นับเป็นประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของปวงพุทธศาสนิกชนชาวไทย และนานาชาติ ในฐานะที่พระองค์ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจ สร้างคุณประโยชน์อันอเนกประการแก่พระพุทธศาสนา ตลอดระยะเวลายาวนานที่ผ่านมา ทรงส่งเสริมและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เกิดความมั่นคงสืบเนื่องมา ประเทศไทยจึงได้ชื่อว่าเป็นศูนย์กลางศาสนาของโลก และที่ประชุมสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนาโลกเมื่อพ.ศ. ๒๕๕๕ ได้ทูลถวายตำแหน่งผู้นำสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนาโลกแด่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เพื่อน้อมรำลึกถึงวันคล้ายวันประสูติของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ในวโรกาสอันเป็นมิ่งมงคลนี้ กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมการแพทย์เป็นหน่วยงานหลักที่สรรค์สร้างผลงานด้วยความร่วมมือจากองค์กรหลายภาคส่วนที่เกี่ยวข้องแบบบูรณาการ ทั้งหน่วยงานต่างๆ ภายในกระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ตลอดถึงคณะกรรมการ การคุ้มครองผู้บริโภค สมาคมผู้แทนราษฎร เพื่อเป็นการถ่ายทอดนวัตกรรมองค์ความรู้ที่มีคุณค่า และเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในสังคมไทย ทั้งพระภิกษุสงฆ์ และพุทธศาสนิกชนทั่วไป ไปสู่ประชาชนทั่วประเทศ จึงดำเนินการจัดทำหนังสือ “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ” (ฉบับปรับปรุงพิเศษ) เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายพระกุศล ถวายพระพร เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และพระกุศลบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญมาแล้ว จงอำนวยให้ทรงมีพระสุขพลานามัยสมบูรณ์ ทรงเจริญพระชนมายุยิ่งยืนนาน เสด็จสถิตเป็นสิริมิ่งมงคลแก่ปวงพุทธศาสนิกชน และปวงชนทั่วไป ตลอดกาลนานเทอญ



(นายแพทย์ประดิษฐ์ สินธวณรงค์)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

คำนำ



ประเทศไทยก้าวไปสู่การเป็นสังคมสูงวัยเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลง และเกิดความเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ ตามธรรมชาติ ผู้สูงอายุ จึงเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา ด้านสุขภาพ อาทิเช่น ปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น ปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพในช่องปาก ปัญหาโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุไทย ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม กระดูกพรุนและโรคสมองเสื่อม เป็นต้น นอกจากนี้จากปัญหาทางด้านร่างกายแล้ว ผู้สูงอายุที่ขาดความสามารถในการปรับตัวอาจได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจควบคู่กันไปด้วย กระทรวงสาธารณสุขตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จึงได้พัฒนาระบบบริการสุขภาพในรูปแบบเครือข่ายเชื่อมโยงบริการระดับปฐมภูมิ ระดับทุติยภูมิและระดับตติยภูมิเข้าด้วยกัน ตลอดจนพัฒนาระบบส่งต่อ พร้อมทั้งบูรณาการจัดทำแผนงานโครงการต่างๆ เพื่อรองรับอนาคตของประเทศไทยที่ก้าวไปสู่การเป็นสังคมสูงวัย โดยมุ่งเน้นแผนงานด้านผู้สูงอายุแบบบูรณาการร่วมกับชุมชนและองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) และแผนงานด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรผู้สูงอายุอย่างมีทิศทางสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๖๔)

เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายพระกุศลถวายพระพรเทิดพระเกียรติสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เนื่องในวโรกาสที่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร เจริญชันษา ๑๐๐ ปี ในวันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ นี้ กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมการแพทย์จึงได้จัดทำหนังสือ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการฉบับปรับปรุงพิเศษนี้



(นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์)

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

คำนำ



สังคมโลก กำลังเผชิญกับการทวีสูงขึ้นของประชากรสูงอายุ ผู้สูงอายุไทยก็มีสถานการณ์เปลี่ยนแปลงที่ใกล้เคียงกับผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นทั่วโลก จากตัวเลขประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นและร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมดของประเทศ นับตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๔๘ จนถึงปัจจุบันที่สังคมไทยได้ถูกจัดว่าเป็นสังคมสูงวัย (Aging Society) ยิ่งไปกว่านั้น ในอนาคตราว ๑๒ ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ จากกลุ่มประชากรวัยแรงงานที่เป็นกลุ่มใหญ่ของประเทศในปัจจุบัน ซึ่งจะมีอายุเพิ่มขึ้นโดยลำดับสู่วัยสูงอายุ เป็นสถานการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนอย่างเป็นพลวัต และเป็นประเด็นท้าทายยิ่งสำหรับภาครัฐที่จะต้องเตรียมการพร้อมรับและตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงนี้อย่างมีประสิทธิภาพ และขับเคลื่อนให้เกิดผลที่พึงประสงค์อย่างเป็นรูปธรรม

เนื่องในวโรกาสมหามงคลที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เจริญพระชันษา ๑๐๐ ปี ในวันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ นี้ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำหนังสือ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ ฉบับปรับปรุงพิเศษขึ้น มีเนื้อหามุ่งให้ประชาชนตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการดูแลตนเองที่เชื่อมโยงประสานทุกมิติของ “สุขภาพที่ดี” ตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุ เชื่อมต่อสู่การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำรงตนในสังคมได้อย่างมีศักยภาพ พึ่งตนได้ ทรงคุณค่าและศักดิ์ศรีแห่งภูมิปัญญาไทย เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับทิศทางของระบบสุขภาพที่พึงประสงค์ นำไปสู่การพึ่งตนได้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ

เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นพระกุศล และถวายพระพร เทิดพระเกียรติสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ในฐานะที่ทรงดำรงพระอิสริยยศสมเด็จพระสังฆราช ยาวนานที่สุดของประเทศไทย และเพื่อน้อมรำลึกถึงพระคุณ และพระจริยาวัตรอันงดงาม เปี่ยมไปด้วยเมตตาธรรม ควรค่ายิ่งต่อการสรรเสริญเคารพสักการะ เป็นสิริมงคลของปวงพุทธศาสนิกชนสืบไป

(ศ.คลินิก แพทย์หญิงวิลาวัลย์ จิงประเสริฐ)

อธิบดีกรมการแพทย์

สารบัญ



บทที่ ๑	สุขภาวะดีได้อย่างไรเมื่อสูงวัย นพ.ประพนธ์ พงศ์คณิตานนท์	๒๑
บทที่ ๒	ไม่แก่ได้ไหม ดร.นพ.พัฒนา เต็งอำนวย	๓๑
บทที่ ๓	ดูแลสุขภาพให้เป็นองค์กรรวม นภัส แก้ววิเชียร, เบญจพร สุธรรมชัย	๓๙
บทที่ ๔	ความสุขของผู้สูงอายุ รศ.ดร.ปรีชา อุปโยคิน	๔๙
บทที่ ๕	อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับพระสงฆ์ และผู้สูงวัย นพ.วิชาญ เกิดวิชัย, เบญจพร สุธรรมชัย	๕๗
บทที่ ๖	อาหารสดเพื่อสุขภาพ นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์	๖๙
บทที่ ๗	ข้าวกล้อง ดีอย่างไร นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, นภัส แก้ววิเชียร	๗๙
บทที่ ๘	อดล้างพิษแบบ ๑ วัน นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล	๘๙
บทที่ ๙	เหตุผล ๗ ประการที่ผู้สูงอายุไทยควรพิจารณาเรื่องดีมนม นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล	๙๕

สารบัญ



บทที่ ๑๐	น้ำดื่มเพื่อชีวิต	๑๐๑
	ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรคามิน	
บทที่ ๑๑	โปรแกรมจิต	๑๑๕
	นพ.ชินโอสถ หัตถ์บำเรอ	
บทที่ ๑๒	กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุ	๑๒๐
	ศ.คลินิก พญ.วิลาวัลย์ จีงประเสริฐ	
บทที่ ๑๓	กายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ	๑๓๙
	นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ	
บทที่ ๑๔	กายบริหารลมปราณ (ชี่กง) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ	๑๔๓
	ศ.กิตติคุณ น.พ.นิกร ดุสิตสิน	
บทที่ ๑๕	กายบริหารสำหรับผู้สูงอายุที่ปวดข้อไหล่/ไหล่ติด	๑๗๓
	นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์	
บทที่ ๑๖	การปรับสภาพที่พักอาศัยและบ้านสำหรับผู้สูงอายุ	๑๘๑
	นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์, เบญจพร สุธรรมชัย, นภัส แก้ววิเชียร	
บทที่ ๑๗	โรคจอตาเสื่อมตามวัย	๑๙๑
	นพ.ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์	

การดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุ
แบบบูรณาการ



บทที่ ๑

สุขภาพที่ดีได้อย่างไร
เมื่อสูงวัย

สุขภาพดีได้อย่างไร เมื่อสูงวัย



นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์

รองผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์



ผู้สูงอายุ เป็นประชากรซึ่งมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว กล่าวคือ เป็นผู้ที่ได้สั่งสมความรู้ ความชำนาญที่มีคุณค่ามากมายตลอดชีวิต เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม เชื่อมต่อ สืบบุคคลวัยต่างๆ เมื่อผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้นกว่าอดีต ด้วยความก้าวหน้าของพัฒนาการทางการแพทย์ ทำให้ประเทศไทยก้าวไปสู่การเป็นสังคมสูงวัย (Aging Society) กล่าวคือ มีประชากรผู้สูงอายุมากกว่า ๑๐ % ของประชากรทั้งหมด การดำรงอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ จำต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษเพิ่มมากกว่า

วัยอื่นๆ ในหลายๆ ด้าน ทั้งอาหารการกิน ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย การรักษาพยาบาล การมีผู้ดูแลเลี้ยงดู ตลอดจนการเอาใจใส่ของบุตรหลาน ให้ผู้สูงอายุทั้งหลายของเราสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขที่ดี มีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง มิใช่กลายเป็นภาระของสังคม หรือปัญหาทางสาธารณสุขในระดับชาติ บทความนี้จึงมุ่งหวังจะสื่อสารให้ผู้คนทุกวัยในสังคมไทยเข้าใจ และใส่ใจที่จะดูแลทั้งสุขภาวะของตนและผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นสืบไป มิใช่เพียงแต่ยืดอายุให้ยืนยาวออกไปเท่านั้น

คำจำกัดความ

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ “คนแก่” หมายถึง มีอายุมาก หรืออยู่ในวัยชรา “ชรา” หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่นิยมใช้กันเพราะก่อให้เกิดความหดหู่ใจ ถดถอย สิ้นหวัง จึงมีการใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” คำนี้ให้ความหมายที่ยกย่อง ให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพ ว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ (จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดยพล.ต.ต.หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๒)

ในองค์การสหประชาชาติ ผู้สูงอายุ (Older person) หมายถึง ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป ส่วนคำว่า สังคมสูงวัย (Aging Society) หมายถึง การมีประชากร อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป รวมทั้งเพศชาย เพศหญิง มากกว่า ๑๐% ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ ตั้งแต่ ๖๕ ปี เกิน ๗ % ของประชากรทั้งประเทศ สำหรับประเทศไทย ตามพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

สุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

“สุขภาวะ” หมายถึง ภาวะที่เป็นสุข ที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม (ประเวศ วะสี, ๒๕๔๑)

สุขภาวะ จัดเป็นปัจจัยที่เป็นรากเหง้าของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้คน

สุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ จึงควรเป็นภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ด้วยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่นและร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างผาสุก มีสมดุลในทุกๆ ด้านของชีวิต อันก่อปรด้วยการสร้างเสริมพฤติกรรมที่ดีในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านที่ ๑ การรับประทานอาหาร เลือกบริโภคอาหาร และน้ำดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทางเลือกที่ดีอย่างหนึ่งก็คือ เลือกอาหารที่มาจากเกษตรอินทรีย์ ผัก ผลไม้สมุนไพร และ

ธัญพืชไม่ขัดสี ที่ปลูกตามฤดูกาล และตามบริบทของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งมีสารอาหารสำคัญอย่างครบครัน ไม่ต้องกังวลเรื่องการปนเปื้อน หรือการตกค้างของสารเคมี และการตัดต่อทางพันธุกรรม

ด้านที่ ๒ การออกกำลังกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นประจำ และให้เหมาะสมตามสภาวะร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ตลอดจนตามความถนัดของแต่ละบุคคล

ด้านที่ ๓ การฝึกจิต สมาธิ หมั่นฝึกจิต เจริญสติ สมาธิ และแผ่เมตตาอยู่เป็นประจำ ทำให้ใจสงบ รู้ทันกิเลสของตัวเอง วิธีคิดเป็นระบบมากขึ้น เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวได้อย่างรู้เท่าทันสามารถใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเปี่ยมสุข และทรงคุณค่า

ด้านที่ ๔ การสังสรรค์ มีงานอดิเรก หรือกิจกรรมที่สุมวัย มีการพบปะพูดคุย ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและสังคม เกื้อกูลช่วยเหลือกัน พึ่งพาตนเองได้ด้วยความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง

ด้านที่ ๕ การปรับสภาพแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ปลอดภัยเหมาะสมกับข้อจำกัดทางร่างกายของผู้สูงอายุ เน้นการอยู่กับธรรมชาติ หลีกเลียงจากโทษภัยที่แฝงเร้นอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ควันไฟ ควันบุหรี่ คลื่นหรือรังสีบางชนิด สารเคมี น้ำดื่มด้อยคุณภาพ น้ำมันทอดซ้ำ สุราและสิ่งเสพติดต่างๆ





ความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ

ข้อมูลความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เมื่อล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุ มีพอสังเขปดังนี้

๑. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพร่างกาย จำแนกได้ดังนี้

เมื่ออย่างเข้าสู่อายุผู้สูงอายุ จะพบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในภาพรวม ดังนี้

๑.๑ โครงร่าง

รูปร่าง จะเปลี่ยนแปลงไปคือ หลังโก่งงอขึ้น หัวเข่าและสะโพกงอเล็กน้อย ทำให้ส่วนสูงลดลง ไหล่จะแคบลง ทรวงอกเล็กขึ้น บริเวณกระดูกสะโพกกว้างขึ้น น้ำหนักตัวลดลง เกิดรอยย่นที่ใบหน้า หนังตาตก จมูกกว้างขึ้น ใบหูยาวขึ้น

กระดูกสันหลัง ของผู้หญิงจะเกิดการโก่งงอได้เร็วกว่าผู้ชายประมาณครึ่งหนึ่ง พบมากในหญิงวัยหมดประจำเดือน อายุประมาณ ๔๕ - ๕๕ ปี ฮอรโมนที่ลดลงไปมีส่วนให้เกิดการสูญเสียมวลกระดูก ส่งผลให้กระดูกขาอ่อนบน และส่วนปลายของกระดูกแขนผู้หญิงหักได้ง่าย ตลอดจนอาจเกิดภาวะกระดูกพรุนได้

ผิวหนังบางลง ผิวจะแตกง่าย เหงื่อออกน้อย การดูดซึมสิ่งต่างๆ ทางผิวหนังลดลง การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายทำได้ไม่ดี กลืนตัวลดลง เส้นผมบนศีรษะลดลง หงอกขาว

กล้ามเนื้อ ไม่ได้ใช้งาน มีเนื้อเยื่อฝังผิดเข้ามาแทนที่มากขึ้น และขาดโปแตสเซียม ร่วมกับความเสื่อมของโปรตีนในกล้ามเนื้อ ทำให้กำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง ผู้สูงอายุ จึงเหนื่อยได้ง่ายและไม่ค่อยมีเรี่ยวมีแรง (ควรแนะนำผู้สูงอายุให้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยคืนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ)

๑.๒ สมองและระบบประสาท

สมอง มีน้ำหนักลดลง หลงลืมง่ายขึ้น ความสามารถในการพูดจะลดลง
ประสาทสัมผัส ปลายประสาทรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดและรับรู้อุณหภูมิลด
จำนวนลง ทำให้ชาปลายมือปลายเท้า จึงเกิดแผลได้ง่าย การรับกลิ่นรับรสลดลงไป
การทรงตัวไม่ดี มีอาการไม่สมดุลระหว่างที่เดิน ต้องเดินกางขาไว้เพื่อกันล้ม
มีการวิงเวียนศีรษะเมื่อเปลี่ยนท่าทางอิริยาบถ

ประสาทอัตโนมัติและสั่งการ เสื่อมลง ทำให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เชื่องช้าลง
เคลื่อนไหวช้าลง ตาตอบสนองต่อแสงน้อยลง หนาวสั่นง่าย จะไม่ได้รับความเย็นใดๆ

๑.๓ ต่อมไร้ท่อ

ต่อมใต้สมอง เสื่อมลง การหลั่งฮอร์โมนจึงลดลง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกเบื่ออาหาร
อ่อนเพลีย รูปร่างผอมลง ขนในที่ลับบางลง ผู้หญิง : ขนาดอวัยวะเพศเล็กลง ฟันผิว
ช่องคลอดบางลง ผู้ชาย : ความสามารถในการแข็งตัวของอวัยวะเพศลดลง เกิดภาวะ
หย่อนสมรรถภาพทางเพศ

ตับอ่อน (สร้างอินซูลิน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุล)
จะฝ่อลีบลง ระดับน้ำตาลในร่างกายของผู้สูงอายุจะสูงกว่าคนหนุ่มสาว เราจึงพบโรคเบาหวาน
ได้มากขึ้นเมื่อสูงอายุ

๑.๔ หัวใจและหลอดเลือด

หัวใจ การหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง อัตราการเต้นหัวใจลดลง
กำลังสำรองของหัวใจลดลง ผู้สูงอายุจึงเกิดหัวใจวายได้ง่าย

หลอดเลือด จะแข็งตัวหนาขึ้น ยึดหยุ่นน้อย ถ้าแคลเซียมและไขมันมาเกาะ
หลอดเลือดมากขึ้น จะเกิดหลอดเลือดอุดตันได้ง่าย แรงดันเลือดสูงขึ้น เลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ
ก็น้อยลง เกิดปัญหากล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

๑.๕ ระบบหายใจ

ปอดจะยึดหยุ่นน้อยลง หลอดลมแข็งตัวและมีพังผืดเพิ่มขึ้น ปอดรับ
ออกซิเจนได้น้อยลง ผู้สูงอายุจึงเกิดความรู้สึกว่าหายใจไม่เพียงพอ ต้องชดเชยด้วยการหายใจ
ให้เร็วขึ้น และหายใจแบบตื้นๆ แทนปอดที่ไม่แข็งแรง การหายใจแบบตื้นๆ จึงเป็น
ส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุติดเชื้อทางเดินหายใจง่าย

๑.๖ ช่องปากและระบบบดเคี้ยว

ฟัน ลึกร่อนจากการบดเคี้ยว หรือการแตกร้าวของฟันที่ใช้มานานาน
เคลือบฟันเริ่มบางลง บริเวณคอฟันและรากฟันผุง่ายขึ้น



เหงื่อ อักเสบหรือร้อนลงจากการใช้งาน คราบหินปูนที่สะสมในปากมานาน ทำให้เกิดโรคปริทันต์ (โรคเหงือก) นำไปสู่การโยกของฟัน

ต่อมน้ำลาย สร้างและหลั่งน้ำลายลดลง มีอาการปากแห้งภายในช่องปาก

ข้อต่อขากรรไกร และกล้ามเนื้อบดเคี้ยวเสื่อมสภาพ เอ็นข้อต่อ ขากรรไกร หย่อนยาน ขากรรไกรจึงเคลื่อนที่ไม่ราบรื่น เกิดขากรรไกรค้างขณะเคี้ยวอาหารหรือ ขณะหา

เยื่อเมือกในช่องปาก มีความเสื่อมของเซลล์เหงือก เป้าฟัน เนื้อเยื่อปริทันต์ และส่วนเคลือบรากฟันขาดเลือดมาเลี้ยง มีการเปลี่ยนแปลงเนื้อเยื่อเส้นใย เซลล์ต่างๆ มีความไวลดลง มีการซ่อมแซมน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น

ลิ้นแดงและเลี่ยน เกิดจากเซลล์ลดการเผาผลาญอาหาร ความแข็งแรงของ เยื่อบุลิ้นลดลง ร่วมกับการขาดธาตุเหล็กและวิตามินบี ๑๒ เมื่ออายุมากขึ้น

๑.๗ ทางเดินอาหาร

กระเพาะอาหาร หลังน้ำย่อยลดลง ลำไส้เล็กเคลื่อนไหวเพื่อย่อยและดูดซึม อาหารลดลงทำให้อาหารพวกแป้ง คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินดี และแคลเซียม ถูกดูดซึม ไปใช้ลดลง มีเศษอาหารค้างคั่งอยู่ในลำไส้ใหญ่นานขึ้น แต่ความไวจากการถูกกระตุ้นด้วย อุจจาระกลับช้าลง ผู้สูงอายุจึงท้องผูกง่าย

ตับ มีขนาดเล็กลง มีพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น เลือดไหลเข้าสู่ตับน้อยลง ความสามารถของตับในการทำลายพิษจึงลดลงไป

๑.๘ ทางเดินปัสสาวะ

ไต มีหน่วยกรองลดลง การกรองของเสียและการขับยาทางไตลดลง การใช้ยาในผู้สูงอายุนั้นแพทย์จึงจำเป็นต้องปรับลดขนาดการใช้ลง (คือปรับลดปริมาณยาหรือ มิลลิกรัมของยาให้น้อยลงเนื่องจากประสิทธิภาพในการกำจัดออกของของเสียลดลง เพราะ Creatinine Clearance ลดลง)

กระเพาะปัสสาวะ อ่อนกำลังลง มีความจุลดลง ทำให้ผู้สูงอายุปัสสาวะบ่อยๆ กล้ามเนื้อหูรูดของกระเพาะปัสสาวะและช่องขับถ่ายเสื่อมลง จึงกลั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้

๑.๙ ระบบภูมิคุ้มกัน

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทั้งระบบ ทำงานลดลง ผู้สูงอายุจึงเกิดปัญหาการติดเชื้อได้ง่าย

๒. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

ร่างกายและวัยที่แปรเปลี่ยนไปย่อมส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ ความคิด ความจำของผู้สูงอายุที่มักจะหลงลืม เหนื่อย เหนื่อย เหงา เศร้า วิตกกังวล เนื่องจากการเสื่อมตามธรรมชาติของเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดโรคความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ขณะเดียวกันยังประสบปัญหาด้านสังคมและเศรษฐกิจตามมาด้วย การหยุดจากงานที่ทำเป็นประจำ การแยกไปของสมาชิกในครอบครัว การสูญเสียบุคคลที่มีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิด ล้วนมีผลกระทบต่อความสุขความทุกข์ การปรับสภาพจิตใจ การควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และการปรับตัวต่อวิกฤติแห่งความเสื่อมถอยในช่วงสูงวัย การใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว และชุมชนในรูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ย่อมทำให้ปัญหาต่างๆ เหล่านี้บรรเทาเบาบางลง

๓. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

ด้วยภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุที่ลดลงไป ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ ขาดแคลนผู้ดูแล ข้อจำกัดทางสภาพร่างกายและสภาพจิตใจที่ว่าเหว่ ถูกมองว่าไม่มีคุณค่า ไม่มีความคล่องตัวในการคิด การกระทำ การสื่อสาร การปรับตัว และสัมพันธ์ทางสังคมมีขอบเขตจำกัด ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้า และเกิดความเหินห่างจากสังคมมากยิ่งขึ้น

ผลของการเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ ทำให้เราควรพึงระวังเป็นอย่างยิ่งในปัญหาความเสี่ยงที่สำคัญและพบบ่อย นั่นคือ ภาวะหกล้มของผู้สูงอายุ

และโรคสมองเสื่อม ซึ่งในที่นี้ผู้เขียนขอเน้นย้ำในเรื่องภาวะหกล้มของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นจุดนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ที่จะตามมาได้อีกมากทีเดียว

ภาวะหกล้มของผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญเพราะทำให้ผู้สูงอายุทรงตัวได้ไม่ดี เกิดความไม่สมดุลในขณะที่ก้าวเดิน วิ่ง เวียนศีรษะง่าย การได้ยินและการมองเห็นไม่ค่อยดีนัก เคลื่อนไหวร่างกายไม่คล่องแคล่วดังเช่นแต่ก่อน ผู้สูงอายุจึงเกิดการสะดุดหกล้มได้ง่าย ตั้งแต่ภายในบ้าน หรือบริเวณที่พักอาศัยอันเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุใช้เวลาามากที่สุดในการอยู่อาศัยเพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ไปจนถึงทางเดิน ถนน ยานพาหนะ สภาพแวดล้อม หรือทุกหนทุกแห่งที่ผู้สูงอายุต้องก้าวออกไปภายนอกที่พักอาศัย เพื่อพบปะพูดคุย พักผ่อน หย่อนใจ เยี่ยมเยียน ท่องเที่ยว ทำงานอาสาให้สังคม ออกกำลังกายในชุมชน และเข้ารับบริการในหน่วยบริการต่างๆ

จากการศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์ภาวะหกล้มในผู้สูงอายุไทย (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, ๒๕๔๙) และ (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชน, ๒๕๕๓) พบว่า

- พ.ศ. ๒๕๔๒ ๑ ใน ๖ ของอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ เป็นการหกล้ม และ ๓๒.๑ % เป็นการหกล้มภายในบ้าน
- พ.ศ. ๒๕๔๙ ๒๐ % ของผู้สูงอายุเคยหกล้ม ๑ ครั้งขึ้นไป และ ๘.๒ % ของผู้สูงอายุ เคยหกล้ม ๒ ครั้งขึ้นไป
- พ.ศ. ๒๕๕๓ ในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา ๑๘.๕ % ของผู้สูงอายุเคยมีการหกล้ม

เราจะเห็นได้ว่า ภาวะการหกล้มของผู้สูงอายุเป็นสถานการณ์ที่พบได้บ่อย และควรที่เราจะให้ความสำคัญ เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงที่จะนำไปสู่การบาดเจ็บ การฉีกขาดของกล้ามเนื้อ ของเส้นเอ็น หรือการหักของกระดูก และอาจรุนแรงมากจนเกิดเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต หรือเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต พิ๊งพาดตนเองไม่ได้ ต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นภาระของครอบครัวและสังคมในอนาคต

ในปัจจุบันเราจึงใช้แนวคิดเรื่อง Universal Design ออกแบบที่อยู่อาศัย และสิ่งอำนวยความสะดวกตั้งแต่วัยหนุ่มสาว สำหรับใช้ประโยชน์ในยามสูงวัยได้ต่อไป ทั้งราวจับราวโหน ทางลาด บันได ขนาดของสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้ใช้งานง่าย ออกแรงน้อย การปรับสภาพที่อยู่อาศัยสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะภายในบ้าน ให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคนทุกวัย และใช้ได้กับผู้ที่มิชอบจำกัดบางประการของสภาพร่างกาย อาทิ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ เด็ก สตรีมีครรภ์ เป็นต้น ช่วยลดอันตราย หรืออุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้โดยไม่ตั้งใจ ทั้งจากการทำงาน การพักผ่อน และการอยู่อาศัย

เตรียมตัวอย่างรอบด้าน

หากเราช่วยกันสร้างสรรค์ และหล่อหลอมแนวคิดให้คนทุกวัยตระหนักถึงความสำคัญที่จะเตรียมตัวอย่างรอบด้านก่อนล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งกาย จิต ปัญญา สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม เป็นองค์รวมแห่งสุขภาวะที่ดี ที่เป็นสุข และสมบูรณ์ ย่อมเป็นหนทางหลักของการเริ่มต้นเพื่อก้าวไปสู่สุขภาวะที่ดีเมื่อสูงวัย งานหนึ่งที่สำคัญยิ่งของชีวิตเรา ย่อมเป็นการพึ่งตนด้านสุขภาวะที่เราควรทำสะสมไว้ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว อาจกล่าวได้ว่า ไม่มีคำว่าสายจนเกินไป หากเราจะเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ตั้งแต่วันนี้ แม้ว่าสิ่งที่ดีที่สุดควรจะเป็นการดูแลสุขภาพของตนเองให้บริบูรณ์ก่อนจะล่วงไปถึงวัยแห่งการสูงอายุก็ตาม





บทที่ ๒

ไม่แก่ได้ไหม



ไม่แก่ได้ไหม



ดร.นพ.พัฒนา เต็งอำนวย



ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ย่อมเกิดขึ้นกับทุกคน อาจกล่าวได้ว่า ในยุคปัจจุบันที่คนเราอายุยืนยาวขึ้น แต่อายุที่ยืนยาวขึ้นอาจมิใช่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่แท้จริง

การรักษาผู้สูงอายุ ในปัจจุบันมักจะเป็นการรักษาแบบประคับประคองความทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังมากกว่าจะรักษาที่สาเหตุ มีการพบว่า สาเหตุความเจ็บป่วยหลาย ๆ โรค เกิดขึ้นจากความชรา (Aging) การป้องกันความเจ็บป่วยน่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พึงกระทำ โดยเริ่มจากป้องกันความชรา เพื่อป้องกันความเจ็บป่วยที่ค่อย ๆ ตามมาพร้อมกับความชรานานทางสู่สุขภาพที่ดีกว่า และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั่นเอง

ความชราคืออะไร

โดยหลักวิทยาศาสตร์ ความชรา (Aging) หมายถึง ผลจากการสะสมของความเสื่อมสภาพที่มีต่อเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย นำไปสู่ความเจ็บป่วยและตาย จากการศึกษาพบว่า ความชราน่าจะเกิดจากสาเหตุหลักๆ ซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อม ดังนี้

๑. อนุมูลอิสระ (Reactive Oxygen Species)
๒. ภาวะน้ำตาลสะสม (Advanced Glycosylation End Product)
๓. การอักเสบเรื้อรัง (Chronic Inflammation)
๔. ภาวะพร่องฮอร์โมน (Hormonal Insufficiency)

อนุมูลอิสระคืออะไร

คนและสิ่งมีชีวิตต้องใช้ออกซิเจน จากอากาศที่เราหายใจ และอาหารที่เรากิน มาสร้างให้เป็นพลังงานของตัวเอง โดยแหล่งผลิตพลังงานของเซลล์ในร่างกายอยู่ที่ไมโทคอนเดรีย (Mitochondria)

มีการศึกษาพบว่า คนเราแก่ชราก็เพราะไมโทคอนเดรียเสื่อมสภาพ ทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมสภาพ หยุดทำงาน ตาย หรือกลายสภาพไปเป็นเซลล์มะเร็งได้ สิ่งที่ทำลายไมโทคอนเดรียคืออนุมูลอิสระ ซึ่งว่องไวมากที่จะไปทำปฏิกิริยารวมตัวได้ง่ายกับสารตัวอื่นๆ ในร่างกาย เช่น โปรตีนและไขมัน ผลที่เกิดตามมาก็คือ เซลล์สูญเสียซึ่งโครงสร้างและการทำหน้าที่ของเซลล์ อาจกล่าวได้ว่า อนุมูลอิสระเป็นสาเหตุหลักของความชราและการเกิดโรคในผู้สูงอายุ ถ้าเปรียบร่างกายของคน เหมือนกับเหล็ก ไปทำปฏิกิริยากับออกซิเจนแล้ว เกิดเป็นสนิมขึ้นกัดกร่อนตัวเองนั่นเอง

ดังนั้น ทราบว่าคนเรายังต้องการอากาศและอาหาร เพื่อยังชีพ เราก็ไม่อาจหยุดการเกิดอนุมูลอิสระ แต่เราชะลอได้ด้วยวิธีการ Caloric restriction นั่นคือเพิ่มการกินอาหารที่มีพลังงานต่ำเช่น ผัก ร่วมกับลดการกินอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น แป้ง และไขมัน จากการศึกษาซึ่งพบว่าสัตว์ทุกชนิดจะมีอายุยืนยาวขึ้นเมื่อจำกัดอาหาร แต่ต้องได้รับสารอาหารจำเป็นและวิตามินอย่างเพียงพอด้วย (เป็นที่น่าสังเกตว่า พระสงฆ์ซึ่งฉันอาหารแต่เพียงน้อยมักจะอายุยืนยาวกว่าคนทั่วๆ ไป)

ภาวะน้ำตาลสะสม คืออะไร

คนเรามักจะได้รับความรู้ว่า คาร์โบไฮเดรต(อาหารจำพวกแป้ง) เป็นสารอาหารจำเป็นเพื่อใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกาย และไม่ให้อ้วน แต่ความเป็นจริงในชีวิตของคนยุคปัจจุบันส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย และไม่ได้ใช้พลังงานมากนัก พลังงานจากแป้งและข้าวในแต่ละวันจึงเหลือมากเกินไปในร่างกายของเรา เกิดเป็น ภาวะน้ำตาลสะสม

บางคนกินข้าวหลายๆ จานในมือเดียว และอีกวันละหลายมือ ตามด้วยขนม น้ำหวาน น้ำอัดลม และผลไม้ แป้งจึงเกินอยู่ในร่างกายเป็นจำนวนมาก และไม่ถูกนำไปใช้เป็นพลังงาน แต่ไปสะสมเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ไขมันสะสมนี้เองที่ทำให้เกิดความอ้วน และการอักเสบจากไขมันเกาะตับ

ที่สำคัญ เมื่อกินอาหารจำพวกแป้งเข้าไป จะถูกย่อยไปเป็นน้ำตาล ไปทำปฏิกิริยาอย่างช้าๆ กับโปรตีนในร่างกาย เกิดเป็นสารชนิดหนึ่งชื่อ Advanced glycosylation end product ยิ่งน้ำตาลสูงมาก และสูงนาน สารชนิดนี้ก็ยิ่งสูง ทำให้โปรตีนเกิดการเปลี่ยนแปลง เซลล์ในร่างกายเราจึงไม่สามารถทำงานตามปกติได้



วิธีง่ายๆ เพื่อป้องกันความชราจากสาเหตุของน้ำตาลสะสม ก็คือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง นั่นคือ หลีกเลี่ยงอาหารพวกแป้งขัดขาว ได้แก่ ข้าวขาวๆ น้ำหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม เพราะทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นอย่างรวดเร็วหลังจากการกิน ทางที่ดีควรเลือกกินแต่อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท (whole wheat) และธัญพืชต่างๆ เป็นต้น

การอักเสบเรื้อรัง คืออะไร

เมื่อมีการติดเชื้อโรคร้อน ในร่างกายเราจะมีเซลล์เม็ดเลือดขาว ที่จะผลิตสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบเฉียบพลัน ซึ่งด้วยกลไกนี้เองที่ทำให้เกิดกระบวนการที่ช่วยทำลายเชื้อโรคร้อนในร่างกายคนชรา

ส่วนอีกกลไกหนึ่ง โดยเซลล์ไขมัน จะผลิตสารตัวร้ายชื่อ pro-inflammatory cytokines ที่จะก่อให้เกิดการอักเสบขนาดเล็กๆ อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า การอักเสบเรื้อรัง ทำให้เกิดหลอดเลือดอักเสบ ต่อมาไขมันจะไปเกาะอยู่ที่หลอดเลือด เรียกว่าเกิดเป็นภาวะหลอดเลือดแข็งตัว (atherosclerosis) เป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือดตีบ ที่หัวใจและที่สมอง

การอักเสบเรื้อรังยังทำให้เกิดภาวะต่ออิมมูนูลิน และเบาหวาน นั่นหมายความว่า ความอ้วนยิ่งมากเท่าใด การอักเสบก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น โอกาสจะเกิดโรคร้ายยิ่งสูงขึ้นตามไปด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “การอักเสบเฉียบพลันจะช่วยให้เราอดตาย แต่การอักเสบเรื้อรังนั้นฆ่าเราอย่างช้าๆ”

เราป้องกันการอักเสบเรื้อรังได้ ด้วยการลดน้ำหนักตัว ลดการกินแป้งและไขมัน ร่วมกับเพิ่มการออกกำลังกาย การกินน้ำมันปลา (Fish Oil omega-3) อาจช่วยปรับสมดุลของสาร inflammatory cytokines ดังกล่าว และลดการอักเสบลง น้ำมันปลา ยังเป็นส่วนประกอบหลักของสมอง อีกทั้งช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ ได้ด้วย

ภาวะพร่องฮอร์โมน คืออะไร

คนเราเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ปริมาณฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้นนั้นจะลดลงเรื่อยๆ ซึ่งฮอร์โมนที่อาจมีผลต่อการคงสภาพของเซลล์นั้น ได้แก่ เอสโตรเจน แอนโดรเจน โกรทฮอร์โมน และ เมลาโท닌

เราทราบกันดีว่า ในวัยทองจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ และโรคกระดูกพรุนสูงขึ้น เป็นเพราะร่างกายผู้ชายจะหยุดสร้างฮอร์โมนแอนโดรเจน หรือฮอร์โมนเอสโตรเจนในผู้หญิง ในอดีตมีการแนะนำให้ผู้ป่วยวัยทองใช้ฮอร์โมนทดแทน ซึ่งไม่ใช่ฮอร์โมนจากธรรมชาติแต่เป็นฮอร์โมนที่ถูกสังเคราะห์ขึ้น จึงอาจเกิดผลข้างเคียง เช่น มะเร็งเต้านมจากฮอร์โมนเพศหญิง ภาวะดีซ่าน (cholestatic jaundice) จากฮอร์โมนเพศชาย แต่ในปัจจุบันได้มีการผลิตฮอร์โมนตัวใหม่ๆ ที่มีโครงสร้างเหมือนฮอร์โมนธรรมชาติ บางชนิดใช้ทาเพื่อให้ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนัง จึงมีผลข้างเคียงน้อย

โกรทฮอร์โมน (Growth hormone) หรือบางคนเรียกว่าฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโต เริ่มนิยมใช้ในต่างประเทศ แม้ยังไม่เป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ทั่วไป เพราะเกรงว่าฮอร์โมนนี้อาจมีผลต่อเซลล์ที่มีความผิดปกติอยู่แล้ว จะยิ่งเติบโตกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้อีกทั้งยังมีราคาแพงมาก

เมลาโท닌 (Melatonin) เป็นฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมไพเนียลทำหน้าที่บอกถึงเวลาหลับ และยังช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ ปัจจุบันใช้เพื่อรักษาอาการนอนหลับยากที่เกิดจากปัญหาการปรับตัวของร่างกายจากการเดินทางเหลื่อมเวลา (Jet lag) และใช้กับผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม (dementia) และมีความผิดปกติในการนอนหลับ

อายุรศาสตร์ชะลอวัย (Anti-aging Medicine)

คนทั่วไปมักเข้าใจเพียงผิวเผินว่า อายุรศาสตร์ชะลอวัย เป็นเรื่องของความงาม หรือเป็นเพียงเรื่องของการลดริ้วรอยบนใบหน้า แต่ความจริงแล้วเป็นศาสตร์ใดๆ ที่นำมาใช้เพื่อลดความชราโดยต้องเริ่มจากภายใน คือภายในเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกาย จึงกล่าวได้ว่า อายุรศาสตร์ชะลอวัย เป็นเรื่องของการป้องกันหรือชะลอความชราจากภายใน เพื่อผลคือป้องกันความเจ็บป่วยนั่นเอง

การฉีดโบท็อกซ์(Botox) เพื่อลดริ้วรอยบนใบหน้า มีลักษณะเช่นเดียวกับการปกปิดริ้วรอยด้วยเครื่องสำอาง จึงไม่ใช่การชะลอความชราที่แท้จริง เครื่องสำอางที่เรียกได้ว่าเป็น anti-aging medicine ที่แท้จริงจะต้องสามารถลดการเกิดริ้วรอยใหม่ ป้องกันฝ้า และป้องกันความชราอันเกิดจากแสงแดดได้ ยากันแดด จึงอาจจัดเป็นอายุรศาสตร์ชะลอวัยอย่างหนึ่งได้

คนที่มีความพร่องวิตามิน มักจะมีสุขภาพที่แข็งแรง การป้องกันความชราที่จะได้ผลดี ต้องเริ่มต้นจากสุขภาพกาย และใจ ที่ดีเป็นสำคัญ สุขภาพและความงามเริ่มจากภายในสู่ภายนอก ด้วยอายุรศาสตร์ชะลอวัย

การป้องกันความชราจึงไม่ใช่เป็นเรื่องเพื่อฝัน ปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ และการศึกษาในสัตว์ทดลองที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผลจริง แม้กระทั่ง ยาลดไขมันกลุ่ม statin ก็สามารถป้องกันโรคและยืดอายุได้ แต่การใช้ยากลุ่มนี้ อาจตามมาด้วยผลข้างเคียงที่รุนแรง ได้แก่ภาวะตับและกล้ามเนื้ออักเสบ จึงมีการศึกษาโดยหันไปใช้สารสมุนไพร หรือวิตามิน แทนการใช้ยา โดยหวังว่าวิตามินหรือสมุนไพร อาจช่วยป้องกันความชรา ช่วยป้องกันโรคได้ โดยไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน



วิตามิน ป้องกันความชรา?

การใช้วิตามินตามหลักของอายุรศาสตร์ชะลอวัย มีจุดประสงค์ ๓ ประการคือ

๑. ทดแทนวิตามินที่เราอาจได้ไม่เพียงพอ ปัจจุบันคนส่วนใหญ่กินแต่แป้งและขนม กินผักผลไม้ไม่พอ โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมีปัญหาการขบเคี้ยว และการรับรู้รสชาติอาหาร เคี้ยวเนื้อสัตว์ไม่ได้ กินผักก็ได้แต่ผักต้มเปื่อย ทำให้ขาดวิตามินสำคัญๆ หลายชนิด แม้แต่วิตามินดี ซึ่งพบได้น้อยในอาหาร และเรามักคิดว่าน่าจะได้เพียงพอแล้วจากแสงแดด แต่คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะผู้สูงอายุ มักอยู่กลางแจ้งน้อยกว่าคนหนุ่มสาว จึงมีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการขาดวิตามินดี

การขาดวิตามินดี ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดภาวะกระดูกบางเท่านั้น แต่ยังจะทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด ไตเสื่อม ภูมิคุ้มกันบกพร่อง และมะเร็งได้อีกด้วย

แพทย์ส่วนใหญ่สั่งแคลเซียมให้ผู้ป่วยสูงอายุ แต่ไม่ให้วิตามินดีร่วมด้วย แคลเซียมจะไม่ถูกดูดซึม แต่จะไปเกาะตามหลอดเลือดแทนที่จะไปสะสมที่กระดูก ทำให้เกิดภาวะหินปูนเกาะหลอดเลือด มีการศึกษาพบว่า ผู้ชายที่กินแคลเซียมขนาดสูง อาจนำไปสู่ภาวะต่อมลูกหมากโต

๒. วิตามินขนาดสูง ใช้เพื่อรักษาโรค เช่น ใช้วิตามินบี ๖ เพื่อรักษาปลายประสาทอักเสบ ใช้วิตามินบี ๓ เพื่อลดไขมันในเลือด ใช้วิตามินบี ๑๒ เพื่อรักษาโรคเหน็บชาที่เกิดจากระบบประสาททำงานผิดปกติ ใช้วิตามินเค เพื่อรักษาโรคกระดูกบาง เป็นต้น

แหล่งของวิตามินบีที่ดี คือ ผักนานาชนิด เนื้อสัตว์ ข้าวกล้อง ผู้สูงอายุมีโอกาสขาดวิตามินบีมากกว่าวัยอื่นๆ เพราะกินผักและเนื้อสัตว์ได้น้อย น้อยลงในกระเพาะลดปริมาณลง การดูดซึมอาหารไม่ดี

ถ้าต้องการวิตามินบีเสริม ที่ผลิตในประเทศไทย แนะนำให้ใช้วิตามินบี ๑-๖-๑๒ หรือ ใช้บริวเวอร์ยีสต์ ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินบีที่ดี ผู้เขียนไม่แนะนำให้ใช้วิตามินบางตัวที่ผลิตในประเทศไทย ได้แก่ วิตามินบีรวม (B-co หรือ B-complex) และวิตามินรวม (MTV หรือ Multivitamin) เนื่องจากวิตามินบีรวมไม่มีวิตามินบี ๑๒ เลย สำหรับวิตามินรวมนั้นจะมีวิตามินบีไม่ครบทุกตัว และยังมีวิตามินตัวอื่น ๆ ในปริมาณที่เล็กน้อยมาก ดังนั้นหากต้องการใช้วิตามินรวมที่มีคุณภาพ ผู้เขียนแนะนำให้ใช้วิตามินรวมที่ผลิตจากต่างประเทศ

๓. ใช้เพื่อเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินเอ ซี และ อี ช่วยจับอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุหลักของความชรา แต่ผลศึกษาการใช้วิตามินดังกล่าวเพื่อป้องกันโรคหัวใจ หรือ โรคมะเร็ง ไม่พบถึงประโยชน์อย่างเด่นชัดของวิตามินทั้ง ๓ ชนิด ในการป้องกันโรค ยังพบว่าการใช้วิตามินเอในรูปของเบต้าแคโรทีน จะเพิ่มโอกาสเกิดมะเร็งปอด ในผู้ที่สูบบุหรี่

วิตามินเอ มีอยู่มากในแครอท มะละกอ และสับปะรด วิตามินซี มีมากในผักสีเขียว เช่น ผักชี บร็อคโคลี่ และในผลไม้หลากหลายชนิด วิตามินอี มีอยู่ในถั่ว น้ำมันมะกอก และธัญพืช เป็นที่น่ายินดีว่ามีข้อมูลการใช้สารต้านอนุมูลอิสระตัวใหม่ๆ ที่น่าสนใจ ได้แก่

- แอสตาแซนธิน (Astaxanthin) สารสีแดงของปลาแซลมอนและกุ้ง เป็นวิตามินเอ ชนิดใหม่ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง มีรายงานถึงการใช้แอสตาแซนธิน เพื่อชะลอความเสื่อมของไตในผู้ป่วยเบาหวาน
- เรสเวอราทรอล (Resveratrol) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มโพลีฟีนอล สกัดจากผิวองุ่น โดยเฉพาะองุ่นแดง มีการศึกษาพบว่าสามารถป้องกันโรคมะเร็ง โรคอ้วน และเบาหวานในสัตว์ทดลองได้
- กรดแอลฟาไลโปอิก (Alpha lipoic acid) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่แรงและดีมาก เพราะออกฤทธิ์ได้ทั้งในน้ำและในไขมัน และจะไปเปลี่ยนวิตามินซีในร่างกายให้ทำงานได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องกินวิตามินซีเข้าไปมาก ๆ มีการศึกษาในคน พบว่าสามารถช่วยรักษาภาวะปลายประสาทเสื่อมในผู้ป่วยเบาหวานได้ กรดแอลฟาไลโปอิกพบได้ในเนื้อสัตว์ ผักขม ผักบร็อคโคลี่ และยีสต์ทำขนมปัง
- ซีลีเนียม (Selenium) ช่วยปกป้องเซลล์จากอนุมูลอิสระ ป้องกันการตายของเซลล์ และช่วยสร้างฮอโมนไทรอยด์ ซีลีเนียมพบมากในธัญพืชที่ไม่ขัดสีและกระเทียม ในปัจจุบันมีซีลีเนียมในรูปของ ยีสต์ซีลีเนียม ซึ่งราคาถูกและได้ผลดี มีการศึกษาใน

คนที่ได้รับยีสต์ซีลีเนียมขนาด ๒๐๐ ไมโครกรัมต่อวัน จะลดโอกาสเกิดมะเร็งปอด ลำไส้ใหญ่ และต่อมลูกหมากได้

- **โคเ็นไซม์คิวเท็น (Coenzyme Q๑๐)** ช่วยป้องกันโรคพาร์กินสัน (Parkinson) ถ้าใช้ในขนาดสูงจะใช้เพื่อรักษาภาวะหัวใจวาย โคเ็นไซม์คิวเท็น หรือเรียกสั้น ๆ ว่า โคคิวเท็น มีในอาหารเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ปลา อาหารทะเล รำข้าว ถั่วเปลือกแข็ง แต่ความร้อนจากการปรุงอาหารจะทำลายโคคิวเท็นไปหมด
- **เอ็น - อะเซทิล ซีสเทอีน (N-Acetyl cysteine)** นอกจากใช้ละลายเสมหะแล้วยังเปลี่ยนเป็นกลูตาไธโอน (glutathione) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระหลักภายในเซลล์ ปัจจุบันได้นำมาใช้เพื่อป้องกันไตวายจากการฉีดสารทึบแสง ป้องกันภาวะ reperfusion injury ในผู้ป่วยที่หลอดเลือดอุดตัน และป้องกันตับวายจากพิษของยาพาราเซตามอล
- สารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ ได้แก่ ขมิ้นชัน มังคุด ทับทิม และชาเขียว เป็นต้น

บทสรุปของการใช้วิตามิน เพื่อต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ น่าจะมีประโยชน์อย่างมาก ทั้งนี้ควรกินวิตามินหลายชนิดเสริมฤทธิ์กัน โดยเลือกชนิดที่จำเป็น และไม่ให้ซ้ำซ้อนกัน

ผู้ที่ไม่ต้องการกินวิตามิน ควรกินปลาที่ไขมันสูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทู ปลาดุก กินไข่แดงอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ฟอง (ไข่แดงมีวิตามินครบทุกชนิด) กินผักสด ผลไม้สด (เช่น กินสลัดผักสดกับน้ำมันงาหรือน้ำมันมะกอก เป็นต้น)

หนทางสู่สุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว

การชะลอความชรา อาจเปรียบเสมือนมาตรการที่ดีที่สุดของการรักษาโรค เป็นการสื่อความหมายว่า “การป้องกันความชรา หมายถึงการป้องกันโรค” นั่นเอง

การชะลอความชราเป็นองค์รวม มิใช่เพียงแค้กินวิตามิน แต่คือทุกอย่างที่เป็นองค์รวมที่ส่งผลในทุกๆ ด้านของชีวิต ลองคิดดูว่า ถ้าคนที่ยังอายุไม่มาก วัยรุ่น หรือวัยเด็ก ยึดหลักปฏิบัติตัวที่เหมาะสมโดยเริ่มตั้งแต่วันนี้ ร่างกายก็จะคงสภาพอยู่นาน หลักปฏิบัตินั้นประกอบด้วย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การกินอาหารจำนวนน้อยๆ เฉพาะอย่างยิ่งลดอาหารที่มีพลังงานสูง ควบคุมน้ำหนักตัว หลีกเลี่ยงอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงสารเสพติด ทำจิตใจให้สงบ พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสุขภาพเพื่อค้นหาความผิดปกติตั้งแต่แรก ใช้ยารักษาโรคเมื่อจำเป็น สำหรับการกินวิตามินและอาหารเสริมที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จัดว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี

พึงระลึกไว้เถิดว่า ถ้าจะรอให้ป่วยก็อาจจะสายจนเกินไปแล้ว

การดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุ
แบบบูรณาการ

บทที่ ๓

ดูแลสุขภาพ
ให้เป็นองค์รวม



ดูแลสุขภาพให้เป็นองค์รวม



นภัส แก้ววิเชียร

เบญจพร สุธรรมชัย



มนุษย์ สิ่งแวดล้อม และสังคม รวมอยู่ในระบบสัมพันธ์ใหญ่เดียวกัน แต่มักจะขัดแย้งกัน ไม่ประสานกลมกลืนกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แนวคิดของมนุษย์ส่วนใหญ่มองตัวคนแยกต่างหากจากธรรมชาติ คนจะต้องเอาชนะธรรมชาติ ทำให้เกิดการพัฒนาทางวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ล่วงรู้สืบเสาะความลับจากธรรมชาติมา แล้วนำความรู้ที่ได้นั้นมาจัดการธรรมชาติต่อไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ผู้เขียนหนังสือเรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธกล่าวว่า คนมองธรรมชาติเป็นของนอกตัว ทั้งๆ ที่แท้จริงแล้ว ชีวิตจิตใจเราเองก็เป็นธรรมชาติ เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อคนกับสิ่งแวดล้อมอยู่ในสภาพที่ขัดแย้งกัน สิ่งแวดล้อมก็เสื่อมโทรม ด้วยมนุษย์ต้องแก่งแย่งช่วงชิงกันเอง และพากันเบียดเบียนทรัพยากรสิ่งแวดล้อม เพื่อแสวงหาความสุขสบายตามใจตน สังคมจึงวุ่นวายมากขึ้น

สถานการณ์เช่นนี้ ผู้คนจึงประสบปัญหาอย่างหนักในการดำรงอยู่ของตนเอง จึงมีแนวคิดที่จะหาหลักการใหม่มาใช้แก้ปัญหาสมดุลของชีวิต นั่นคือแนวคิดองค์รวมที่เริ่มเฟื่องฟูขึ้น ได้แก่ การแพทย์ทางเลือก การแพทย์เสริม ภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นต้น ก็เข้ามาสู่ความสนใจ เป็นที่ยอมรับของผู้คน และแพร่หลายอยู่ในทุกวันนี้

ชีวิตมนุษย์ ควรพัฒนาให้ก้าวไปสู่องค์รวม

มนุษย์พัฒนาชีวิตตนเอง ตลอดเวลา ก็เพราะเราต้องพบประสบการณ์ใหม่ๆ สถานการณ์ใหม่ๆ トラบที่เรามีชีวิตเป็นอยู่ เราจึงต้องเรียนรู้ หาหนทางปฏิบัติ ผักตัว ปรับตัว ตลอดจน

ฝึกทำอะไรใหม่ๆ ให้ได้ผล ซึ่งจะอาศัยเพียงสัญญาญาณอย่างเดียวเช่นสัตว์ชนิดอื่นทั่วไปไม่ได้เลย จึงเป็นความพิเศษของมนุษย์ที่เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก ประเสริฐได้ด้วยการฝึก การศึกษา พัฒนา ชีวิตมนุษย์เราจึงควรพัฒนาไปทั้งระบบ ให้เป็นระบบแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์ เป็นเรื่ององค์รวมของการดำเนินชีวิตที่ดี

อาจกล่าวได้ว่า การพัฒนามนุษย์ ให้ก้าวไปสู่วิถีองค์รวม เป็นวิถีแห่งชีวิตอันเกื้อกูล โยงใยถึงสิ่งแวดล้อมและสังคม ย่อมนำสู่สมดุลทุก ๆ ด้านของชีวิต และมุ่งไปสู่จุดหมายของชีวิตที่แท้จริงได้ อย่างเต็มความหมาย

การมองชีวิตเป็นองค์รวม

การดำเนินของชีวิตนั้น เป็นองค์รวมที่สัมพันธ์ เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน มิใช่ขาดลอยจากกัน แต่ก้าวประสานไปด้วยกัน เป็นไปตามความจริงแห่งธรรมดา ตามธรรมชาติของชีวิตนั่นเอง ถ้าเรามองแต่ละอย่างๆ ขาดจากกัน โดยไม่ตระหนักว่าส่วนย่อยๆ นั้นเป็นองค์ประกอบกันอยู่ ก็ไม่สามารถมองเห็นภาพขององค์รวมได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า การมองดูการดำเนินชีวิต ที่เป็นอยู่ว่าเป็นชีวิตที่กำลังเคลื่อนไหว ดำเนินไป ในท่ามกลางสิ่งแวดล้อม ย่อมแตกต่างกับการมองดูชีวิตที่เหมือนว่าตั้งอยู่นิ่งๆ เพียงเป็นส่วนหนึ่งที่แยกย่อยของธรรมชาติเท่านั้น เมื่อเรามองออกว่าชีวิต และระบบของชีวิต เป็นองค์รวม ชีวิตทั้งหลายที่ดำเนินไปนั้นจึงมีหลายด้าน ไม่ว่าด้านใดก็ตามถ้าเป็นอยู่หรือดำเนินผิดพลาดไป ก็จะเกิดปัญหา และส่งผลกระทบถึงกันทั้งหมด

ดังเช่น เราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือบุคคล ตัวเราก็เป็นสิ่งแวดล้อมของผู้อื่น ของสิ่งอื่น เช่นกัน เราก็ควรมีจิตใจที่เกื้อกูลต่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่นนั้น ด้วยอินทรีย์ (ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ)ของเรา ที่ตระหนักรู้ ด้วยปัญญา เพราะเรานี้ต่างเป็นสิ่งแวดล้อมของกันและกันนั่นเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงการจะพัฒนาเข้าสู่องค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี และเข้าสู่มรรคที่สมบูรณ์ขึ้นได้นั้น ใช้ ๒ ปัจจัยสำคัญชักนำเกื้อหนุน (ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒) นั่นคือ

๑. กัลยาณมิตร เป็นปัจจัย หรือองค์ประกอบภายนอกที่สำคัญ
๒. โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา หาประโยชน์ได้ และเห็นตามจริง เป็นปัจจัยภายใน

ทั้ง ๒ อย่างนี้ จัดว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์

หมายเหตุ ; การดำเนินชีวิตที่ดีหรือวิถีชีวิตที่ดี เรียกว่า มรรค เป็นองค์รวมที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ

มนุษย์ได้แต่หาความสุข แต่ไม่มีความสุข

การใช้ชีวิตไม่เป็น ดำเนินชีวิตไม่เป็น ก่อให้เกิดปมปัญหามากมาย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ยกตัวอย่างที่เห็นชัดเจน คือ โรคอ้วน ทั้งๆ ที่เราอยู่ในสังคมแห่งข้อมูลข่าวสารก้าวไกล แล้วเหตุใดคนจึงเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ปีพ.ศ. ๒๕๐๓ คนอเมริกันมีคนอ้วน ๑๓% เท่านั้น แต่ปัจจุบันคนอ้วนเพิ่มขึ้นกว่า ๓๑%, ตามมาด้วยโรคหัวใจ โรคเส้นเลือดในสมองตีบแตก ที่เพิ่มขึ้น นี่เป็นปัญหาของประเทศที่เจริญแล้ว ที่คิดว่าจะหาความสุขได้เต็มที่ ปมปัญหาคงไม่ใช่อยู่แค่เรื่องของบริโภคนิยมเท่านั้น แต่มูลเหตุที่แท้เป็นปัญหาซับซ้อนภายในจิตใจ ที่ไม่มีความสุขเต็มอิ่ม มีแต่ความพร่อง ความขาด โดยไม่รู้ตัว

มองอีกชั้นหนึ่ง เป็นปัญหาในระดับปัญญา กล่าวคือการที่สังคมมีความพร้อมพร้อมทั้งข้อมูลความรู้และสิ่งเสพบริโภค มองไปทางใดก็มีสิ่งให้บริโภคได้ง่ายๆ และทันใจทันที แต่ก็มิได้หมายความว่าคนเราจะมีปัญญา เพราะคนมีแต่ตกเป็นทาสของตัณหาเสียผลิตเพลินไม่ได้ใช้ปัญญา ไม่นำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตมาใช้ ทั้งรู้ว่าการเสพบริโภคเหล่านั้นอาจเกิดโทษแก่ตนได้ก็ตาม ทำให้เกิดความประมาทในชีวิต

คนเราจึงได้แต่หาความสุขมาเติม เมื่อติดเพลินไปกับการเสพ ก็เกิดความเคยชิน ถอนตัวไม่ได้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พึ่งพาตัวเองก็ไม่ได้ ได้แต่พึ่งสิ่งภายนอก จึงขาดอิสระทางจิตใจ ขาดสิ่งเสพเมื่อไรก็เป็นทุกข์ทันที ต้องคอยหาความสุขจากภายนอกตัว อาจกล่าวได้ว่าผู้คนในโลกยุคนี้ใช้ชีวิตไม่เป็น ไม่มีความสุขได้แต่วิ่งหาความสุข เพราะไม่รู้จักตั้งสติดูแลใจให้ดี

การที่ต้องขึ้นกับสิ่งอื่น เพื่อที่จะเป็นสุข และเป็นความสุขที่ตัวเราเองไม่มีจากภายใน จึงเป็นสุขที่ไม่เป็นอิสระ และไม่ปลอดภัย แต่คนเราในยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยความสุข แบบนี้เป็นความสุขที่มีได้มีอยู่ในตัว มองในวงกว้าง เมื่อต่างคนต่างจะหาความสุข ก็ต้องแย่งชิง เบียดเบียนกัน ทำให้สังคมไม่สงบสุข ในทางกลับกัน แต่ละคนที่อยู่ในสังคมนั้นก็สุขสงบไปไม่ได้ด้วย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึง สภาพจิตที่ขาดความสุขว่าทำให้ต้องวิ่งวนวนวุ่นหาความสุข เป็นเรื่องของการไม่ฝึกจิตให้มีความสุขเข้มแข็ง ให้มีความสุขจากภายในทั้งในจิตใจ และจากความสัมพันธ์ในสังคม หรือจากการอยู่กับสิ่งแวดล้อม เป็นเรื่องของการไม่ได้พัฒนาจิตใจให้ถูกทาง ให้ความรู้เข้าใจชีวิตของตน สังคม สิ่งแวดล้อม จึงไม่รู้จักรับการแก้ปัญหาจิตใจของตนเอง และการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เรียกว่าขาดปัญญาเลยทีเดียว

ชีวิตของคนเราจึงได้แต่พัฒนาวิธีการหาความสุขสารพัดวิธี โดยไม่ทันรู้ตัวเลยว่า ความสามารถที่จะมีความสุขได้ลดลงไป กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้นในแบบอัตโนมัติ ถ้าคนเราพัฒนาชีวิตได้ถูกทาง เราจะสุขได้ง่ายขึ้น และเป็นทุกข์ได้ยากขึ้น ถ้ายังทุกข์ง่าย-สุขได้ยาก แสดงว่าสวนทางกันกับการพัฒนา ปัญหาชีวิตก็มีมากขึ้น ปรากฏพร้อมกับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ล้นล้นเสื่อมทรุดลงเป็นธรรมดา

ชีวิตแห่งความสุข เป็นอย่างไร

จากหนังสือเรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงเรื่องของความสุขไว้ ดังนี้

ความสุขเป็นเรื่องใหญ่ เสมือนว่าเราทุกคนจะถือเป็นจุดหมายของชีวิต แต่ก็หาได้ยากที่จะได้ยินใครสักคนจะพูดอย่างเต็มปากว่า เขามีชีวิตที่มีความสุขแล้ว แต่เหตุใดพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย จึงกล่าวออกมาอย่างชัดเจนราวกับเป็นคำประกาศว่า “**สุขขํ วตชีวาม**” แปลว่า “**เรามีชีวิตเป็นสุขหนักหนอ**”

พระพุทธเจ้าตรัสแสดงเรื่องความเพียรพยายามปฏิบัติ ต่อการละทุกข์ ลุสุข ที่จะชื่อว่า ถูกต้องสำเร็จผล ก้าวหน้าไปในความสุข จนสามารถมีความสุขอย่างไรรู้ทุกข์ได้ (ม.อ. ๑๔/๑๒/๑๓) ดังนี้

๑. ไม่เอาทุกข์ทับถมตน
๒. ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม
๓. ไม่สยบหมกมุ่น (แม้) ในความสุขที่ชอบธรรมนี้
๔. เพียรพยายามทำเหตุแห่งทุกข์ให้สิ้นไป (โดยนัยคือ: เพียรเพื่อจะเข้าถึงความสุขที่ประณีตขึ้นไป)

ระดับของความสุข

๑. **กามสุข หรือ อามิสสุข** เป็นความสุขที่พึงพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก ที่ต้องหาต้องได้ ต้องเอา เมื่อคนมุงเล่นไปในการหาความสุข โดยไม่รู้ตัว และมัวประมาท แข่งขันแย่งชิงกัน จึงพัฒนากันแต่ความสามารถที่จะหาสิ่งเสพให้มากยิ่งขึ้น ให้เก่งที่สุด แต่ละเลยหรือลืมนึกถึงการที่จะพัฒนาตนให้สามารถมีความสุขได้ง่ายขึ้น หรือศักยภาพที่จะมีความสุข สิ่งนี้กลับลดลงไป

๒. **นิรามิสสุข** เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพ สิ่งบริโภคน เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก มีสองระดับย่อย คือ

- ความสุขที่สนองความต้องการในทางดีงาม เชิงสร้างสรรค์ เรียกให้สั้นว่า สุขชั้นฉันทะ ได้แก่ สุขจากอยู่ใกล้ชิด ชื่นชมในธรรมชาติ สุขจากอยู่สัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์

ด้วยเมตตากรุณา สุขจากได้ค้นคว้าหาความรู้แสวงหาความจริง ด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม สุขจากทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ ที่ใจรักใฝ่ทำ สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีบิบัติที่ได้ทำบุญ - บำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญาที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายอย่างรู้และเข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาได้ส่งผลต่อจิต)

- ความสุขในระดับที่เป็นนิราสุขแท้จริง จะเป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง ได้แก่ สุขจากสมาธิในฌาน สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์)

หมายเหตุ ; นิรามิสสุข ในที่นี่ใช้คำอธิบายแบบกว้างๆ คลุมๆ คือ รวมนิพพานด้วยเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น แต่ในความหมายที่เคร่งครัดนั้น ท่านไม่รวมถึงนิพพาน

ความทุกข์นำมาซึ่งความสุข

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความทุกข์ เป็นความจริงอันประเสริฐ เพราะความทุกข์นำมาซึ่งความสุข ท่าน ว.วชิรเมธี ผู้นิพนธ์หนังสือเรื่องความทุกข์มาโปรด ความสุขไปรยปรายกล่าวไว้ว่า เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ถ้าขาดสติ เราจะมองไม่เห็นทุกข์ เราจะมัวแต่เป็นทุกข์ และปรุงแต่งความทุกข์ไปเรื่อยๆ แต่พอสติมา จะทำให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะนั้นได้ด้วยปัญญาชีวิตก็จะเปลี่ยนคุณภาพเป็นความสุขในทันทีที่เราเห็นทุกข์

เพียงแค่เราฝึกใจ โดยเริ่มจากการฝึกสติ ให้รู้ชัดอยู่ในปัจจุบัน ในทุกเรื่องที่เกิดขึ้น ที่ทำที่เคลื่อนไหว ไม่หลุดไปกับอนาคตกับอดีต เราก็จะเกิดความสุขความเบิกบาน พอเกิดความสุขเช่นนี้ได้ สมาธิก็จะตามมา

สมาธิ เป็นภาวะจิตที่ดีที่ตั้งมั่น แต่ถ้าใช้ไม่เป็นก็เป็นโทษ ในลักษณะว่า เมื่อจิตสงบสบายแล้วก็ไม่อยากทำอะไร เอาแต่สบายอยากจะมีสุข เกิดเป็นยึดติดความสุขในสมาธิ แล้วก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มันมีธรรมชาติต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อเราไปยึดไว้ ก็ขัดธรรมชาติ ก็เกิดทุกข์ แต่ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วเดินหน้าต่ออย่างถูกต้องก็จะก้าวไปสู่ปัญญา ด้วยจิตเองนั่นดีแล้วพร้อมแล้ว แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราจะจัดการต่อไปอย่างไรกับจิตที่เหมาะสมที่ติดนั้น

การจัดการจิตให้เหมาะแก่การใช้ งาน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า ต้องมีตัวดูล เป็นวิริยะ หรือความเพียร โดยมีสิ่งสำคัญคือ สติ เป็นตัวคอยคุม คอยตรวจสอบไว้ ให้



พอดีด้วยความเพียร เพื่อเป็นฐานที่มั่นของการพัฒนาชีวิต วิริยะกับสมาธิจึงต้องอยู่คู่กัน (เช่นเดียวกับเมื่อมีศรัทธาก็ต้องมีปัญญาเป็นตัวดูแลเอาไว้ ไม่ให้เชื่อง่าย หรือหลงมกไป)

โยนิโสมนสิการ พลิกสถานการณ์ได้

ภาวะจิตกุศล เป็น ภาวะจิตด้านบวก เป็นเหตุเป็นปัจจัยของปัญญา หมายถึงปัญญาที่รู้ เข้าใจ คิดถูก เห็นถูกหรือ โยนิโสมนสิการ นั่นเอง เมื่อเรารู้ และเข้าใจถูกต้องแล้วก็จะมองอะไรๆ ออก ตั้งท่าที่ถูก ก็เกิดความสงบ สดใส ไม่ขุ่นมัว มองเห็นหนทางแก้ไขได้ชัดเจนในทุกสถานการณ์

ตัวอย่างที่เห็นง่ายๆ โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงไว้ มีดังนี้ ตัวอย่างแรก เมื่อเราไปที่ใดซึ่งไม่รู้จัก ไม่รู้ว่าเป็นสถานที่อะไร สภาพเป็นอย่างไร เช่นว่าเป็นอันตรายต่อเราบ้างหรือไม่ หรือแม้แต่เพียงไม่รู้ว่าเราควรปฏิบัติต่อสถานที่นั้นอย่างไร เพียงเท่านี้ความสัมพันธ์ที่จะปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ก็ติดขัด ภาวะจิตก็เกิดความรู้สึกอึดอัด ขุ่นมัว บีบคั้น เรียกว่าเกิดทุกข์ขึ้นมาทันที

แต่เมื่อเรารู้ว่า นี่คืออะไร เป็นอย่างไร และควรทำอย่างไร เมื่อเกิดความรู้ทั่ว รู้เท่าก็มองเห็นทางที่จะแก้ไขจัดการ คือเกิดปัญญาจากการโยนิโสมนสิการ (พิจารณาโดยแยบคาย) ร่วมกับภาวะจิตฝ่ายบวก ช่วยแก้ปัญหาวชิวัตจิตใจ เพื่อพลิกสถานการณ์ให้กลับเป็นดีอย่างยั่งยืนได้



อีกตัวอย่างหนึ่ง ได้แก่ เพื่อนใกล้ชิด เจอหน้ากันทุกวัน เวลาพบก็ทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่มาวันนี้ พอเจอหน้า เราทักทาย เขากลับไม่พูดด้วย เรายิ้มก็ไม่ยอมยิ้มด้วย แถมหน้าบึ้งอีก จะเอาอย่างไรรัน เราก็มักเลสเหมือนกัน โกรธเป็นเหมือนกัน เราก็เลยโกรธ ทำหน้าบึ้งไม่พูดด้วยบ้าง เกิดเป็นภาวะจิตอากุศล นี่คือการเกิดปัญหา และเรื่องก็อาจจะต่อในทางลบอีกยาว

แต่ถ้าเรารู้จักใช้ เครื่องมือของปัญญาที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ก็คิดว่า เพื่อนของเรา ก็รักกันดีอยู่ วันก่อนๆ พบกันก็ทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใส วันนี้เราทักทาย แต่เขาไม่พูดด้วย ไม่ยิ้มด้วย

ถ้าใช้โยนิโสมนสิการ มาหยั่งที่เหตุปัจจัยของเพื่อน เราก็จะคิดว่า เอ... เขาจะมีปัญหาอะไรหรือเปล่า เขาอาจจะอารมณ์ค้างมา ไม่ใช่ว่าโกรธ เขาอาจจะถูกดุดมจากบ้าน อาจจะขาดเงิน หรืออาจมีปัญหาสุขภาพ ปวดหัว ปวดท้อง หรือถ้าเป็นผู้ใหญ่ เขาอาจมีปัญหาคอครบรัว ลูกเขาอาจจะไม่สบาย เขาคงมีห่วงกังวล มีทุกข์อยู่

คิดอย่างนี้ได้ นี่คือการปัญามา ความโกรธไม่มีแล้ว และนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ด้วย โดยคิดต่ออีกว่า เอ้อ...ตอนนี้ ถ้ายังไม่ใช่โอกาส เราก็จะรอเวลา ถ้าโอกาสเหมาะ เราจะเข้าไปถามว่า เพื่อนมีปัญหาอะไร มีอะไรให้เราช่วยบ้างไหม อะไรอย่างนี้ เป็นต้น กลายเป็นว่าใจของเราสบาย สุขภาพจิตเราดี แล้วยังไปช่วยแก้ปัญหาให้เขาด้วย



บทบาทของปัญญา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า เชื่อมต่อสู่อิสรภาพ ด้วยการปิดกั้นหรือละลายภาวะจิตอภิปุศล แล้วแทนที่ด้วยจิตกุศล และพัฒนาภาวะจิตกุศล / คิดบวก ให้เข้มแข็ง เพิ่มพูน และประณีตยิ่งขึ้นไป

ปัญญาที่เกิดจากโยนิโสมนสิการ ร่วมกับภาวะจิตด้านบวก จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการมองชีวิตและโลก ด้วยการหยั่งถึงเหตุปัจจัย วางจิตใจอย่างรู้และเข้าใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตหมดความติดข้อง ไม่ยึดติด ไม่หวั่นไหว โปร่งโล่งเป็นอิสระ และช่วยปิดกั้นความโลภโกรธหลง จึงเกิดความสุขที่แท้จริงอีกนัยหนึ่งของความสุขก็คือ การสร้างความคิดดี

กายเครียด ใจก็เครียดด้วย

ภาวะจิตใจของเรา ส่งผลต่อกันกับกาย ภาวะจิตที่ดีย่อมมีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ และเอื้อต่อการทำงานของปัญญาแล้ว ยังส่งผลดีต่อร่างกาย เกื้อหนุนสุขภาพร่างกายอย่างมาก

เห็นได้จากคนที่มีภาวะจิตด้านลบ เช่น เศร้าหมอง ห่วงกังวล เบื่อหน่ายท้อแท้ หมดกำลังใจ ฯลฯ ร่างกายจะทรุดโทรมเบื่ออาหาร และทำให้เกิดปัญหาที่อาจร้ายแรงต่อสุขภาพยิ่งขึ้นอีกได้ ตรงกันข้าม คนที่มีภาวะจิตดี เฉพาะอย่างยิ่งมีปิติ อิ่มใจ แม้กายจะอด ก็อยู่ดีได้นาน แถมยังมีผิวพรรณงามผ่องใสด้วย



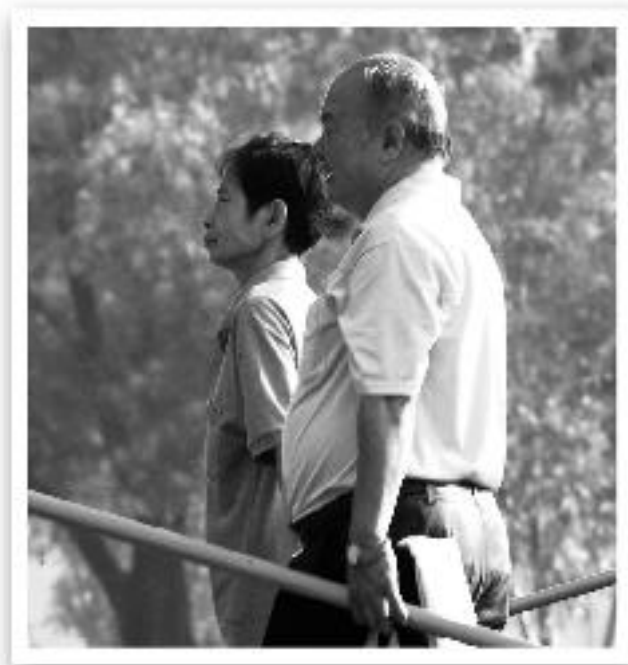
ดูแลสุขภาพให้ดี เป็นงานที่ทุกคนต้องทำ

โลกในวันนี้ และวันข้างหน้า มีโรคมามากมายที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย (Chronic degenerative disease) โรคที่เกิดจากความเครียดของจิต โรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตไม่พอเพียง บริโภคนิยม กินผักผลไม้ไม่พอ กินเนื้อแดงมาก ขาดการออกกำลังกาย มลภาวะ

สิ่งแวดล้อมมาก โรคต่างๆ ที่เกิดมาจากกลุ่มเหตุดังกล่าวนี้ ยังไม่สามารถรักษาได้จนหายขาด แม้การแพทย์แผนปัจจุบันจะก้าวหน้าไปมากเพียงใดก็ตาม

การดูแลสุขภาพให้ดี จึงเป็นงานที่ต้องทำ ที่จะต้องฝึก ด้วยตัวเอง (self care) และ เหนือขึ้นมาจากการมีสุขภาพร่างกายดี ต้องเป็นการฝึกตน ทั้งทางกายและทางใจ เพื่อเตรียมตัวได้ทัน ยามภัยคับขันของชีวิตมาถึง เพราะคำว่าสุขภาพ ควรเป็นสภาวะทั้งทางกาย ใจ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม ที่ต้องเป็นการมองให้กว้าง มิใช่มองแต่เพียงว่าไม่มีโรค ก็เท่ากับสุขภาพแข็งแรงพอแล้ว นั่นคงมิใช่คำตอบที่ดีนัก

ดังที่ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำและส่งเสริมว่า คำว่า สุขภาพ ต้องมองให้ครอบคลุม มีลักษณะเป็นภาพองค์รวม โยงใยออกไปว่าเป็นเรื่องราวของชีวิต เป็นองค์รวมของชีวิตเลยทีเดียว



การดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุ
แบบบูรณาการ

บทที่

๕

ความสุข
ของผู้สูงอายุ



ความสุขของผู้สูงอายุ

รศ.ดร.ปรีชา อุปโยคิน



เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรม เป็นธรรมชาติของมนุษยชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง มนุษย์เราเป็นสัตว์สังคมจึงไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยลำพัง ต้องอยู่รวมกันกับผู้อื่น ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

เมื่อยังเป็นเด็ก พ่อและแม่คอยดูแลเอาใจใส่ กล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน สิ่งที่เราควรรู้ ระเบียบ กฎเกณฑ์ มารยาท ให้ทำในสิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งชั่ว ให้มีพฤติกรรมตาม แบบแผนของสังคม เมื่อถึงวัยเรียนท่านก็ส่งให้เรียนในโรงเรียนที่ดี หวังให้ลูกมีชีวิตที่ดี มีความรู้ ที่จะไปประกอบอาชีพ เป็นคนดีของสังคม

บทบาทของพ่อแม่ที่มีต่อลูก เป็นวงจรชีวิตที่มนุษย์ทุกคนถือเป็นภาระหน้าที่สำคัญ เมื่อ เด็กได้เติบโตเป็นผู้มีการศึกษา หารายได้เลี้ยงชีพได้แล้วก็ถึงเวลาที่มีคู่ครอง พ่อแม่ที่เลี้ยงดู มาตั้งแต่เกิดยังต้องทำหน้าที่ช่วยเหลือคู่ครองที่เป็นคนดีมาเป็นคู่ชีวิต บทบาททางสังคม ของการเป็นพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกนั้นจึงไม่มีที่สิ้นสุด ตราบที่พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่

เมื่อพ่อแม่ก้าวไปสู่วัยชรา นับเป็นการสิ้นสุดบทบาทที่พึงกระทำต่อบุตร เพราะร่างกายสังขารได้ร่วงโรยไปตามกาลเวลา ถึงเวลานี้ผู้ที่เคยเป็นหนุ่มสาว เคยเป็นพ่อแม่ของลูกน้อย ต้องกลายมาเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย และถูกกำหนดให้เป็นชนชั้นใหม่ที่ระเบียบทางสังคมกำหนดให้ละเว้นการทำงานที่เคยทำ เคยมีตำแหน่ง มีอำนาจ เกียรติยศ กลับลับหายไป เมื่อล่วงเลยมาเป็นกลุ่มวัยที่สังคมเรียกว่า **ผู้สูงอายุ**

บทความนี้ ต้องการสื่อให้ผู้สูงอายุซึ่งมีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ได้ตระหนักและรับรู้ถึง **ผู้สูงอายุ คือบุคคลสำคัญผู้สืบทอดความเป็นคนไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดมาแล้ว** และวันนี้ท่านยังสามารถเป็นสมาชิกในสังคม ที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ ท่านได้ผ่านชีวิตที่ทำให้คุณประโยชน์ยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นขมขื่น หรือชื่นบาน แต่สิ่งที่จะจารึกไว้ ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตาม ก็คือพึงตระหนักไว้เสมอว่าท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลัง และสังคมก็ยังเห็นความสำคัญของท่านที่ได้อบรมสั่งสอนลูกหลานไทยมาจนถึงทุกวันนี้

ผู้สูงอายุคือร่มโพธิ์ร่มไทร

ผู้สูงอายุ ตามความหมายของสังคมไทย คือ **ร่มโพธิ์ร่มไทร** ที่เรายังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้าง แต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่น ร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือ ผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับต้นโพธิ์ ต้นไทร ที่มีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็นร่มเงาที่พึ่งได้ทั้งกายและทางใจให้แก่ลูกหลาน



ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ

สังคมไทยในปัจจุบันให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน คือการกำหนดให้มี **วันผู้สูงอายุ** ซึ่งตรงกับวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี ลูกหลานของท่านแม้อยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ ผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลาน

เมื่อสังคมและครอบครัวยกย่องท่านเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงต้องวางตัวให้ดี ไม่ให้ลูกหลานตำหนิได้ ควรตัวให้เป็นผู้สูงอายุที่ดี จะได้รับการยกย่อง และยอมรับจากสังคมและชุมชนไปที่ใดผู้คนก็ยังเรียกขานว่า ตา-ยาย หรือ ลุง-ป้า อันเป็นลักษณะเฉพาะของสังคมไทยที่แสดงถึงการให้ความเคารพยกย่อง

ดังนั้นควรต้องสวมบทบาทของการเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในกรอบของคุณธรรม ไม่กินเหล้าเมายา เล่นการพนัน ไม่ประพฤติให้เสื่อมเสีย ไม่พูดมากไร้สาระ ส่อเสียด ไม่ทำตัวจู้จี้จ้าน ไม่ทำตัวให้ลูกหลานอับอายขายหน้า ไม่ทำตัวให้ผู้อื่นดูถูกเหยียดหยาม ต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานและผู้คนอื่นๆ อีกทั้งยังต้องเป็นผู้เสียสละอุทิศตนเพื่อชุมชน ที่สำคัญต้องมีจิตใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แก่ผู้คนทั่วไป

ผู้สูงอายุเป็นผู้มีศักดิ์ศรี

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักดิ์ศรี เพราะเป็นผู้ที่มีความประพฤติดี หมายถึงผู้ที่ทำตัวดีจนเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เช่นไม่เล่นการพนัน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ไม่โกหก ไม่ทำตัวเป็นปัญหาแก่ใคร และยังเป็นผู้ที่ทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและชุมชน

ผู้สูงอายุไทย โดยทั่วไปเป็นคนไม่อยู่นิ่งดูตาย จะดูแลครอบครัว ทำงานในบ้านเท่าที่จะทำได้ ด้านศาสนา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้อยู่ในศีลในธรรม เข้าวัด ฟังธรรม มีเมตตาธรรม เอื้ออาทรผู้ที่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สร้างบุญสร้างกุศล การที่ท่านเป็นผู้ที่สั่งสมความดีงาม มีความประพฤติที่ดี ทำตัวพลเมืองดี ทำหน้าที่ทางสังคมอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงได้รับการยกย่องจากผู้คน และเป็นอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีในชุมชน และสังคม

ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม

การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้ว อย่างน้อยที่สุด คือ การได้อบรมเลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาพื้นถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี ทั้งวัฒนธรรม ประเพณี พิธีกรรมต่างๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือ ผู้สูงอายุทุกคนนั่นเอง

นอกจากนี้ ผู้สูงอายวยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิต ทำงานสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญของการหารายได้ทางด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชน และสังคม

ความกตัญญูรู้คุณต่อบุพการี และผู้มีบุญคุณ ยังคงเป็นค่านิยมอันดีงามของสังคมไทย ผู้สูงอายุต่างเชื่อว่าความกตัญญูยังคงดำรงอยู่ สิ่งนี้เป็นการตอบแทนทางสังคม ที่อาจหาได้ยากยิ่งในสังคมอื่น การแสดงออกถึงความกตัญญูได้แก่ บุตรหลานมารดน้ำคำหัวในวันปีใหม่ สงกรานต์ ให้ความเคารพ เชื่อฟังคำสั่งสอน อุปการะด้วยการมอบทรัพย์สินเงินทอง เอาใจใส่สุขภาพ นอกจากนี้ยังแสดงออกได้โดยการบวชทดแทนบุญคุณ ลูกหลานที่เป็นหญิงอาจบวชชีพรามณ์ให้พ่อแม่ สังคมไทยถือว่าการไม่ทดแทนคุณ ไม่กตัญญูจัดเป็นบาป ลูกสังคมดำหนิ ไม่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง

ความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุ

สังคมและครอบครัว ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจที่ได้เป็นผู้สูงอายุ ด้วยการที่ลูกหลานให้ความเคารพยกย่อง เชื่อฟังสิ่งที่ท่านอบรมสั่งสอน ร่วมกับการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำงาน เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุภูมิใจ ว่ายังคงเป็นกำลังแรงงานให้ครอบครัวได้ เช่น ช่วยลูกหลานค้าขาย ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน จักสาน ซ่อมแซมบ้าน หรือสนับสนุนให้เข้าร่วมในกิจกรรมสาธารณะ เป็นกรรมการชุมชน กรรมการวัด ก็เป็นการสร้างความภาคภูมิใจ ว่าได้ช่วยเหลือผู้อื่นตลอดมา ไม่แตกต่างไปจากอดีต และช่วยลดความโดดเดี่ยวได้ ที่สำคัญคือ ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ ให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของตนเอง มีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี

การได้อยู่ร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

สังคมภายนอกอาจมองว่าผู้สูงอายุมีชีวิตที่โดดเดี่ยว ขาดการดูแลเอาใจใส่ มีความเหงา สิ้นหวัง แต่สังคมไทยไม่เป็นเช่นนั้น การที่ครอบครัวมีปู่ ย่า ตา ยาย ยังอาศัยอยู่ด้วยกันนั้น ยังคงปรากฏให้เห็นได้ทั่วไปในสังคม การได้อยู่ร่วมกันเช่นนี้จะไม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว

ซึ่งนอกจากความสัมพันธ์ทางสังคมภายในบ้านแล้วผู้สูงอายุก็ยังมีเพื่อนบ้านเพื่อนรุ่นน้อง เพื่อนร่วมอาชีพ เพื่อนที่วัด เพื่อนสภากาแฟ แวะเวียนมาพบกัน ทั้งที่ตลาด วัด และในงานการกุศลต่างๆ ส่วนการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาจชอบอยู่อย่างเงียบๆ ไม่ชอบสังคมกับใคร นั้นมิใช่เพราะความเหงา แต่เพราะท่านไม่ชอบวุ่นวายกับใคร เราจึงควรหาแนวทางให้ผู้สูงอายุได้ทำในสิ่งต่างๆ ทุกวัน ไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่ได้ทำอะไรเลย

การยอมรับตัวตน

ผู้สูงอายุจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้นั้น ก็ด้วยการยอมรับสภาพของตนเอง และด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นการแสดงออกด้วยการยกมือไหว้ เมื่อพบปะผู้สูงอายุในสถานที่ต่างๆ นั้น เป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนในสังคมไทยควรกระทำต่อท่าน รวมไปถึงการมองผู้สูงอายุด้วยทัศนคติเชิงบวก

ในบริบทของสังคมไทยเห็นว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีวัยวุฒิ เวลาพูดคุยด้วยก็จะแสดงความอ่อนน้อม มากกว่าแสดงความแข็งกร้าว และจะทักทายแม้ไม่รู้จักกัน การยอมรับตัวตนผู้สูงอายุในลักษณะเช่นนี้ เป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้การปฏิสัมพันธ์ สื่อสารกับผู้สูงอายุเป็นไปด้วยดี ช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

การเป็นคนทันสมัย

ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ให้เป็นคนทันสมัย รู้จักและใช้สิ่งอำนวยความสะดวก แต่งกายให้เหมาะกับวัย ด้วยการอ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุหรือชมโทรทัศน์ เพื่อติดตามข่าวสารด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ การเมือง นำเสนอว่าผู้สูงอายุได้กล่าวถึงความทันสมัยว่า คือการคิดและเดินให้ทันโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้เป็นคนตกข่าว การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ

เชื่อมั่นต่อชีวิตในปัจจุบัน

ต้องช่วยสร้างความมั่นใจให้ผู้สูงอายุ ให้เชื่อมั่นว่าชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันของท่านมีคุณค่า มีความหมาย และมีความสุขกว่าในอดีต การสร้างทัศนคติเชิงบวกและมองโลกในแง่ดีเช่นนี้ จะเสริมสร้างพลังบวกทางใจได้มาก แม้ว่าสุขภาพของผู้สูงอายุจะอ่อนแอ ร่างกายจะทรุดโทรมลงทุกขณะก็ตาม

ผู้สูงอายุจะเกิดความสุข เมื่อเชื่อมั่นว่าชีวิตในปัจจุบันดีกว่าในอดีต เช่น ไม่ต้องทำงานเหน็ดเหนื่อยเพราะมีลูกหลานดูแล มีเวลาพักผ่อนเต็มที่ มีความสะดวกสบาย มีเครื่องใช้ไฟฟ้าทันสมัย มีครอบครัวที่อบอุ่น มีลูกหลานคอยดูแลใกล้ชิด มีเงินเก็บ มีฐานะทางการเงินดีกว่าในอดีตที่ทำงานหนัก รายได้น้อย

ผู้สูงอายุที่ดี

เพื่อให้ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้เห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ท่านจึงต้องทำตัวให้เหมาะสมกับการเป็นผู้สูงอายุ ทำตัวให้เหมาะสมกับวัย สร้างความน่าเชื่อถือโดย

ไม่พูดโกหก หลอกลวง เป็นคนพูดจริง และสำรวมระวังในคำพูดอย่างมีสติ เป็นตัวอย่างที่ดีของครอบครัว ชุมชน และสังคม ช่วยเหลืองานสาธารณะ เสียสละเพื่อส่วนรวม ทำงานบุญหรือกิจกรรมทางศาสนา มีความเป็นผู้ใหญ่ มีความยุติธรรม เมตตากรุณา มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คบคนพาล ไม่เล่นพนัน ไม่ดื่มเหล้าเมายา ให้เป็นที่อับอายแก่ลูกหลาน ไม่ทำตัวน่ารำคาญแก่สมาชิกครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนบ้าน ไม่กล่าวร้ายป้ายสีผู้อื่น ไม่พูดในสิ่งที่ไม่ควรพูด ไม่ติฉินนินทาใคร ไม่จู้จี้ขี้บ่น เป็นคนมีธรรมะ เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม มีจิตใจเยือกเย็น สงบ ไม่วุ่นวายกับใคร

ผู้สูงอายุกับการดูแลตนเอง ในมิติทางสังคม

การดูแลผู้สูงอายุในมิติทางสังคมนี้ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ไม่อาจแยกจากกันได้ระหว่างมิติของร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา การเผชิญชีวิตของผู้สูงอายุนั้นย่อมแตกต่างกันไปตามภูมิหลัง และสภาวะสุขภาพ แต่สิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุต้องดำรงอยู่ได้โดยไม่มีความแตกต่างก็คือ การอยู่ร่วมกันทางสังคมอย่างมีความสุข และมีศักดิ์ศรี

ผู้สูงอายุกับการยอมรับจากสังคมนั้น จะต้องเกิดขึ้นมาจากพลังภายในและภายนอก โดยเฉพาะพลังจากภายใน ก็คือความมั่นใจ ความเชื่อมั่นที่จะสร้างแรงจูงใจและมองโลกในแง่ดี โดยพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และหลักพุทธศาสนาที่ว่า การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ล้วนเป็นเรื่องปกติธรรมดา ที่สัตว์โลกทั้งหลายไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จงมองตนเอง



อย่างผู้มีศักดิ์ศรี พิจารณาสິงต่างๆ ที่สั่งสมมาในอดีต สิ่งใดที่ดีๆ ก็ควรจดจำ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้ยืนหยัดต่อสู้ต่อไป สิ่งไม่ดีทั้งหลายก็ควรละทิ้งไม่ให้หลงเหลือในความทรงจำ เพราะมีแต่คอยบั่นทอนขวัญกำลังใจ และสุขภาพร่างกาย

มิติทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ให้อยู่ต่อไปอย่างมีความสุข และมีคุณภาพ ลำพังแต่การดูแลสุขภาพทางการแพทย์นั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุจะมีโอกาสได้พบกับแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งก็ต่อเมื่อมีปัญหาสุขภาพ ก็เป็นเพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น แต่ผู้สูงอายุต้องอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมตลอดเวลา การดูแลสุขภาพจึงจะต้องรวมถึงด้านจิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ไม่ใช่เฉพาะแต่การกิน การนอน การใช้ยา แต่ต้องดูแลตนเอง ครอบงำตัวให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักดิ์ศรีอย่างมีคุณภาพ โดยสร้างความเชื่อถือจากสังคมภายนอก เป็นอาหารเสริม เป็นยาบำรุง เป็นการเยียวยาทางสังคม ซึ่งมีพลังเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ผู้สูงอายุสามารถยืนหยัดต่อการมีชีวิตที่ดี ได้อย่างสง่างาม

การอยู่ร่วมกัน จะเป็นเครือข่ายทางสังคมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความใกล้ชิดระหว่างสมาชิกในครอบครัว ญาติ และเพื่อนจะช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง ชื่นใจ ภูมิใจและมีความสุขที่ลูกหลานและสังคมยอมรับ ในด้านการเป็นตัวตนหรืออัตลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ดีนั้น จึงขึ้นอยู่กับ การวางตัวให้อยู่ในกรอบของสังคม วัฒนธรรม ทำในสิ่งที่ควรทำ อีกทั้งการยกย่องสรรเสริญนั้น เป็นรางวัลที่เสริมสร้างพลังใจให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ด้วย ความเชื่อมั่น ไม่ท้อแท้ สิ้นหวังอีกต่อไป



การดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุ
แบบบูรณาการ

บทที่ **๕**



อาหารเพื่อสุขภาพ
สำหรับพระสงฆ์
และผู้สูงอายุ
ๆ ๆ



อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับพระสงฆ์ และผู้สูงอายุ

นพ.วิชาญ เกติวิชัย

เบญจพร สุธรรมชัย



อาหาร เป็นปัจจัยหลักที่สำคัญยิ่งต่อสุขภาวะที่ดี และอายุที่ยืนยาวของมนุษย์เรา
อนึ่ง ประเพณีด้านพระพุทธศาสนาของชาวไทยตั้งแต่เนิ่นนานมาแล้ว คือ การตักบาตร
ถวายอาหารพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ค่านิยมส่วนใหญ่ของพุทธศาสนิกชนใน
เรื่อง การทำบุญตักบาตร ก็คือ “ความพิถีพิถัน” อาหารสำหรับใส่บาตรถวายพระสงฆ์
ต้องเป็นอาหารที่ดี อันหมายถึงต้องเป็นอาหารที่ชื่นชอบของบุคคลอันเป็นที่รักของตน หรือ
เป็นอาหารที่ดีตามความรู้สึกของตน ต้องใส่ใจในรสชาติที่อร่อย ใช้วัตถุดิบที่ดี ใช้ฝีมือใน
การปรุงอาหาร และจัดแต่งอาหารให้ประณีตสวยงามเป็นพิเศษ

สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่คนไทยเราในฐานะพุทธศาสนิกชนที่ดี ควรจะได้ใส่ใจพิจารณา
เป็นอย่างยิ่ง นอกเหนือไปจากการตักบาตรถวายอาหารพระสงฆ์ด้วย “อาหารที่ดี รสชาติอร่อย”
ดังกล่าวแล้ว นั่นคือ “อาหารที่ดี มีประโยชน์ เพื่อสุขภาพ”

พระสงฆ์ ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงวัยที่บางครั้งสุขภาพไม่แข็งแรง หรือมีโรคประจำตัว ท่านดำรงตนในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยโรคภัยและสารปนเปื้อนนานาชนิดที่แฝงมาในสิ่งต่างๆ รอบตัว เฉพาะอย่างยิ่งแฝงมากับอาหาร โดยที่ท่านมีโอกาสจะหลีกเลี่ยงได้ พระสงฆ์ต้องฉันภัตตาหารที่ฆราวาสนำมาใส่บาตร หรือนำมาถวายแต่ท่านเท่านั้น ไม่อาจเลือกฉันอาหารได้

เราจะพบอยู่เสมอว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์สูงวัย มีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงหรือมีโรคประจำตัว อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เก๊าท์ คอเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ ข้อเสื่อม ฯลฯ ถึงเวลาแล้วหรือยัง สำหรับปวงพุทธศาสนิกชนไทย จะใส่ใจให้ความปรารถนาดีพิถีพิถันในการเลือกสรรอาหารที่สามารถช่วยบำรุงสังขารร่างกายพระสงฆ์ได้อย่างแท้จริง โดยคำนึงถึงอาหารที่จะถวายในแง่ของสุขภาพของท่านเป็นหลัก เพื่อช่วยกันจรรโลงสืบทอดพระพุทธศาสนาให้มั่นคงยั่งยืนอยู่สืบไปบนผืนแผ่นดินไทย

อาหารที่ควรนำมาใส่บาตร ถวายพระสงฆ์

- เน้นอาหารจำพวกพืชผัก ผลไม้ สมุนไพร อาหารจากธัญพืชที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้องงาดำ ลูกเดือย พืชตระกูลถั่วต่างๆ ข้าวโพด ข้าวฟ่าง เผือก มัน ฟักทอง ขนมหังโฮลวีท เป็นต้น
- เลือกใช้ผักพื้นบ้าน เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ชีเหล็ก กะเพรา กระถิน ยอดแค มะระ ตะไคร้ หัวปลี ฯลฯ และใช้ผักสดตามฤดูกาลมาประกอบอาหาร เพราะปลอดสารพิษ ราคาถูก คุณค่าทางอาหารสูง
- เลือกซื้อผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ส้ม มะละกอสุก แคนตาลูป กัลย แก้วมังกร และผลไม้ตามฤดูกาล

ควรล้างผักผลไม้ให้สะอาดดีก่อนใส่บาตร ตัดและปอกเปลือกผลไม้ก่อนนำไปถวายพระสงฆ์ ผลไม้ที่มีเปลือกให้เอาเมล็ดออกก่อน ถ้าพระฉันผลไม้ที่มีเมล็ดท่านจะอาบติได้

- หลีกเลี่ยงการถวายอาหารหรือขนมที่หวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้กล่อง (ประเภทที่ทำจากน้ำผลไม้ชนิดเข้มข้น นั้นหมายถึงผสมน้ำตาลทรายเข้าไปในปริมาณสูง จนกลายเป็นเข้มข้นด้วยน้ำตาล)

อนึ่ง น้ำตาลฟรุคโตส หรือน้ำตาลผลไม้ ก็อาจเป็นโทษได้ไม่ต่างจากน้ำตาลทราย เมื่อได้รับเข้าไปในปริมาณมาก ร่างกายก็ต้องเผาผลาญน้ำตาลฟรุคโตสมากๆ ทำให้เกิดสารซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นกรดยูริก อันเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคเก๊าท์ได้

- เน้นอาหารจำพวกปลา ไข่ไก่ ไข่เป็ด เต้าหู้ เห็ดชนิดต่างๆ และสมุนไพร
- **เลือกเมนูอาหารที่ควรใช้**ปรุงถวายพระสงฆ์ อาทิ ข้าวต้มปลา ปลาแห้ง ไข่ตุ๋นเห็ดหอม ผักนึ่ง ผักต้ม น้ำพริก แกงอ่อม แกงเหลือง แกงเลียง แกงส้ม แกงขี้เหล็ก แกงจืดตำลึง แกงจืดเต้าหู้อ่อน ยำปลาเล็กปลาน้อย กุ้งผอยคั่ว พักทองนึ่ง ฯลฯ
- ควรปรุงอาหารให้มีรสชาติไม่หวานจัด เค็มจัด และมันจัด
- เน้นการปรุงอาหารด้วยการนึ่ง อบ ต้ม บั๊อย่าง (ไม่เกรียมจัด)
- หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่ทอดโดยใช้น้ำมันมาก อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เค้ก พาย คุกกี้ ไส้กรอก แฮม เบคอน พาท้องไก่ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด เนย ครีม ไอศกรีม เครื่องในสัตว์ เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยสารปรุงแต่งรส สารปรุงแต่งอาหารที่ให้ความรู้สึกร่อย ให้สีสวยงาม ไม่มีประโยชน์ใดๆ กับการติดในรสชาติอาหาร แต่อาจเป็นพิษสะสมในร่างกาย

กาลิก ของที่พึงกลืนสำหรับพระสงฆ์

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในเรื่อง กาลิก ๔ ตามหลักพระพุทธศาสนา การทำบุญให้ถูกต้อง เหมาะสมแก่กาลเทศะนั้น

กาลิก คือ ของที่พึงกลืนสำหรับพระสงฆ์ ๔ ประเภท กล่าวคือ

๑. ยาวะกาลิก หมายถึง อาหารทุกชนิด เช่น ข้าว ข้าวต้ม ขนม ผลไม้ รากไม้ หัวเผือก หัวมัน ถั่ว งา เนื้อสัตว์ต่างๆ รวมถึง ชีวี่ว น้ำปลา ฯลฯ เป็นสิ่งที่พระสงฆ์สามารถฉันได้เฉพาะเวลาตอนเช้าไปจนถึงเที่ยงวัน เท่านั้น

๒. ยามะกาลิก หมายถึง น้ำปानะ หรือเรียกว่า น้ำอัฐฐะบาน เป็นน้ำผลไม้ที่คั้นจากผลไม้ที่มีขนาดเล็ก คือไม่ใหญ่กว่าผลส้มเขียวหวาน และมีเมล็ด อาทิ ส้มเขียวหวาน ส้มเซ้ง มะนาว มะตูม ลูกหว้า องุ่น ลิ้นจี่ ลำไย กล้วยมีเมล็ด เป็นต้น ยกเว้นผลมะปรางสุก มิให้นำมาทำเป็นน้ำปานะ เพราะ “ผลมะปรางสุก” มีเนื้อนิ่ม ทำให้ลอดผ่านผ้ากรองลงไปได้ จึงกลายเป็น “อาหาร” มิใช่ น้ำปานะ เช่นเดียวกับผลไม้ต่างๆ ที่มีขนาดใหญ่กว่าผลส้มเขียวหวาน ได้แก่ แก้ว ส้มโอ สับปะรด มะพร้าว แตงโม ฯลฯ ก็มิให้นำมาทำเป็นน้ำปานะ เพราะจัดได้ว่าเป็นอาหาร

ผลไม้ที่นำมาทำน้ำปานะ มิให้ต้มด้วยไฟ ต้องเตรียมจากผลไม้สด คั้น และผสมน้ำสะอาด แล้วใช้ผ้ากรองอย่างน้อยเจ็ดชั้น กรองเอาเนื้อผลไม้ออกจนหมด คงเหลือแต่น้ำที่ จะลอดผ่านผ้ากรองลงไปได้เท่านั้น จะผสมเกลือ น้ำตาล พริก หรือสมุนไพรต่างๆ ก็ได้

น้ำปานะ เป็นที่เรากล่าวให้พระสงฆ์ฉันได้ตั้งแต่บ่ายโมงไปจนถึงเที่ยงคืนเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงห้ามพระสงฆ์ฉันน้ำปานะเมื่อเลยเที่ยงคืนไปแล้ว เพราะจะกลายเป็นฉันเมรัย

๓. สัตตาหะกาลิก ได้แก่ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำตาล ช็อกโกแลต (ที่ไม่ผสมนม) เนยแข็ง เนยใส เป็นต้น เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์เก็บไว้ฉันได้ ๗ วัน หลังจาก รับประเคน ถ้าครบ ๗ วันแล้วมิให้ฉัน ให้สละแก่สามเณรหรือญาติโยม

๔. ยาวะชีวิก หมายถึง ยาทุกชนิดที่ปรุงเป็นยารักษาโรค เป็นยาที่มีได้ผสมกับน้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำตาล ฯลฯ ที่เป็นสัตตาหะกาลิก พระสงฆ์สามารถฉันได้ทุกเวลา

ผลไม้ที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้จัดว่าเป็นยา ได้แก่ มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก สมอจีน สมอดิน สมอติงู ลูกไค้ก ขิง ข่า กระเทียม กระชาย กานพลู ดีปลี พริกไทย ตะไคร้ โสม วานโพล ลูกฝ้าย ดอกฝ้าย ใบฝ้าย หรือรากบัวหลวงที่เรานำดอกมาบูชาแล้ว ผลไม้ ทั้งหมดนี้พระสงฆ์สามารถฉันได้ตลอดเวลา



อาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายและองค์รวมต่างๆ ทุกด้านกำลังเสื่อมถอยไปเรื่อยๆ อาหาร จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการชะลอความเสื่อมถอย และฟื้นฟูสุขภาพ ช่วยให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข การจัดการเรื่องอาหารให้เหมาะสมและมีประโยชน์จะ ต้องทำในทุกช่วงวัยของชีวิต แต่ถ้าเราจะหันมาเริ่มต้นจัดการดูแลอาหารเพื่อสุขภาพในวัย สูงอายุก็ยังไม่ถือว่าสายจนเกินไป แง่มุมของการดูแลมีดังนี้

ประเด็นแรก คนเราต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ อาหาร ตามหมู่ต่างๆ ที่ร่างกายต้องการซึ่งจะแปรเปลี่ยนไปตามอายุ และตามกิจกรรมของคนเรา



ประเด็นที่สอง เลือกอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะพื้นฐานของร่างกาย เช่น อาหารตามธาตุเจ้าเรือน อาหารตามทฤษฎีหยิน-หยาง อาหารเฉพาะโรค เป็นต้น

ประเด็นที่สาม เลือกอาหารที่ปราศจากสารพิษ ปนเปื้อนเชื้อโรค ปนเปื้อนยาฆ่าแมลง หรือสารเคมีต่างๆ

ประเด็นที่สี่ เลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หรืออาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารที่สร้างสมดุลให้ร่างกาย วิตามินและเกลือแร่ มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น พืชผักสมุนไพร พื้นบ้านตามธรรมชาติ ธัญพืชไม่ขัดสี เป็นต้น

ประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ ที่เราควรต้องดูแลจัดการ ก็คือ ความเบื่ออาหารทำให้ผู้สูงอายุกินได้น้อยลง ความเสื่อมของฟันทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ดี ความเสื่อมของประสาทการรับรู้ทำให้กินอาหารไม่อร่อย โรคของทางเดินอาหาร ทำให้กลืนอาหารลำบาก การดูดซึมอาหารลดลงจากความสามารถของผนังทางเดินอาหาร ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ทำให้ไม่อยากกินอาหาร

การปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินอาหารที่คุ้นชินมานาน อาจไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เราลองค่อยๆ ปรับไปที่ละขั้น ใช้เวลาระยะหนึ่ง เป็นอีกหนทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้าสู่การกินอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัยได้ดีขึ้น ผู้เขียนขอแนะนำ บันได ๘ ขั้น สู่อาหารเพื่อสุขภาพ ใช้เวลาปรับตัวขั้นละ ๑ สัปดาห์ เมื่อครบ ๘ สัปดาห์ ก็จะไปถึงหนทางสู่รูปแบบการกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างสมบูรณ์



สัปดาห์ที่ ๑ : ดื่มน้ำให้เพียงพอ

น้ำ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งของร่างกาย ผู้สูงอายุมักมีการสูญเสียน้ำออกทางผิวหนังมากกว่าคนทั่วไป จากการศึกษาพบว่าราวร้อยละ ๑๐ ของผู้สูงอายุมักดื่มน้ำไม่เพียงพอ สูตรดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุคือ “๘x๘” เป็นการดื่มน้ำวันละ ๘ แก้วเต็ม แก้วละ ๘ ออนซ์ (๑ ออนซ์ คือ ๓๐ มิลลิลิตร/ซีซี) เพิ่มปริมาณการดื่มน้ำในแต่ละวันให้มากขึ้นเรื่อยๆ ไปจนถึง ๘ แก้วต่อวันในวันที่เจ็ด (ครบหนึ่งสัปดาห์) และให้คงไว้เช่นนี้ตลอดไป น้ำที่ใช้ดื่มควรใช้น้ำเปล่าเป็นหลัก อ่านเพิ่มเติมในบทที่ ๑๐ “น้ำดื่มเพื่อชีวิต” อาจสลับด้วยน้ำอื่นๆ บ้างเพื่อเพิ่มรสชาติในการดื่ม เช่น น้ำผลไม้ น้ำผัก น้ำสมุนไพร ชา ชูบ นมพร่องไขมัน กาแฟ แต่ผู้ที่ออกกำลังกายมากๆ ต้องเพิ่มน้ำให้มากขึ้นด้วย เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปให้เพียงพอ เพียงสัปดาห์แรกเท่านั้นเราก็จะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาทันที ราวกับ “ปลากะตังได้น้ำ”

สัปดาห์ที่ ๒ : สร้างพลังด้วยธัญพืช

ธัญพืช ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร แป้ง และน้ำตาล เป็นแหล่งพลังงานสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน เส้นใยอาหารของธัญพืชจะช่วยปรับระบบการทำงานของทางเดินอาหาร ป้องกันท้องผูก และเชื่อว่าช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ด้วย เพื่อให้ได้เส้นใยอาหารพอเพียง ควรกินธัญพืชที่เป็น โฮลเกรน (Whole grains) เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวฟ่าง ข้าวโพด ขนมปังโฮลวีท หรือซีเรียลที่มีส่วนผสมของเส้นใยอาหาร (fiber) มากกว่า ๕ กรัม ต่อหนึ่งถ้วย

เพิ่มธัญพืชในอาหารประจำวันไปทีละน้อย หรือทดแทนอาหารอื่นจนได้ ๖ ชูตต่อวัน เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่สอง (๑ ชูตของอาหารธัญพืช ได้แก่ ข้าวกล้องครึ่งถ้วย หรือขนมปังโฮลวีทหนึ่งแผ่น ซีเรียลหนึ่งถ้วย) โดยอาจจะกินมื้อละ ๑ ชูต หรือมากกว่าก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าเรากินอาหารวันละกี่มื้อ

นอกจากนี้ มีวิตามินพร้อมเกลือแร่สำคัญซึ่งอยู่ที่ผิวนอกของเมล็ดธัญพืช คือ โฟเลต ซีลีเนียม สังกะสี แมกนีเซียม แมงกานีส และโครเมียม จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ (อ่านเพิ่มเติมในบทที่ ๗ “ข้าวกล้อง ดีอย่างไร”) ควรสลับชนิดของธัญพืชให้ต่างๆ กันออกไปในแต่ละมื้อ แต่ละวัน เพื่อมิให้จำเจ และได้สารอาหารสำคัญครบถ้วนและหลากหลาย





สัปดาห์ที่ ๓ : หยุดเวลาด้วยผักและผลไม้

ผักและผลไม้ อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอการเสื่อมโทรมของเซลล์ต่างๆ ทั้งร่างกาย ผักและผลไม้จึงเป็นคำตอบที่สำคัญสำหรับการชะลอความแก่ ป้องกันโรคภัยต่างๆ ที่เป็นผลมาจากความเสื่อมทั้งหลาย (degeneration diseases) ของผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ได้ ผักผลไม้ยังมีสารไฟโตเคมีคัล ช่วยต้านมะเร็งได้ (อ่านเพิ่มเติมในบทที่ ๖ “อาหารสดเพื่อสุขภาพ”)

เพิ่มผักและผลไม้ในอาหารประจำวันของผู้สูงอายุจนได้ ๖ ชูตต่อวัน โดย (๑ ชูต คือน้ำผลไม้หนึ่งถ้วย ผลไม้สดหนึ่งถ้วย ผลไม้แห้งหนึ่งในสี่ถ้วย ผักสดหนึ่งถ้วย หรือผักที่หั่นหรืออบแล้วครึ่งถ้วย) ควรกินผักและผลไม้ให้หลากหลายชนิด อย่างกล่าวกันมาว่ากินผักให้ครบ ๗ สี กินผักสดหรือผักที่สุกเพียงเล็กน้อย เพื่อไม่ให้สูญเสียสารอาหารที่สำคัญ หากจะกินน้ำผักหรือผลไม้ควรให้ม่กากอยู่ด้วย เพื่อให้ได้ทั้งเส้นใยอาหารและสารไฟโตเคมีคัล หากผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องฟันให้เลือกผลไม้ที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอสุก กล้วยสุก พักทองนึ่ง ลูกเดือยนึ่ง เป็นต้น และใช้วิธี หั่น บด ปั่นผักผลไม้ที่เนื้อแข็ง เพื่อให้ง่ายต่อการกินได้

สัปดาห์ที่ ๔ : เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกด้วยอาหารที่มีแคลเซียมสูง

เมื่อผู้สูงอายุมีอาหารหลักประจำวันเป็นน้ำ ธัญพืช ผักและผลไม้แล้ว สัปดาห์ที่ ๔ เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารกลุ่มที่มีแคลเซียมสูง (อ่านเพิ่มเติมเรื่องแหล่งแคลเซียมในอาหารในบทที่ ๙ “เหตุผล ๗ ประการ ที่ผู้สูงอายุไทยควรพิจารณาเรื่องดีมนม”) วันละ ๓ ชุด โดยใน ๑ ชุดอาจจะเป็น นมถั่วเหลือง หรือ โยเกิร์ต ๑ แก้ว (ผู้สูงอายุที่ดีมนมวัวเป็นประจำอยู่แล้ว ควรจะเลือกไขมันต่ำหรือนมไร้ไขมัน)

สิ่งสำคัญประการหนึ่ง เพื่อให้แคลเซียมสามารถดูดซึมได้ดียิ่งขึ้น ผู้สูงอายุควรบริหารร่างกายให้เป็นประจำ และควรได้รับแสงแดดอ่อนๆ ซึ่งมีวิตามินดี ในช่วงเวลาเช้าๆ ก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และช่วงเย็นๆ หลังเวลา ๑๗.๐๐ น.



สัปดาห์ที่ ๕ : กินถั่วเพื่อชีวิตที่ยืนยาว

จากนิทานเรื่อง แจ็คผู้ขายยักษ์ เราคงจำได้ว่าแจ็คได้นำวัวตัวสุดท้ายของครอบครัวไปแลกกับของที่เขาได้ยากยิ่ง คือ เมล็ดถั่วเพียงสามเมล็ด แต่ในยุคปัจจุบันของเราพืชตระกูลถั่วทั้งหลายราคาไม่แพง หาซื้อได้ง่าย สามารถใช้ทดแทนการกินอาหารเนื้อสัตว์

เมล็ดถั่วทั้งหลายนอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยแล้ว ยังอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน เส้นใยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน สามารถช่วยลดระดับไขมัน และน้ำตาลในเลือดได้ อาหารกลุ่มเมล็ดถั่วเป็นกลุ่มที่ร่างกายของเราไม่ต้องการเป็นจำนวนมากนักในแต่ละวัน เพียงวันละ ๑ ชุด ก็มีประโยชน์พอเพียงต่อสุขภาพแล้ว

๑ ชุด ของอาหารจากถั่ว อาจเป็นเต้าหู้ครึ่งถ้วย หรือถั่วครึ่งถ้วยเล็กก็ได้ ซึ่งเมล็ดถั่วบางชนิดควรปรุงสุก โดยต้มให้เปื่อยนุ่มก่อนบริโภค



สัปดาห์ที่ ๖ : กินปลาเพื่อหัวใจที่แข็งแรง

จุดเด่นของอาหารจากปลา ก็คือ มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (PUFA : Polyunsaturated fatty acid) ซึ่งพบว่าช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแดงเสื่อมสภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และหลอดเลือดในสมองตีบ ซึ่งเป็นโรคที่พบมากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

ตัวเอกของ PUFA เรารู้จักกันดีก็คือ โอเมก้า-๓ (Omega-๓) ซึ่งพบมากในเนื้อปลาค้นทั่วไปควรเริ่มกินปลาตั้งแต่อายุน้อยๆ เพื่อป้องกันการเกิดโรค ในขณะที่ผู้สูงอายุและผู้ที่เป็นโรคเหล่านี้แล้ว ก็ยังไม่สายที่จะหันมากินปลา เพราะพบว่าสามารถช่วยรักษาอาการของโรคให้ดีขึ้น และลดความเสี่ยงที่โรคจะกำเริบมากขึ้นได้ และที่น่าสนใจก็คือ ถ้ากินปลาเป็นประจำเป็นพิเศษ พบว่าผู้ที่เป็โรคสมองเสื่อม หรืออารมณ์แปรปรวน มีอาการดีขึ้น หลังจากรับประทานปลาหรือไขมันจากปลาได้ระยะหนึ่ง

ผู้สูงอายุควรกินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง โดยใช้เนื้อปลาทดแทนเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ และกินปลาให้เป็นประจำไปตลอดชีวิต

สัปดาห์ที่ ๗ : ควบคุมปริมาณเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ แม้จะอุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามิน แต่ก็มีโคเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งเป็นอันตรายต่อหลอดเลือด โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ **ควรควบคุมการกินเนื้อสัตว์ให้เหลือน้อยที่สุด** หากไม่สามารถเลิกได้เลย ควรควบคุมไม่ให้เกินเดือนละ ๒ ครั้ง หากอยากกินเนื้อสัตว์มากจริงๆ ให้พยายามทดแทนด้วยเนื้อปลา

สัปดาห์ที่ ๘ : ขนมหวานและของขบเคี้ยว

ขนมหวานและของขบเคี้ยว (snacks) ที่ผลิตใส่ถุงขายกันมากมาย จัดเป็นอาหารอันตรายสำหรับผู้สูงอายุ เพราะมีส่วนประกอบที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายน้อย แต่มีน้ำตาลและไขมันสูง ให้พยายามกินให้น้อยที่สุด โดยเลือกชนิดที่มีน้ำตาลและไขมันต่ำ และพยายามเลิกกินให้ได้ในที่สุด

เมื่อก้าวสู่บันไดครบ ๘ ขั้น ๘ สัปดาห์แล้ว เราก็จะได้อุปนิสัยใหม่สู่การกินอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ นั่นก็คือ ดื่มน้ำวันละ ๘ แก้ว รัญพืชวันละ ๖ ถ้วย ผักและผลไม้วันละ ๖ ถ้วย กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง ถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากถั่ววันละครั้งถ้วย กินปลา สัปดาห์ละ ๒ ครั้งเป็นอย่างน้อย โดยสลับชนิดและรูปแบบของอาหารเพื่อไม่ให้เบื่อ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้เสมอกับรสชาติของอาหารที่หลากหลายควบคู่ไปกับการได้รับสุขภาพที่ดีจากอาหารที่ดี มีคุณประโยชน์และเหมาะสมกับวัย



บทที่ ๖

อาหารสด ๆ เพื่อสุขภาพ



อาหารสดเพื่อสุขภาพ

นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์



อาหารสด : อาหารที่มีชีวิต

อาหารสด คือ อาหารที่มีชีวิต (living and raw food) หมายถึง อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงด้วยความร้อนเกิน ๔๒ องศาเซลเซียส ยกเว้นการตากแดด เน้นพืช ผักสด ผลไม้สด ธัญพืช เมล็ดพืชต่างๆ ผลไม้และเมล็ดในของผลไม้ อาหารสดเพื่อสุขภาพ มักเน้นว่าพืชผักต้องมาจากเกษตรอินทรีย์ คือ ระบบเกษตรที่ใช้วิถีธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมีฆ่าแมลงหรือศัตรูพืช ไม่ใช้ปุ๋ย และไม่ตัดต่อทางพันธุกรรมหรือGMO

จากผลงานวิจัยหลายเรื่อง ได้ข้อสรุปชัดเจนว่า พืชผัก ผลไม้ และธัญพืชที่ปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ จะมีสารอาหารสูงกว่าพืชผักที่ปลูกโดยใช้สารเคมี โดยมีเอนไซม์สูง รองมาคือ สารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินหลากหลายชนิด

อาหารที่ไม่ผ่านความร้อนสูง : ทางเลือกในการบริโภค

การบริโภคพืชผักสดมีมานานแล้ว ตั้งแต่เริ่มมีมนุษย์ในโลกนี้ ในเวลาต่อมาประมาณ ๑๐,๐๐๐ ปีก่อนนี้ ที่มนุษย์เริ่มรู้จักใช้ไฟสำหรับการหุงต้มอาหาร แต่การหุงต้มอาหารด้วยความร้อนสูง เป็นเวลานาน ทำให้โครงสร้างของอาหารเปลี่ยนแปลงและทำหน้าที่ ผิดปกติไป เกิดผลเสียต่อการย่อยและดูดซึมไปใช้ของร่างกาย วิตามินและเอนไซม์ถูกทำลายไปด้วย ความร้อน จึงเกิดทางเลือกที่จะบริโภคอาหารที่ไม่ผ่านความร้อน นั่นคือ “อาหารสด” จากธรรมชาติ

อาหารสด เป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ คลินิกการแพทย์แบบผสมผสานทั่วโลกใช้อาหารสดเพื่อบรรเทาและรักษาโรคหลายชนิด สายการบินของบางประเทศ ก็มีบริการอาหารสดสำหรับผู้ที่ต้องการบริโภค สำหรับประเทศไทย คนไทยในชนบทส่วนใหญ่ และพระภิกษุก็บริโภคพืชผักผลไม้สดเป็นอาหารหลักอยู่แล้ว สำหรับคนในเมืองที่สนใจบริโภคอาหารสดมักเป็นกลุ่มผู้ใส่ใจสุขภาพ กลุ่มธรรมชาติบำบัดหรือกลุ่มมังสวิรัต

อาหารสด : พลังจากธรรมชาติ

การบริโภคพืชผักสด เป็นการถ่ายทอดพลังงานจากธรรมชาติมาสู่ตัวเรา เนื่องจากเราไม่สามารถสร้างอาหารได้ด้วยตนเอง แต่พืชสร้างอาหารเองได้ จากแสงแดด น้ำ และอากาศ พืชผักสดจึงมีคุณค่าต่อสุขภาพสูง และเหมาะกับการย่อยของคนมากที่สุด

การบริโภคพืชผักสดโดยตรงทันทีที่เก็บมา จะได้รับน้ำตามธรรมชาติซึ่งมีสารสำคัญต่างๆ ในพืชละลายอยู่ด้วยทุกส่วนของพืช ได้แก่ ใบ ดอก (ควรใช้ดอกตูมช่วงเริ่มบาน จะมีน้ำเลี้ยงในดอกสูง) เกสรดอกไม้ และเมล็ดเป็นแหล่งของโปรตีน ไขมัน ผลและลำต้นมีเส้นใยอาหารสูง รากและหัวเป็นแหล่งสะสมอาหารพวกแป้ง

อาหารสดมีวิตามินและแร่ธาตุสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินซี จากผักผลไม้สดทุกชนิด เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม วิตามินบี๑ จากข้าวกล้อง วิตามินบี๒ จากถั่วงอก ข้าวกล้อง อะโวคาโด และผักใบเขียว ในอาชินจากถั่วเปลือกแข็งต่างๆ

มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารสด มีระดับของวิตามินซี, อี, เบต้า แคโรทีน และเอนไซม์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงในเม็ดเลือด

อาหารสด ป้องกันโรคได้หลายชนิด

อาหารสดช่วยป้องกัน และบรรเทาโรคหัวใจได้ จากวิตามินซีธรรมชาติ และสารไบโอฟลาโวนอยด์

เส้นใยในอาหารสด สามารถป้องกันโรคท้องผูก ริดสีดวงทวาร มะเร็งกระเพาะ มะเร็งลำไส้ใหญ่ มีการศึกษาพบว่าการกินผลไม้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เพราะอาหารสดช่วยลดสารพิษที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่

ผลไม้สด ลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ เนื่องจากช่วยลดการบริโภคที่มากเกินไป ไม่อ้วน คอมน้ำหนักตัวได้ดี และทำให้ความดันโลหิตลดลง ผลการศึกษาที่เยอรมันและเนเธอร์แลนด์ พบว่าอาหารสดช่วยลดแอลดีแอล (LDL) โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และ โฮโมซิสเตอีน ที่มีผลต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

อาหารช่วยลดน้ำหนัก

การศึกษาผู้ป่วยโรคปวดข้อรูมาตอยด์ ซึ่งได้รับวิตามินและเกลือแร่ เช่น เหล็ก สังกะสี ในอาซีนและพลังงานต่ำกว่าคนทั่วไป เมื่อเปลี่ยนมากินอาหารสด ๓ เดือน จะได้รับสารอาหาร เหล่านี้และพลังงานมากขึ้นกว่าเดิม แต่น้ำหนักลดลงได้

เมื่อกินพืชผัก จะได้สารอาหารสมบูรณ์ แต่ไม่อ้วน เพราะให้พลังงานน้อย เนื่องจาก มีแป้งและไขมันอยู่เพียงเล็กน้อยอีกทั้งได้ถูกใช้ไปในขบวนการงอก

อาหารสดกับความแข็งแรงของกระดูก

อาหารที่ทำให้กระดูกแข็งแรง ก็คือ พืชผักและเมล็ดพืชต่างๆ เช่น ถั่ว งา ข้าว เมล็ด ในผลไม้ ข้าวกล้อง ลูกเดือย พืชใบเขียว ที่สำคัญต้องร่วมกับการรับแสงแดดอ่อนๆ ช่วงเช้าเป็นประจำ ให้ร่างกายได้รับวิตามินดี จะช่วยดูดซึมแคลเซียมในลำไส้ และการ ออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว จะช่วยให้แคลเซียมไปสะสมที่กระดูก

ผู้สูงอายุ กระดูกจะบางลงตามวัย จากฮอร์โมนเพศที่ลดลง และการสร้างวิตามินดีน้อย ควรเสริมด้วยอาหารที่อุดมด้วยวิตามินดี และฮอร์โมนเพศ เช่น เห็ด เป็นต้น



อาหารสดป้องกันการเกิดมะเร็ง

เราทราบกันดีว่าร้อยละ ๓๐ - ๔๐ ของการเกิดมะเร็งนั้น สามารถป้องกันได้โดยการกินอาหาร และการใช้ชีวิตที่เหมาะสม แต่การกินน้ำตาลและแป้งขัดขาวมาก เส้นใยน้อย กินเนื้อแดงมาก ล้วนเพิ่มโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง

ผลการวิจัยต่างๆ ยืนยันถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกินผักและผลไม้สดกับการป้องกันมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งระบบทางเดินหายใจ และทางเดินอาหาร

พบว่าพืชผักบางชนิด เช่น กระเทียม ป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร, ผักผลไม้สดที่มีวิตามินซี และวิตามินอีสูง ป้องกันมะเร็งปอด, พืชวงศ์ผักกาด เช่น คะน้า กะหล่ำปลี ผักกาดเขียว กวางตุ้ง กะหล่ำดอก บร็อกโคลี่ ป้องกันมะเร็งได้หลายชนิด โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด รองมาคือมะเร็งหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และต่อมลูกหมาก

สารต้านอนุมูลอิสระสำคัญช่วยเพิ่มภูมิต้านทานป้องกันมะเร็ง พบได้ในเยื่อหุ้มเมล็ดถั่วลิสง องุ่นแดงที่คั้นน้ำออกเหลือแต่เปลือกและเมล็ดองุ่น เยื่อหุ้มข้าวกล้องที่ยังมีจมูกข้าวอยู่ เยื่อหุ้มเมล็ดถั่วเหลือง และจมูกถั่วเหลือง เป็นต้น

อาหารสดกับดวงตา

ผักผลไม้สดสีต่างๆ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีมาก ป้องกันจอประสาทตาเสื่อมได้ สารสีในผักสีเขียวเข้มหรือเหลืองสด เช่น ผักปวยเล้ง พวักผักคะน้า ข้าวโพด และดอกดาวเรือง สามารถช่วยป้องกันการทำลายจอตา (Retina) จากแสงแดด



อาหารสด เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

พืชผักสด มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าพืชผักที่หุงต้ม จึงเพิ่มภูมิต้านทาน ลดความเสี่ยงสภาพของร่างกาย

ผักและผลไม้พื้นบ้านไทยที่มีรสค่อนข้างฝาดและเปรี้ยว จะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมากด้วย พบว่าผักผลไม้ไทยหลายชนิดมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่สูงกว่าผักและผลไม้จากต่างประเทศ ๒ ถึง ๑๐ เท่า เช่น ผักกระโดน ผักเม็ก ยอดมะม่วง ผักติ้ว ใบมะกอก ผักบุ้งนา ยอดกระถิน ใบสะระแหน่ กระเทียม มะขาม และฝรั่ง เป็นต้น

เมล็ดยี่เป็นคลังอาหารของพืชมีสารอาหารสมบูรณ์สำหรับชีวิตใหม่ พบว่า เมล็ดยี่พืชงอก มีสารอาหารต่างๆ สูงกว่าเมล็ดยี่พืชไม่ไถ่งอก ๒ ถึง ๔๐ เท่า และอุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ กรดอะมิโน โปรตีน และเอนไซม์ โดยเฉพาะเมล็ดยี่พืชจากเกษตรอินทรีย์ หรือปลูกในบริเวณ ที่ไม่มีสารเคมีที่เป็นพิษ หนึ่ง การใช้เมล็ดยี่พืชมาเพาะให้งอก ต้องซื้อเมล็ดยี่ที่ขายเพื่อเป็นอาหาร อย่ายี่ใช้เมล็ดยี่พืชที่เก็บไว้ทำพันธุ์ เพราะมักใช้ยาฆ่าแมลงเพื่อยี่ดอายุการเก็บรักษาเมล็ดยี่

ข้าวกล้องงอก เป็นการนำเอาข้าวกล้องมาผ่านกระบวนการงอก ทำให้ข้าวมี สารอาหารที่เป็นประโยชน์สูงขึ้น ที่เรารู้จักกันว่า “สารกาบา” (Gamma aminobutyric acid) โดยนำเมล็ดยี่ข้าวมาแช่น้ำเพาะให้พร้อมที่จะงอก (ยังไม่ผลิใบ) เกิดตุ่มงอกสีขาวขึ้นมาที่ เมล็ดยี่แล้วอบด้วยไอน้ำ ก็จะได้ข้าวกล้องงอก พืชงอกที่เริ่มจะผลิใบจะให้คุณค่าอาหารสูงสุด เราจึงควรเตรียมและควรบริโภควันต่อวัน

กาบา เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่ผลิตเมื่อข้าวมีการเจริญเติบโต โดยน้ำที่ได้ แทรกเข้าไปในเมล็ดยี่ข้าว จะกระตุ้นให้เอนไซม์ภายในเมล็ดยี่ข้าวทำงาน สารอาหารที่ถูกเก็บ ไว้ในเมล็ดยี่ข้าวก็จะถูกย่อยให้โมเลกุลเล็กลง และเกิดการสะสมสารเคมีสำคัญต่างๆ ขึ้น โดยเฉพาะกาบา ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท ช่วยรักษาสมดุลในสมอง ทำให้สมองเกิดการ ผ่อนคลายนอนหลับสบาย และยังช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้ กล้ามเนื้อเกิดความกระชับ และเกิดสาร Lipotropic ซึ่งเป็นสารป้องกันการสะสมของไขมัน

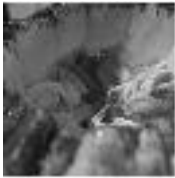
การเลือกซื้อผักผลไม้

ผักที่มีการรับประกันความปลอดภัยจากสารตกค้างต่างๆ เช่น ผักอนามัย ผักปลอด สารพิษ ผักอินทรีย์ ต้องดูสติกเกอร์รับรองของหน่วยงานที่เชื่อถือได้ เช่น กรมวิชาการเกษตร สำนักงานมาตรฐานอาหาร กระทรวงสาธารณสุข ปัจจุบันประเทศไทยยังไม่มีมาตรฐาน คุณภาพผลิตผลพืชผักที่บังคับใช้ได้อย่างเป็นทางการและทั่วประเทศ มีเฉพาะข้อตกลง กันเองระหว่างผู้ค้า หรือภายในตลาดบางแห่ง ซึ่งกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ตกลงให้ใช้ สัญลักษณ์ Q หมายถึงคุณภาพ (Quality) เป็นเครื่องหมายรับรองคุณภาพผลิตผลเกษตร

ผู้บริโภคสามารถประเมินลักษณะของผักได้ด้วยตนเองในเบื้องต้นจากความสด ความ กรอบ สีสดใ ส ขนาดเหมาะสมตามต้องการ อาจเลือกซื้อผักที่มีรูพรุนบ้างเล็กน้อย แสดงว่า แมลงยังกินได้ มีสารฆ่าแมลงอยู่น้อย ปัจจุบันมีการปลูก “ผักกางมุ้ง” หมายถึงผักที่ปลูก โดยใช้ตาข่ายไนลอนกางปิด เพื่อป้องกันแมลงลงมากัดกิน จึงไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลง

การหาซื้อผักผลไม้พื้นบ้านมาบริโภค เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ตำลึง กระถิน ยอดสะเดา ดอกแค ดอกโสน หน่อไม้ หัวปลี ถั่วฝักยาว มะละกอ ยิ่งปลอดภัยไม่ต้องกังวลเรื่องสารเคมีตกค้าง

ข้อแนะนำในการเลือกผักชนิดต่างๆ



ฟักทอง

เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก
ผิวเปลือกขรุขระจะมีเนื้อแน่น



มะเขือเปราะ มะเขือยาว

เลือกที่ขั้วยังติดแน่น สีสด
น้ำหนักมาก



แตงกวา

เลือกผลที่ตรงไม่คอดเป็นคอขวด สีผิวเขียวดีกว่า
สีขาวนวล จะเนื้อหนารอบ และเมล็ดเล็ก

ผักที่เป็นผัก



ถั้วฝักยาว ถั้วลันเตา

เลือกผักอ่อน สีเขียว ผิวเรียบ
ผักต้องตรง ไม่พอง



กระเจี๊ยบเขียว

ผักต้องมี ๕ เหลี่ยม
ยาว ๕ - ๑๒ เซนติเมตร
ผักอ่อนสีเขียวสม่ำเสมอทั้งผัก



กะหล่ำปลี

เลือกหัวแน่นๆ ขนาดกลางๆ
สีใบเริ่มเปลี่ยนเป็น
สีเขียวอ่อนสดใส



กะหล่ำดอก

ดอกควรสีขาวนวล/เหลืองอ่อน
รวมตัวกันแน่น ไม่แยกออก
หลวมๆ



ผักกาดขาว

เลือกหัวขนาดกลาง
มีน้ำหนัก อวบสวย ไม่ขำ



ผักกาดหัว(หัวไชเท้า)

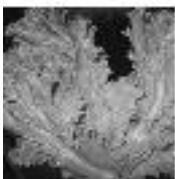
เลือกหัวที่ไม่งอ ขนาดกลางๆ
ผิวเรียบ สีขาวนวล



หน่อไม้ฝรั่ง ชนิดหน่อเขียว

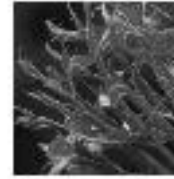
หน่อตรง สีเขียวเข้ม ผิวมันเงา
ปลายหน่อยังไม่บาน

ผักที่เป็นใบ



ผักคะน้า ผักกาดหอม

ต้นใหญ่ขนาดกลาง
ใบติดโคนแน่น สีเขียวสด
และกรอบ ไม่เหี่ยว



ผักบุ้ง

ต้นอวบ มียอดติดอยู่ บริเวณข้อ
ไม่มีราก ใบสีเขียวสด

หมายเหตุ: ใบคะน้า เรามักสงสัยว่าใช้สารเคมีหรือไม่เมื่อเห็นไขสีเทา - ขาว เคลือบที่ใบ
ไขสีเทา - ขาวนี้ เป็นสารธรรมชาติที่ช่วยซึมซับละอองสารฆ่าแมลง ขณะล้างใบคะน้า
ควรลู่ให้ไขสีขาวออกไปให้หมด โดยอาจใช้เกลือป่นละลายน้ำแช่ผักไว้ก่อนล้างน้ำสะอาด



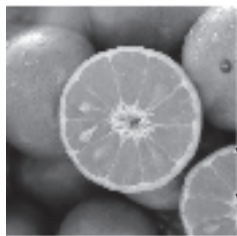
ฝรั่ง

ลูกกลมแป้น ผิวเรียบ
เนื้อจะกรอบ ถ้าลูกรีๆ
ผิวไม่เรียบ เนื้อจะแน่น



กระท้อน

เลือกผลงามๆ ผิวบาง นุ่ม
สีเหลืองปนน้ำตาลนวล
มีกระเล็กน้อย



ส้มเขียวหวาน

เลือกเปลือกบาง สีเขียว
อมเหลือง ผลกลมแป้น
ไม่มนตรงหัว(แสดงว่า
ไม่ฟ้าม)



ส้มโอ

เลือกผลค่อนข้างแบน มี
จุดสูง เปลือกบาง สีเขียว
อ่อน (ถ้าสีเข้มแสดงว่า
เปรี้ยว) ส้มโอแก่จัดจะนุ่ม
มากที่ก้นลูก น้ำหนักมาก



สับปะรด

เลือกตาใหญ่ ช่องต่อ
ระหว่างตาบาง เปลือก
สีเขียวอมเหลืองค่อนข้าง
เหลือง ดีดเสียงดังแปะๆ



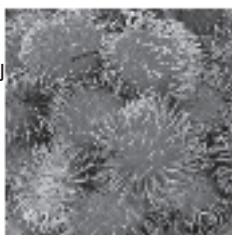
ลางสาด

เลือกผลยาวรี สีเหลืองนวล
จับดูนุ่ม ไกล่ขั้วมีสีเหลือง
ออกน้ำตาล



มังคุด

เลือกขนาดเล็ก ผิวเรียบ
เปลือกไม่แข็ง ขั้วดูสด
กลีบเลี้ยงเพยอ สีม่วง
เข้มจะหวานจัด



เงาะ

เงาะโรงเรียนปลายขน
จะมีสีเขียวอ่อน
เงาะสีชมพูปลายขน
สีแดงอมชมพู



องุ่น

เลือกที่เป็นพวง
ขนาดลูกเท่ากันทั้งพวง



ทุเรียน

ลูกลักษณะกลมรสชาติ
ดีกว่าลูกยาวรี แต่ละพู
มีขนาดเท่ากัน หนามห่าง
และแข็ง

นอกจากนี้ พืชพวกเมล็ัด ควรซื้อที่มีเปลือกของเมล็ัดหุ้มอยู่ เปลือกของเมล็ัด
ช่วยรักษาความสดไว้ได้ และป้องกันการเหม็นหืน



การล้างผักผลไม้

การล้างจะช่วยลดการปนเปื้อนจากจุลินทรีย์ ไข่พยาธิ และพิษตกค้างของสารเคมีจากปุ๋ย และยาฆ่าแมลงในผักผลไม้ออกไปได้มาก (ผักบางชนิด เช่น กะหล่ำปลี ควรเด็ดออกเป็นใบๆ ก่อน) ให้น้ำก๊อกไหลผ่านอย่างน้อย ๒ นาที หรือใช้สารละลายอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

- น้ำเกลือ ๒ ช้อนโต๊ะพูน ต่อน้ำ ๔ ลิตร
- น้ำส้มสายชูครึ่งถ้วย
- น้ำซาวข้าว(เก็บน้ำที่ได้จากการหุงข้าวเอาไว้) ใช้ข้าวสาร ๒ กิโลกรัม ต่อน้ำ ๔ ลิตร
- น้ำด่างทับทิม ๕ เกล็ดใหญ่ ต่อน้ำ ๔ ลิตร
- โซดาทำขนม ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๔ ลิตร
- น้ำยาล้างผัก

สำหรับผลไม้ ควรล้างโดยขัดสีเปลือกผลไม้เบาๆ ด้วยมือหรือใช้ฟองน้ำนาน ๒ นาที จะช่วยลดสารตกค้างได้ดี

สารพิษตามธรรมชาติในอาหารสดบางชนิด

- ลูกเนียงมีสารบางชนิดที่เป็นพิษต่อไต แต่การต้มลูกเนียง ๑๐ นาที จะลดความเป็นพิษได้ถึงร้อยละ ๘๖
- ผักกูดสด มีสารก่อมะเร็งบางชนิด การต้มผักกูดจะลดความเป็นพิษได้ถึงร้อยละ ๔๐ - ๘๐
- ผักบางชนิดอาจพบสารที่เป็นพิษได้ ถ้าเป็นการบริโภคสด ในปริมาณสูง ได้แก่ มันเทศ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ผักกุ่มน้ำ สะตอ ผักหนาม ผักเสี้ยน ยอดมันเทศ ยอดกระถกรก ยอดเสาวรส ชะอม กระถิน

อนึ่ง ควรกินผักผลไม้สดให้หลากหลายสลับสับเปลี่ยนกันไป หลีกเลี่ยงการกินผักผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่งมากๆ และเป็นเวลานาน เพื่อให้ไม่เสียซึ่งสมดุลของอาหาร และลดโอกาสการรับสารเคมีชนิดใดชนิดหนึ่งตกค้างสะสมเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ กรณีการขาดวิตามินบี๑๒ มักเกิดจากการดูดซึมและนำไปใช้ไม่ดี หรือเป็นโลหิตจาง ผู้สูงอายุมักมีการขาดวิตามินบี๑๒ ได้ถึงร้อยละ ๑๐ - ๑๕ ดังนั้นหากท่านมีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไปหรือกินอาหารสดนานเกิน ๒ ปี ควรได้รับวิตามินบี๑๒ เพิ่ม อาหารที่มีวิตามินบี๑๒ ได้แก่ โยเกิร์ตที่มีเชื้อแลคโตแบคทีลัส หรืออาจเสริมอาหารด้วยยีสต์ และตรวจระดับวิตามินบี๑๒ จากปัสสาวะอย่างสม่ำเสมอ

กรณีการบริโภคเฉพาะน้ำคั้นผักสด ผลไม้สด ควรให้ความสำคัญกับแหล่งที่มาของผักผลไม้เหล่านั้นหากอาหารสดที่นำมาคั้นมีสารเคมีสะสมอยู่สูงการคั้นน้ำจะยิ่งทำให้เราได้รับสารเคมีสูง จึงเป็นเหตุผลที่ควรเลือกซื้อผักผลไม้จากการเกษตรอินทรีย์เท่านั้น แต่การบริโภคน้ำคั้นเพียงอย่างเดียวในระยะยาว อาจทำให้สมดุลของร่างกายเสีย จากการขาดเส้นใยอาหาร

น้ำคั้นต่างๆ ทำให้สารต่างๆในอาหารสดมีความเข้มข้นขึ้น กล้วย ลูกยอ น้ำส้ม น้ำมะเขือเทศมีโปตัสเซียมสูง ผู้เป็นโรคไตเรื้อรังและโรคหัวใจจึงไม่ควรจะบริโภคเป็นประจำ อาจเจือจางน้ำคั้นที่เข้มข้นสูงด้วยน้ำ หรือปรับสูตรน้ำคั้น เช่น น้ำคั้นฝรั่งก่อนล้างสุก จะย่อยยาก ก็อาจคั้นร่วมกับขิง หรือใบสาระแน เพื่อช่วยการย่อย เพิ่มสีเขียวและกลิ่นที่สดชื่นด้วย

กรณีผู้บริโภคอาหารสดโดยเฉพาะพืชตระกูลส้ม พบว่ามีการสีกร่อนของฟันสูง อาจเป็นเพราะกรดของผลไม้ และเส้นใยอาหารสูง จึงควรกินผักใบเขียวหลังมื้ออาหารให้มากขึ้น ทำความสะอาดน้ำตาลที่ติดฟันและช่องปาก หนึ่งไม่ควรกัดแทะอาหารประเภท เมล็ดพืช ด้วยฟันบ่อยเกินไป

อาหารสดมีประโยชน์อย่างมากมาย แต่ต้องบริโภคด้วยความรู้ความเข้าใจ บางชนิดไม่ควรบริโภคมากเกินไป บางชนิดต้องใช้วิธีปรุงอย่างเหมาะสมประกอบกับการเลือกซื้ออย่างเหมาะสม และควรบริโภคอาหารสดให้หลากหลายรูปแบบ ทั้งการกินสดๆ การต้ม น้ำคั้น ฯลฯ จึงควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นและแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้



การดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุ
แบบบูรณาการ

บทที่ **๗**

ข้าวกล้อง
ดีอย่างไร



ข้าวกล้อง คืออย่างไร

นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล

นักส แก้ววิเชียร



“ข้าวกล้อง” คือ ข้าวสีน้ำตาลขุ่นที่ได้จากการสีข้าวเพียงครั้งเดียว เพียงแค่ให้เปลือก (แกลบ) หลุดออก เหลือเป็นเนื้อหรือเมล็ดข้าวสารที่ยังมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) ข้าวขาวที่เรากินคือข้าวที่ได้จากการสีหลาย ๆ ครั้งมากถึง ๗ ครั้ง จนจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวหลุดออกไปด้วย เหลือไว้แต่เมล็ดข้าวสีขาวสวยๆ ซึ่งเป็นก็เพียงแบ่งที่ให้แต่พลังงาน คุณค่าทางอาหารอื่นๆ น้อยลงไปทั้งสิ้น

ข้าวกล้องมีคุณค่าทางอาหารที่มีประโยชน์ยิ่ง เพราะครบถ้วนด้วยส่วนของจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ด เป็นส่วนที่จะเติบโตไปเป็นต้นข้าว อุดมด้วยวิตามินบี วิตามินอี ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวสำคัญ เยื่อหุ้มเมล็ดมีเส้นใยอาหารที่ดีสูง ในวงการแพทย์พบว่าเส้นใยเหล่านี้มีส่วนช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และกระเพาะอาหาร และมีส่วนช่วยป้องกันการดูดซึมของไขมันชนิดอิ่มตัวเข้าสู่กระเพาะอาหาร

บางคนเรียกข้าวกล้องว่า “ข้าวซ้อมมือ” เพราะชาวบ้านสมัยก่อนใช้มือตำเพื่อให้เปลือกข้าวหลุดออก นำมาใช้กินกันเองในครัวเรือน เยื่อหุ้มเมล็ด (รำ) และจมูกข้าวจะหลุดออกไปเพียงบางส่วน ปัจจุบันเราใช้เครื่องจักรสีข้าวแทนมือ ผลผลิตที่ได้จากการสีข้าวเพียงครั้งเดียวนี้อือ “ข้าวกล้อง” สำหรับคำว่า “ข้าวแดง” คือพันธุ์ข้าวกล้องชนิดหนึ่งที่มีเยื่อหุ้มเมล็ดสีแดง ผ่านการสีข้าวเพียงครั้งเดียวเช่นกัน ได้แก่ ข้าวแดงมันปู ข้าวสังข์หยด

คนไทยเรากินข้าวกล้องมานานหลายพันปีแล้ว เพิ่งหันมากินข้าวขาวเมื่อประมาณหนึ่งร้อยปี มาเนือง

แต่ด้วยความเข้าใจผิดคิดว่าข้าวขาวดีกว่าข้าวกล้อง เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์อย่างน่าเสียดาย

ผู้เขียนคิดจะชักชวนคนไทยให้ลองหันมากินข้าวกล้อง ผู้เขียนจึงต้องกล่าวถึงประโยชน์ของข้าวกล้องว่าดีอย่างไรต่อสุขภาพ เป็นข้อมูลให้เราพิจารณาหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชักชวนกันมากินข้าวกล้องแทนข้าวขาวเพื่อค้นพบประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพอันเกินคาด

กินข้าวกล้องย่อยยากจริงหรือไม่

อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล หรือที่เราเรียกว่าคาร์โบไฮเดรต เป็น ๑ ใน ๕ หมู่อาหารที่ร่างกายเราต้องการมากกว่าอาหารหมู่อื่นเพราะให้พลังงานแก่ชีวิต คาร์โบไฮเดรตมี ๒ ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน

คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวหรือสองโมเลกุลเท่านั้น จึงถูกดูดซึมไปใช้ได้แทบจะทันทีที่ตกถึงท้องโดยไม่ต้องเสียเวลาย่อย เช่น น้ำตาลกลูโคส น้ำอัดลม น้ำตาลทราย น้ำหวาน เป็นต้น คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนมีโมเลกุลใหญ่ จึงต้องใช้เวลาในการย่อยก่อนจะได้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว (แต่ก็มีได้หมายความว่าย่อยยาก) แล้วจึงค่อยถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ขนมันโฮลวีท ลูกเดือย เผือก มัน เป็นต้น

เมื่อรู้สึกโหย เป็นช่วงที่น้ำตาลในเลือดต่ำเราจะรู้สึกเพลีย อ่อนระโหยโรยแรง หากดื่ม น้ำอัดลมขณะนั้นจะรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที ทำให้เราเข้าใจผิดกันว่า กินอาหารประเภทน้ำตาลน่าจะดีกว่ากินอาหารประเภทข้าวกล้อง นั่นเพราะเรายังไม่ทราบว่าเกิดปัญหาความไม่สมดุล และตามมาด้วยโรคเบาหวาน ตรงกันข้าม ถ้าเรากินข้าวกล้อง รอให้ร่างกายค่อยๆ ย่อย ราวครึ่งชั่วโมง จนกระทั่งระดับน้ำตาลในเลือดค่อยๆ สูงพอที่เราจะรู้สึกมีแรงขึ้นมา จะช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลได้ดีกว่าอาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว

น้ำตาลจะเข้าไปในเซลล์ของคนเราได้จะต้องพึ่งอินซูลินซึ่งผลิตขึ้นมาจากตับอ่อน ถ้าอินซูลินไม่พอ น้ำตาลจะเหลือและลอยอยู่ในกระแสเลือด ทำให้เป็นเบาหวาน

สิ่งหนึ่งที่เราไม่ค่อยได้ทราบในอินซูลิน ก็คือ ร่างกายไม่ได้ผลิตอินซูลินเอาไว้เพื่อเก็บรอการใช้ แต่เมื่อใดที่เรากินแป้ง ระบบย่อยต้องเปลี่ยนแป้งให้เป็นน้ำตาลกลูโคส น้ำตาลตัวนี้เองที่ไปกระตุ้นเซลล์ในตับอ่อนให้เริ่มผลิตอินซูลินออกมา ระดับของอินซูลินก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ เข้ามาทำหน้าที่นำน้ำตาลเข้าเซลล์ให้ร่างกายเอาไปใช้

ถ้าเรากินแต่คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น ข้าวขาว น้ำอัดลม น้ำตาลในเลือดก็จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ยังมีอินซูลินไม่พอ ทำให้ปริมาณน้ำตาลและปริมาณอินซูลินไม่สมดุล น้ำตาลจึงเหลืออีกมากอยู่ในกระแสเลือด น้ำตาลเหล่านี้นี้จะถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมันสะสม และทำให้อ้วนในที่สุด

เมื่อเรากินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ระบบย่อยจะใช้เวลาค่อยๆเปลี่ยนแป้งให้เป็นน้ำตาลกลูโคส น้ำตาลจะค่อยๆเพิ่มเข้าไปในร่างกาย ท่อย่อยไปกันอย่างช้าๆ ด้วยอัตราที่เร็วพอดีสมดุลกับการผลิตอินซูลินของร่างกายนั่นเอง

ทำให้เราได้ไขความเข้าใจผิดที่ว่า “กินข้าวกล้องแล้วย่อยยาก” นั่นก็คือ เมื่อกินข้าวกล้อง เวลาในการย่อยจะพอดีกับเวลาในการผลิตอินซูลิน จึงเกิดสมดุลระหว่างการกินกับการใช้น้ำตาลของร่างกาย ตับอ่อนก็ทำงานไม่หนักเกินไป และยังสามารถป้องกันโรคเบาหวานแบบทุติยภูมิด้วย

กินข้าวกล้อง ป้องกันเบาหวาน

พฤติกรรมการกินคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวมากเกินไปอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นข้าวขาว น้ำอัดลม น้ำหวาน หรือของหวาน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว แรงให้ตับอ่อนสร้างอินซูลินออกมาให้ทันใช้ตับอ่อนจึงถูกบีบคั้นอยู่เป็นประจำต่อมาร่างกายจะทนไม่ได้และไม่ยอมสร้างอินซูลิน ผลก็คือปัญหาอินซูลินไม่พอใช้ในร่างกายน ระดับน้ำตาลจึงสูงในกระแสเลือดทำให้เป็น โรคเบาหวานทุติยภูมิ เป็นเบาหวานชนิดที่เกิดกับคนที่มีอายุมากขึ้น

การศึกษาชนเผ่าอินเดียนแดง เมื่อก่อนปี ค.ศ. ๑๙๕๐ พบว่ายุคก่อนนั้นอินเดียนแดงกินข้าวโพด ข้าวฟ่าง เมล็ดพืช เป็นอาหารหลัก พบว่าไม่มีอินเดียนแดงเป็นเบาหวานเลย แต่อินเดียนแดงยุคปัจจุบันหันมากินอาหารแบบคนอเมริกัน ได้แก่ แป้งขัดขาว น้ำอัดลม ปรากฏว่าอัตราการเกิดโรคเบาหวานในอินเดียนแดงเพิ่มสูงขึ้นเทียบเท่ากับคนอเมริกันเลยทีเดียว

การศึกษาในชนพื้นเมืองเผ่าหนึ่งของอิสราเอลซึ่งกินแต่วัสดุพืชเป็นอาหารหลักก็ไม่พบว่ามีคนเป็นเบาหวาน เมื่อเปลี่ยนอาหารการกินไปเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวมากขึ้น ก็พบว่าเกิดเบาหวานในชั่วอายุคนแรก ที่สำคัญยังพบอีกว่าคนรุ่นลูกได้รับโรคเบาหวานสืบทอดเป็นกรรมพันธุ์ด้วย

สิ่งเหล่านี้บ่งบอกได้ว่าการกินอาหารมีส่วนสำคัญมากต่อการเกิดโรคเบาหวาน เราคงไม่ต้องการให้ลูกหลานต้องสืบทอดกรรมพันธุ์เบาหวาน ก็ควรเริ่มด้วยตัวเราที่ต้องกินอาหารอย่างชาญฉลาด เห็นได้ชัดว่าหนึ่งในอาหารที่ดีที่สุดนั่นก็คือ ข้าวกล้องและธัญพืชทั้งหลาย

กินข้าวกล้อง ป้องกันเป็นลมง่าย

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ คือภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลไม่พอใช้ เปรียบเสมือนรถยนต์ที่มือน้ำมันไม่พอใช้ ร่างกายก็จะมีพลังงานใช้ไม่เพียงพอ ทำให้ไม่มีแรง อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ไม่กระปรี้กระเปร่า เฉื่อยเฉื่อย

ระดับน้ำตาลในเลือดมีค่าปกติคือ ๖๐-๑๑๐ มก./ดล. คนที่มีระดับน้ำตาลเกิน ๑๑๐ มก./ดล. ถือว่ามีน้ำตาลในเลือดสูงและเป็นโรคเบาหวาน ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า ๘๐ มก./ดล. จะมีอาการไม่มีแรง และเป็นลมได้ และถ้าต่ำไปกว่า ๖๐ มก./ดล. ถือว่ามีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

คนที่กินคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวมากเกินไป จะประสบภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้ บางครั้ง คนกลุ่มนี้มักมีประวัติกินของหวาน ดื่มน้ำอัดลมมาก น้ำตาลปริมาณสูงๆ จะกระตุ้นให้ร่างกายผลิตอินซูลินออกมามากๆ เพื่อให้พอดีกับกับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น อินซูลินที่ถูกหลั่งออกมามากก็จะพาน้ำตาลเข้าสู่เซลล์อย่างรวดเร็ว ระดับน้ำตาลที่อยู่ในเลือดจึงลดลงทันที เรียกว่าเป็นภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เวลาต่อมาเซลล์ก็จะใช้น้ำตาลจนหมดไปราวกับไฟไหม้ฟาง จึงทำให้เกิดอาการหมดแรงและเป็นลมแบบปัจจุบันทันทีขึ้นมาได้

เพียงแค่เราลองปรับเปลี่ยนจากกินข้าวขาวมาเป็นกินข้าวกล้อง งดน้ำอัดลม ลดของหวานและคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว ก็สามารถแก้อาการต่างๆได้ดังกล่าว ข้าวกล้องจึงเป็นคำตอบที่ดีเพื่อเยียวยาอาการอ่อนเพลีย ไม่กระฉับกระเฉง เวียนศีรษะ เป็นลมง่าย

สารเส้นใยสูงในข้าวกล้อง

สารเส้นใย จะช่วยให้เราขับถ่ายดีขึ้นแล้วยังมีบทบาทที่น่าสนใจมากกว่าที่เรารู้อีกมากทีเดียว

กินข้าวกล้องป้องกันไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ป้องกันมะเร็ง เฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่ละวันร่างกายเราต้องการสารเส้นใย ๒๐ ถึง ๒๕ กรัมขึ้นไป เป็นสารเส้นใยจากข้าว หรืออาหารแป้งอื่นๆ ประมาณครึ่งหนึ่ง อีกครึ่งหนึ่งเป็นสารเส้นใยจากผักและผลไม้

ผักและผลไม้ ๑๐๐ กรัมโดยเฉลี่ยจะมีสารเส้นใยประมาณ ๒ กรัม ถ้าเรากินผักผลไม้วันละ ๕ ส่วนบริโภค (๑ ส่วน ประมาณ ๑๐๐ กรัม) จะได้สารเส้นใยจากผักและผลไม้ประมาณ ๑๐ กรัม

การกินข้าวกล้อง ๑๐๐ กรัม (หรือ ๑ ทัพพี) จะได้สารใย ๓ กรัม ถ้าเรากินข้าวกล้องวันละ ๕ ทัพพี จะได้สารเส้นใย ๑๕ กรัม เมื่อรวมกับ ๑๐ กรัม จากผักและผลไม้แล้วเท่ากับ ๒๕ กรัมตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

คนที่ตัวใหญ่ จะมีลำไส้ยาว โดยธรรมชาติต้องกินข้าวมากขึ้นอยู่แล้ว เมื่อหันมากินข้าวกล้องเขาก็จะได้สารเส้นใยเพิ่มขึ้นอีกรวมแล้วมากกว่า ๒๕ กรัม ซึ่งก็พอดีกับความต้องการของร่างกายอีกเช่นกัน

สารเส้นใยในข้าวกล้อง ป้องกันโรคท้องผูก

ข้าวกล้องมีสารเส้นใยสูง ทำให้มีกากอาหารเพิ่มขึ้นในอุจจาระ ซึ่งจะช่วยอุ้มน้ำไว้ อุจจาระจึงนิ่ม ถูกขับถ่ายออกม่ง่ายขึ้น สารเส้นใยยังช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ทำให้ร่างกายขับถ่ายได้ตรงตามเวลา

คนเราส่วนใหญ่เข้าใจว่าโรคท้องผูก ก็คือเพียงแต่ไม่ถ่ายอุจจาระเท่านั้น รวากับว่าไม่มีความสำคัญมากนักแต่ในปัจจุบันเราทราบกันดีว่า อุจจาระที่ค้างคั่งอยู่เป็นของเน่าเสียทั้งนั้น และยังมีสารพิษที่จะถูกดูดซึมกลับเข้าไปในร่างกายได้อีกโดยผ่านทางเยื่อบุลำไส้ใหญ่ ท้องผูกจะทำให้ผิวพรรณของเราไม่สดใส เมื่อยเนื้อเมื่อยตัว เกิดแผลร้อนใน สิว ความผิดปกติทั้งหลายนี้เกิดขึ้นได้เพราะสารพิษจากอุจจาระไปคั่งในกระแสเลือดนั่นเอง

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเน้นให้ความสำคัญมากกับปัญหาท้องผูก แพทย์แผนไทยจะให้การรักษาโรคเริ่มต้นที่การสั่งยาที่เข้ายาระบายแก้ปัญหาสารพิษจากอุจจาระคั่งค้างเสียก่อนจึงจะรักษาโรคอื่นต่อไปได้

อาการท้องผูก ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นกับวัยสูงอายุ วิธีแก้อาการท้องผูกที่ง่ายที่สุดคือ ให้กินข้าวกล้องเพิ่มกากใย อุจจาระจะนิ่มลง ลำไส้มีแรงบีบตัวมากขึ้น ขับถ่ายอุจจาระได้

จากประสบการณ์ผู้เขียนพบว่า ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอาการท้องผูกบางราย ถึงแม้จะดื่มน้ำมากๆ แล้ว กินผักและผลไม้มากๆ แล้วก็ตาม อาการท้องผูกก็ยังคงเป็นอยู่ การแก้ อาการท้องผูกลักษณะเช่นนี้ ด้วยการกินข้าวกล้อง จะช่วยผู้สูงอายุให้สามารถขับถ่ายอุจจาระได้ดีขึ้น

สารเส้นใยข้าวกล้อง ป้องกันและควบคุมไขมันในเลือดสูง

สารเส้นใยในข้าวกล้องทำหน้าที่เหมือนฟางข้าว เมื่อมัดรวมกันจะสามารถซับสิ่งต่างๆ ติดตัวมันไว้ได้ เมื่อถูกขับถ่ายออกมาพร้อมกับอุจจาระสารที่เส้นใยซับไว้ก็จะผ่านตามออกมาด้วย

ในภูมิปัญญาสมัยก่อน เมื่อน้ำมันหกเป็นฝ้าปนเปื้อนในทะเล วิธีขับฝ้าน้ำมันออกไปก็คือใช้ฟางข้าวมามัดติดกันยาวๆ ล้อมคราบน้ำมันไว้ ฟางข้าวจะดูดน้ำมัน วงของคราบน้ำมันก็จะเล็กลง เมื่อฟางข้าวชุ่มน้ำมันแล้วเขาก็เอาไปกำจัดทิ้งโดยง่าย แล้วนำฟางข้าวชุดใหม่มาล้อมไว้อีก ทำเช่นนี้ไปจนกว่าคราบน้ำมันจะหมด

เช่นเดียวกับลำไส้ของเรา ถ้ามีสารเส้นใยอยู่ภายในลำไส้ก็จะช่วยซับไขมันล้นเกินจากการกินอาหารของเรา ให้ถูกขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ โอกาสที่ไขมันจะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดก็น้อยลง จึงช่วยควบคุมไขมันในเลือดได้

หากผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงหันมากินข้าวกล้องเป็นประจำ จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และยังช่วยให้ระดับไขมันในเลือดเข้าสู่ระดับที่ปกติในระยะยาวได้อีกด้วย

สารเส้นใยในข้าวกล้อง ป้องกันและรักษาเบาหวาน

สารเส้นใยในข้าวกล้อง จะคอยเฝ้าระวังระดับน้ำตาลในเลือดให้เราได้อย่างดี ข้าวกล้องยังช่วยให้ขับถ่ายดี อิ่มท้องนานขึ้น และสม่ำเสมอ จึงช่วยป้องกันการเกิดเบาหวาน

เช่นเดียวกับหน้าที่ช่วยขับไขมันที่ล้นเกินออกจากอาหาร สารเส้นใยในข้าวกล้องก็จะคอยช่วยน้ำตาลที่เรากินเข้าไปลดเกินทิ้ง ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมิให้สูง

ผู้ที่เป็เบาหวานและหันมากินข้าวกล้องเป็นประจำ จะพบว่าระดับน้ำตาลที่ขึ้นๆลงๆ และควบคุมยากนั้นจะไม่ค่อยแหว่งมากนัก บางรายสามารถลดยาได้ และถ้าลดน้ำหนักตัวร่วมกับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินเสียใหม่ ก็อาจไม่ต้องใช้ยาควบคุมเบาหวาน

กินข้าวกล้อง ป้องกันมะเร็ง

สารเส้นใยในข้าวกล้องมีบทบาทสำคัญมากในการป้องกันโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ใหญ่มักเกิดจากการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม ส่วนน้อยประมาณร้อยละ ๑๕ เท่านั้นที่เกิดจากการมพันธุ

อาหารเนื้อสัตว์มีโปรตีนและไขมันสูง เนื้อสัตว์ที่เรากินนั้นจึงมักถูกย่อยไม่ได้หมดและค้างอยู่ในลำไส้ เนื้อวียังค้างอยู่กว่าร้อยละ ๔๐ เนื้อหมู ไก่ ค้างอยู่ร้อยละ ๓๐ โปรตีนและไขมันจากสัตว์เหล่านี้เมื่อถูกน้ำย่อยก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นยางเหนียวๆ ติดหนึบกับผนังลำไส้ ไขมันในเนื้อสัตว์จะดึงเอาน้ำดีออกมาย่อย คลุกเคล้าปนกับผนังลำไส้ใหญ่ จึงเท่ากับมันอุมเอากรดน้ำดีไว้ด้วย ปัญหาคือในลำไส้ใหญ่จะมีแบคทีเรียที่กินกรดน้ำดีเป็นอาหาร จึงเกิดการเสีย เกิดเป็นสารก่อมะเร็งกลุ่มสกาทอลและอินดอล มีการศึกษาพบว่าสารกลุ่มนี้ก่อให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ และยังพบว่าก่อให้เกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ด้วย

ผู้ที่นิยมกินข้าวขาว เนื้อสัตว์ นม (ข้าวขาวมีสารเส้นใยน้อยมากคือเพียง ๐.๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัมเท่านั้น) ส่วนเนื้อสัตว์ นม ไม่มีสารเส้นใยเลย อาหารเหล่านี้ที่ยังคงค้างอยู่ในลำไส้ไม่ถูกขับออกมาในเวลาอันควร และมีสารก่อมะเร็งเกิดขึ้นในร่างกายตลอดเวลา จึงมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่มากกว่าคนที่กินข้าวกล้องและผักผลไม้มากพอ

สมัย ๕๐ ปีก่อนคนไทยยังกินข้าวซ้อมมือ อัตราการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ในคนไทยน้อยมาก แต่ปัจจุบันเราเปลี่ยนมากินข้าวขาว กินเนื้อสัตว์ นม ไข่ มากขึ้น พบว่าอัตราการตายจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ของคนไทยขึ้นมาเป็นอันดับสาม รองจากมะเร็งปอดและตับ การกินข้าวกล้องช่วยเราให้ปลอดภัยจากโรคร้าย ป้องกันมะเร็งได้

กินข้าวกล้องแล้วไม่อ้วน

ข้าวกล้องมีสารเส้นใยมาก ทำให้อยู่ท้อง ไม่ค่อยหิว ไม่ต้องกินจุจิก จึงช่วยควบคุมน้ำหนักไปในตัว การกินข้าวกล้องจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องการจะลดน้ำหนัก

ข้อสำคัญคือ ข้าวกล้องมีวิตามินบีพร้อมใช้ สามารถถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังงานได้มากกว่าการกินน้ำตาล น้ำหวาน หรือข้าวขาว กินข้าวกล้องชนิดเดียวก็ได้พลังงานมาก แต่ไม่อ้วน จึงแตกต่างจากการกินข้าวขาวนั่นเอง

ข้าวกล้อง มีวิตามินบีหลายตัว

ข้าวกล้องที่มีเยื่อหุ้มข้าวอยู่ครบ เยื่อจะหุ้มวิตามินบีไว้หลายตัวด้วย ได้แก่ บี๑ บี๒ ไนอาซิน กรดแพนโทเทอริก เป็นต้น ข้าวกล้องจึงมีสีน้ำตาลนวล ซึ่งเป็นสีของวิตามินบี ต่างกับข้าวขาวที่ถูกขัดสี ข้าวจึงเป็นสีขาว วิตามินบีที่มีประโยชน์ก็ถูกขัดออกไปเป็นรำข้าวอย่างน่าเสียดาย

วิตามินบี มีประโยชน์มากมายดังนี้

ช่วยการทำงานของระบบประสาท สมอง ทำให้ความจำดี อารมณ์ดี ไม่เครียดง่าย

ช่วยการทำงานของระบบกล้ามเนื้อหัวใจ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ

ช่วยโรคเหน็บชา

ช่วยให้เยื่ออ่อนในร่างกายแข็งแรง เช่น เยื่อตา เยื่อในปาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มักจะแสบตาเวลาถูกแดดจ้า กินอาหารรสจัดไม่ได้ กินเผ็ดแล้วแสบปาก ก็เพราะขาดวิตามินบี ๒ นั่นเอง

ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต เมื่อร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงาน ต้องใช้วิตามินบีหลายตัว ซึ่งมีอย่างบริบูรณ์ในข้าวกล้อง

เรากินข้าวกล้องก็จะได้วิตามินบีไว้ใช้สร้างพลังงาน และได้รับพลังงานจากข้าวที่กินเข้าไปอย่างหมดจดกว่า ไม่ต้องเหลือเป็นน้ำตาลที่จะต้องถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมันใต้ผิวหนัง การกินข้าวกล้องจึงทำให้ไม่อ้วนอีกโสดหนึ่ง

ข้าวกล้องมีวิตามินอี

ข้าวกล้อง เป็นข้าวที่ถูกกะเทาะให้เปลือกข้าวหลุดออกเท่านั้น เยื่อหุ้มข้าวจึงอยู่ครบ จมูกข้าวก็ยังมีอยู่ จมูกข้าวกล้องเป็นที่อยู่ของวิตามินอี (แต่ข้าวขาวจะถูกขัดไปเรื่อยๆ เมล็ดข้าวขาวจะแห้งทุกเมล็ดเพราะจมูกข้าวแหล่งวิตามินอีหลุดหายไปด้วย) วิตามินอีจึงมีแต่ในข้าวกล้องเท่านั้น

วิตามินอี เป็นหนึ่งในสามของสารต้านอนุมูลอิสระสำคัญ คือ เบต้าแคโรทีน ซี และ อี เราได้สารต้านอนุมูลอิสระจากอาหารด้วยการกินผักสด ผลไม้สดให้เพียงพอ และกินข้าวกล้องซึ่งมีวิตามินอีธรรมชาติเป็นประจำ

ผู้ร้ายทางสุขภาพสมัยนี้เราโทษอนุมูลอิสระ ซึ่งมีอยู่ทั้งในอาหาร น้ำ และอากาศที่เราหายใจเข้าไป อนุมูลอิสระจะเข้าไปทำร้ายร่างกายให้เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น เป็นรอย ตีนกา ฝ้า กระ ข้อมืออักเสบ ต้อกระจก หลอดเลือดอุดตัน ทำให้เป็นโรคหัวใจ อัมพาต และเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

ข้าวกล้องจึงเป็นอาหารกันชรา ป้องกันความเสื่อมของร่างกายทุกส่วน ป้องกันผิวหนังเหี่ยวย่น ป้องกันหัวใจ รักษาภูมิแพ้ ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันมะเร็ง แล้วเหตุไฉนยังเลือกกินข้าวขาวกันอีกเล่า

ข้าวกล้องมีซีลีเนียม

นอกจากสารต้านอนุมูลอิสระตัวสำคัญคือ เบต้าแคโรทีน ซี และ อี แล้ว ร่างกายยังต้องการโคเอนไซม์มาช่วยต้านอนุมูลอิสระซึ่งก็คือ **ซีลีเนียม** พบมากในข้าว การกินข้าวกล้องจะได้ซีลีเนียมมากกว่ากินข้าวขาว

ถ้าร่างกายได้รับซีลีเนียมเป็นประจำ จะช่วยเสริมปฏิกิริยาต้านอนุมูลอิสระได้ดีขึ้น ข้าวกล้องจึงมีบทบาทในแง่ที่เป็นแหล่งของซีลีเนียมอีกด้วย

ข้าวกล้อง ป้องกันอาการของวัยหมดประจำเดือน

ข้าวกล้องมีซีลีเนียมมากบทบาทของซีลีเนียมนอกจากจะใช้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระแล้วยังใช้ประโยชน์สำหรับรักษาอาการวัยหมดประจำเดือนอีกด้วย

ข้าวกล้องซึ่งมีซีลีเนียมจากธรรมชาติจะช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ อ่อนเพลีย หงุดหงิด และอาการไม่สบายเนื้อสบายตัวในวัยหมดประจำเดือน

ผู้ที่กินข้าวกล้องเป็นประจำ กินผักสดและผลไม้สดครบส่วน ออกกำลังกายเป็นประจำ และปฏิบัติสมาธิ ผักชีงอก ใ้แก่ก หรือ โยคะ จึงไม่จำเป็นต้องกินฮอร์โมนทดแทนเพราะอาจเสี่ยงต่อโรคจากผลข้างเคียงของฮอร์โมน

ข้าวกล้อง มีประโยชน์ต้องช่วยกันเผยแพร่

ข้าวกล้องเป็นอาหารที่ดีที่สุด มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย ป้องกันโรค ป้องกันแก่ ทำให้กระฉับกระเฉง อายุยืนยาว อยู่อย่างมีความสุขโดยไม่เจ็บป่วย เราควรช่วยกัน

สนับสนุนให้คนไทยกินข้าวกล้องเป็นอาหารหลักแทนที่ข้าวขาว คนไทยจะมีสุขภาพดีขึ้น ไม่ต้องใช้จ่ายเป็นค่าซ่อมแซมสุขภาพอันแสนแพง

คำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นกินข้าวกล้อง

- เลือกซื้อข้าวกล้องที่เป็นข้าวใหม่ หรือข้าวกล้องหอมมะลิ จะได้ข้าวที่นิ่ม กินง่าย กินอร่อยและปลอดภัยจากเชื้อรา
- ควรเพิ่มปริมาณน้ำที่ใช้หุงข้าวกล้อง ตั้งเวลาหุงข้าวกล้องให้นานขึ้นกว่าการหุงข้าวขาว (ถ้าเป็นหม้อหุงข้าวไฟฟ้า หม้อจะใช้เวลาหุงนานขึ้นโดยอัตโนมัติ) เพราะจากข้าวกล้องมีเยื่อป้องกันจึงทำให้สุกช้ากว่าข้าวขาว
- ถ้าข้าวกล้องที่ซื้อมา หุงแล้วพบว่าข้าวยังแข็งเกินไป แนะนำให้ลองใส่ข้าวเหนียวปนลงไปเล็กน้อยในการหุงข้าวกล้อง จะช่วยให้ข้าวทั้งหมดเหนียวนุ่มและน่ากินขึ้น
- ก่อนหุงข้าวกล้องทุกครั้ง ควรดูให้ดีว่า มีเมล็ดข้าวสีแปลกๆ อยู่บ้างหรือไม่ ถ้ามี ควรนำเมล็ดข้าวนั้นๆ ซึ่งเสียหรือมีเชื้อรา (เรียกว่า แอสเปอร์จิรัส เป็นเชื้อราที่ผลิตอะฟลาทอกซิน ชนิดเดียวกับที่พบในถั่วลิสง และเป็นสารก่อมะเร็งในตับ) ทิ้งไป จะสังเกตได้จากเมล็ดข้าวที่สีคล้ำๆ เขียวๆ เป็นจุดดำตรงเมล็ดข้าว เชื้อรานี้เกิดจากการเก็บข้าวกล้องไว้นานเกิน จึงควรหาซื้อข้าวกล้องที่สีออกมาใหม่ๆ จะปลอดภัยกว่า



การดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุ
แบบบูรณาการ

บทที่

๘



การอดล้างพิษ
แบบ ๑ วัน

การอดล้างพิษแบบ ๑ วัน



นพ.บรรจบ ชุณหสวัติกุล



ล้างพิษคืออะไร

ล้างพิษ คือ กระบวนการในการขจัดสารเสีย สารที่ก่อโรคที่บั่นทอนสุขภาพ ทั้งต่อร่างกาย จิตใจ ให้ลดลงหรือหมดไป

ความเป็นมา

การล้างพิษเป็นหลักการข้อหนึ่งของการแพทย์แผนธรรมชาติมีความเป็นมาจากการประเพณี และการแพทย์พื้นถิ่นของหลายชนชาติ ซึ่งได้แก่

- การงดกินของแสลงของผู้เจ็บป่วย หรือหญิงหลังคลอด ในการแพทย์พื้นถิ่นของไทย
- การงดกินอาหารย่อยยาก และให้ดื่มแต่น้ำข้าวต้มเมื่อเกิดความเจ็บป่วยในการแพทย์

แผนจีน

ฮิปโปเครติส กล่าวว่า “เราทุกคนมีแพทย์ประจำกาย เราเพียงแต่ส่งเสริมเขาเพียงเล็กน้อย ก็รักษาโรคของเราได้ การกินอาหารยามเจ็บป่วยเท่ากับการเติมพลังแก่โรคร้ายให้กำเริบขึ้น” แสดงถึงการที่เขาใช้หลักการอดเพื่อสุขภาพในการรักษาโรคภัย

ปัจจุบันเราพบได้ว่าการล้างพิษเป็นหลักปฏิบัติอย่างหนึ่งในศูนย์สุขภาพแนวธรรมชาติที่นำสมัยทั่วโลก ขณะเดียวกันก็เริ่มมีคำอธิบายใหม่ๆ สำหรับบทบาทของกระบวนการล้างพิษ ด้วยกระบวนการศึกษาเปรียบเทียบทางชีวเคมี

พิษคืออะไร

นักชีวเคมีค้นพบสารชีวเคมีกลุ่มหนึ่ง เรียกว่า “อนุมูลอิสระ” และร่างกายมนุษย์เราล้วนได้รับสารอนุมูลอิสระจากสิ่งต่างๆ ที่อยู่รายรอบตัวและหลีกเลี่ยงได้ยาก ดังนี้

- อาหารปิ้ง ย่าง ทอด จนเกรียมจัด
- สารเคมีในอาหาร สารแต่งสี แต่งกลิ่น หรือสารกันบูด
- ยารักษาโรค
- ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง
- โลหะหนัก โลหะและควันทพิษ
- กรดไขมันไม่อิ่มตัวเมื่อทำปฏิกิริยากับออกซิเจน ในกระบวนการหืนของน้ำมัน
- กรดไขมันไม่อิ่มตัวเมื่อถูกความร้อนจัดๆ จากการทอดอาหารในน้ำมันซ้ำๆ
- เขม่า คาร์บอนไฟ และคาร์บอนหรี
- รังสีเอ็กซ์ และรังสีแกมมา
- สารเคมีบำบัดซึ่งเข้ามาทำปฏิกิริยากับเซลล์มะเร็ง และเซลล์ของร่างกาย
- ความเร่งรีบ ความเคร่งเครียด เป็นตัวเร่งให้ร่างกายเพิ่มอัตราการเผาผลาญ จึง

เพิ่มการสร้างอนุมูลอิสระ

สารพิษอนุมูลอิสระเป็นสาเหตุของการเกิดโรคกลุ่มสำคัญๆ หลายชนิด ทั้งโรคของภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคมะเร็ง และกลุ่มโรคจากความเสื่อมของร่างกาย ได้แก่ ไขมันเลวสูง ความดันเลือดสูง หัวใจ อัมพาต ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ ภาวะเหี่ยวเฉาของผิวหนัง ต้อกระจก ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ไ่วเก็น ภูมิแพ้ หอบหืด และมะเร็งชนิดต่างๆ



สารต้านอนุมูลอิสระ - แอนติออกซิแดนต์

อนุมูลอิสระถูกทำลายลงได้ ด้วยกลุ่มสาร “แอนติออกซิแดนต์” ได้แก่

- เอนไซม์ในเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะที่ตับ ซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส (SOD) หรือ โคเอนไซม์ Q๑๐
- วิตามินเกลือแร่หลายชนิด เช่น วิตามินเอ - เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี ซีลีเนียม โปรแอนโทซัยแอนนิน อิน โอลิโกฟลาโวน เป็นต้น



วิธีการล้างพิษ

วิธีที่ ๑. การกิน เพื่อล้างพิษ ก็คือ กินผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง อาหารไม่ดัดแปลง อาหารปลอดสารพิษ การกินแบบนี้จะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณของวิตามิน และเส้นใยเข้าไปอย่างมหาศาล จึงช่วยให้ร่างกายสามารถขจัดสารพิษได้ดีขึ้น นี่เป็นวิธีการที่เราใช้กันอยู่แล้ว แต่ในปัจจุบันการใช้วิธีนี้เพียงอย่างเดียวคงไม่พอเพราะคนเราอยู่กับมลพิษในสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา เราจึงต้องการกระบวนการที่มากกว่านั้นเพื่อขจัดสารพิษออกจากตัว **วิธีที่เรามักจะใช้ร่วมกันก็คือวิธีที่สอง**

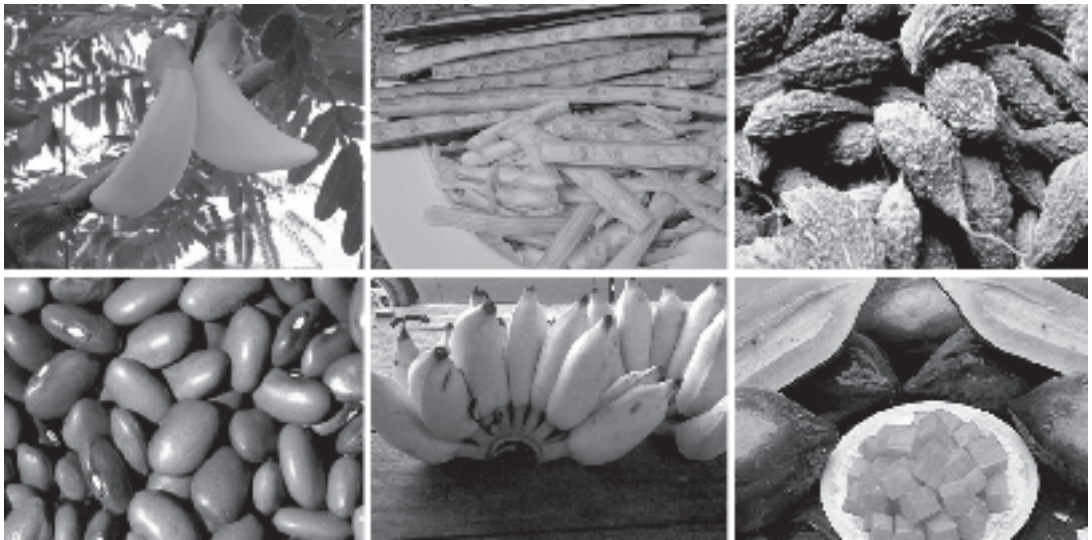
วิธีที่ ๒. การอดล้างพิษ คือการอดอาหารที่เรา กำลังจะกล่าวถึงต่อไป มีส่วนช่วยให้ร่างกายขจัดสารพิษได้มากขึ้น

วิธีที่ ๓. การสวนล้างลำไส้ เพื่อล้างพิษ ที่เราเรียกกันว่า ดีท็อกซ์ คือวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายขจัดสารพิษได้ดียิ่งขึ้น แต่ทั้งวิธีที่หนึ่ง สอง สาม เป็นเพียงกระบวนการที่กระตุ้นการขับพิษที่เป็นสสารเท่านั้น สำหรับพิษที่เป็นคลื่นพลัง จำพวกคลื่นพิษทางอารมณ์ เป็นพิษที่ต้องใช้วิธีที่สี่ และห้าเข้ามาช่วย ดังนี้

วิธีที่ ๔. การฝึกลมปราณ เพื่อล้างพิษ เช่น การฝึกชี่กง ไทเก๊ก โยคะ

วิธีที่ ๕. การทำสมาธิ เพื่อล้างพิษ เป็นการล้างพิษทางอารมณ์

วิธีที่ ๖. กระบวนการคีเลชั่น เป็นวิธีการใหม่ซึ่งใช้มานานแล้วในทางยุโรป พบว่า สารพิษบางอย่างพวกโลหะหรือโลหะหนัก เช่นปรอท ตะกั่ว จะสะสมอยู่ในร่างกาย ดังนั้น ถ้าเราจะขับพิษพวกนี้ออกมาต้องใช้สารอีกจำพวกหนึ่งไปจับกับโลหะได้ดี ที่ค้นพบตัวแรกๆ คือ อีดีทีเอ (EDTA) เป็นสารที่ใส่ไว้ในหลอดแก้วเวลาเราไปเจาะเลือดตรวจร่างกาย เช่น ตรวจ ซีบีซี (CBC) เนื่องจากอีดีทีเอจะจับกับประจุบวกของแคลเซียมและหยุดการแข็งตัวของเลือด การทำคีเลชั่น ใช้วิธีฉีด วิธีกิน บางครั้งใช้วิธีเหน็บ อีดีทีเอจะเข้าไปจับกับโลหะหนักที่อยู่ในเลือดของเรา และถูกขับออกมาพร้อมปัสสาวะ



การคลายเครียด ผักสมารถช่วยลดอนุมูลอิสระ

กระบวนการล้างพิษจะใช้หลักการอดเพื่อสุขภาพ และการทำจิตใจให้สงบ ซึ่งจะสามารถช่วยให้ร่างกายได้พัก ลดการสร้างอนุมูลอิสระตัวใหม่ เปิดโอกาสให้เซลล์ตับและเซลล์ร่างกายได้ทำหน้าที่ขจัดอนุมูลอิสระที่มีอยู่เดิมให้หมดไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ

การล้างพิษในแบบอดเพื่อสุขภาพ ๑ วัน มีขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

๑. กำหนดวันอด

กำหนดเป็นวันเสาร์ หรือ วันอาทิตย์ก็ได้ เพื่อความสะดวก

๒. หลักการอด

หลักการล้างพิษจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการอด คือ ไม่กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมัน หรือแป้งขาว เพื่อลดละการย่อยอาหาร ร่างกายจะได้พัก และขจัดสารเสียให้หมดหรือลดลงไปจากร่างกาย

๓. วิธีอดล้างพิษ

เริ่มต้นด้วยอาหารมื้อเช้า ประมาณ ๐๗.๐๐ น. กินผลไม้ ๑ จาน เป็นอาหารเบาๆ พร้อมดื่มน้ำผลไม้ ๑ แก้ว จากนั้นให้อดอาหารประเภทอื่นๆ ไปตลอดวัน ในระหว่างวัน ถ้ารู้สึกหิวก็ให้แก้หิวด้วยผลไม้เพียงอย่างเดียว

กิจกรรมที่ควรทำในวันอด ก็ควรเป็นกิจกรรมเบาๆ ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ทำงานอดิเรก เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือทำสมาธิ ในวันอดเราจะพบว่าเรามีเวลามากมาย สมองใสความคิดปลอดโปร่ง เหมาะจะทำการงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ไม่ต้องออกแรงกาย

๔. เลิกอด

เมื่ออดครบถึงเช้าวันรุ่งขึ้น ก็ให้กินอาหารทุกชนิดตามปกติ

๕. ข้อบ่งชี้

การอดแบบล้างพิษ ๑ วัน ใช้ได้ดีสำหรับรักษาโรคด้วยตนเองตามแนวธรรมชาติบำบัด เช่น โรคอ้วน โรคไขมันเลือดสูง โรคข้ออักเสบ ข้อเสื่อม เป็นต้น

๖. ข้อห้าม

ข้อห้ามสำหรับการอดเพื่อสุขภาพคือ เด็กในวัยเจริญเติบโต สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยด้วยโรครุนแรง เช่น โรคหัวใจขั้นรุนแรง โรคความดันเลือดสูงวิกฤติ เป็นต้น

สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน การล้างพิษสามารถปฏิบัติได้ แต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ด้านธรรมชาติบำบัด

๗. ผลที่ได้รับ

วันที่อดนั้นร่างกายจะได้พัก การอดจะช่วยลดระดับสารพิษ หรือสารอนุมูลอิสระ ให้น้อยลง จึงช่วยบำบัดโรคกลุ่มต่างๆ ดังระบุข้างต้นได้

ผลดีทางจิตใจเมื่อเราอด นอกจากร่างกายจะได้พักแล้ว จิตใจของเราก็ได้พักไปด้วย การอดช่วยถ่วงถอนจิตของเราจากความกระหายใคร่อยากในรสอาหาร เป็นกุศโลบายอย่างหนึ่ง เป็นหนทางหนึ่งของการขัดเกลากิเลสให้คลายลงได้



บทที่

๙

เหตุผล ๗ ประการ
ที่ผู้สูงอายุไทย
ควรพิจารณาเรื่องดื่มนม

เหตุผล ๗ ประการ ที่ผู้สูงอายุไทยควรพิจารณา เรื่องดื่มนม

นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล



ทุกวันนี้ ปัญหาสุขภาพของคนไทยได้เปลี่ยนไป จากเดิมที่ส่วนใหญ่เราขาดโปรตีน และแคลอรี กลายมาเป็นการที่คนไทยกำลังตกอยู่ในยุคโภชนาการล้นเกิน ช่วงระยะ ๒๐ กว่า ปีมานี้ เราได้เปลี่ยนมากินอาหารแบบตะวันตกกันมากขึ้น มีคำกล่าวว่า นมวัวเป็นอาหาร สมบูรณ์แบบของคนไทย หลายๆ ครอบครัวนิยมให้ลูกหลานดื่มนมต่างน้ำ คนไทยสูงอายุ เป็นจำนวนไม่น้อยที่ดื่มนมแล้วทำให้เกิดอาการท้องเฟ้อ เราดื่มนมเพิ่มขึ้นถึง ๑๐ เท่าตัว ควบคู่ กับกินเนื้อสัตว์ล้นเกิน กินผักผลไม้ลดลง ผลก็คือ คนไทยอ้วนร้อยละ ๒๕ ถึง ๓๐ ไขมันในเลือดสูงร้อยละ ๕๐ ของประชากรในเมือง เป็นภูมิแพ้ ๑๒ ล้านคน และคนไทยตาย ด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นอันดับแรก ตามด้วยโรคมะเร็งเป็นอันดับที่สอง จึงอาจ กล่าวได้ว่าเป็นเพราะวิถีการใช้ชีวิตและการบริโภคของคนไทยเปลี่ยนไปอย่างน่าเป็นห่วง

นมวัว ธรรมชาติได้ออกแบบมาเพื่อให้ลูกวัวเติบโตกลายเป็นวัวตัวโต น้ำหนักถึง ๙๐๐ กิโลกรัม ด้วยเวลาสั้นๆ เพียง ๒ ปี (แรกเกิดหนัก ๔๐ กิโลกรัม) เพื่อให้วิ่งหนีศัตรูได้ รูปร่าง ของวัว จึงมีลักษณะ “ตัวใหญ่สมองเล็ก”

ลูกของคนจะค่อยๆเติบโตอย่างช้าๆ โดยเน้นการเติบโตของเซลล์สมอง เพราะธรรมชาติของคนต้องใช้สมองสร้างสรรค์ตัวเองและสังคม ธรรมชาติจึงได้ออกแบบนมแม่มาเพื่อเร่งการเติบโตของสมอง ให้สมองใหญ่ เมื่อหย่านมแม่แล้ว ก็กินอาหารอื่นให้ร่างกายค่อยๆเติบโตขึ้นตามวัย ได้ตามธรรมชาติ

คนไทย โดยชาติพันธุ์ไม่ใช่คนตัวเล็ก แต่ที่จริงบรรพบุรุษไทยรูปร่างสูงใหญ่ กายาแข็งแรงมาแต่ไหนแต่ไร ดังหลักฐานทางประวัติศาสตร์ โดย นพ.มัลคอล์ม สมิธ หมอหลวงในสมัยรัชกาลที่ ๔ ได้บันทึกเรื่อง “หมอฝรั่งในสยาม” บางตอนกล่าวไว้ว่า “ชาวสยามไม่ตีมนมวัวทุกรูปแบบ การเลี้ยงปศุสัตว์ไม่เป็นที่รู้จักในเอเชียตะวันออก ชาวจีน ญี่ปุ่น และอินโดจีน ไม่เคยแตะต้องนมเลย ตั้งแต่หย่านม กระนั้นก็ตาม พลกำลังและความแข็งแรงของร่างกายโดยทั่วไป ไม่ได้ด้อยกว่าพวกยุโรป”

จากรายงานของ ศ.นพ.สุต แสงวีเชียร คำนวณหลักฐานทางโบราณคดีที่บ้านเชียง อายุกว่า ๓,๐๐๐ ปี โครงกระดูกของบรรพบุรุษไทยที่นั่นสูงถึง ๑๗๐ เซนติเมตร ถือว่าสูงใหญ่ ทุกโครงกระดูกแข็งแรงไม่มีโรคกระดูกพรุน ในหลุมยังขุดพบก้างปลา กระดูกสัตว์ และเปลือกหอย นั่นคืออาหารของคนไทยแต่โบราณ โดยไม่ต้องพึ่งพานม แม้ในปัจจุบันคนไทยก็ยังมียัฏกระดูกพรุนน้อยกว่าชาวอเมริกันถึง ๙ เท่าตัวทั้งที่เราตีมนมน้อยกว่า จึงน่าจะมั่นใจว่าเราจะหันกลับมาทบทวนในเรื่องการตีมนม (วู้) กันอีกครั้งหรือไม่

ประการที่ ๑ นมวัวเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน ไขมันสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

นมวัวเป็นผลผลิตซึ่งมาจากสัตว์ จึงมีโคเลสเตอรอล แลมาด้วยกรดไขมันอิ่มตัว ทั้งๆที่เราต่างพยายามหลีกเลี่ยงจากการใช้น้ำมันหมู เพราะมีโคเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งเป็นผลผลิตที่มาจากสัตว์เช่นเดียวกัน

หลายครั้ง ที่เราพากันเข้าใจผิดว่าตนกำลังตีมนม “นมพร่องไขมัน” จึงน่าจะปลอดภัยจากกลุ่มโรคอ้วน ไขมันสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดดังกล่าว และดีต่อสุขภาพ แท้จริงแล้วเราต้องทราบว่านมพร่องไขมันมิได้แปลว่าไม่มีไขมัน เป็นเพียงลดปริมาณไขมันลงครึ่งหนึ่งเท่านั้น และไขมันที่มีอยู่นั้นยังคงเป็นไขมันอิ่มตัวสูงที่เป็นสาเหตุหลักของกลุ่มโรคดังกล่าวอยู่นั่นเอง

ประการที่ ๒ นมวัวเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ไช้นส์อักเสบ และหอบหืด

งานวิจัยขึ้นแล้วขึ้นเล่า ที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ที่มีชื่อเสียง ยืนยันว่านมเพิ่มความเสี่ยงต่อกลุ่มโรคมะเร็ง ไช้นส์อักเสบ ไดมอนด์ ผู้เขียนหนังสือ Fit for Life ซึ่งขายดีติดอันดับ ได้ระบุว่า “หลายสิบปีที่ผ่านมา เด็กที่ผมพบว่าเป็นหุ้หน้าหวนก ไม่มีสักรายเดียวที่ไม่ตีมนม หลายคนต้องจบด้วยการผ่าตัด ลองอย่างนี้ดูสิครับ ให้ลูกๆ ของคุณ

หยุดตีมนม แรกๆ เด็กๆ อาจจะยังมีน้ำมูก นั่นเป็นเพราะร่างกายฉวยโอกาสนั้นขับพิษขับเมือกที่สะสมอยู่ออกไป หลังจากนั้นอาการต่างๆ ก็จะหายไป”

ประการที่ ๓ นมวัวเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคไตอักเสบเรื้อรัง ท้องเสียเรื้อรัง หรือท้องผูกสลับท้องเสีย

ศ.นพ.สุขสวัสดิ์ เพ็ญสุวรรณ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านต่อมไร้ท่อ ท่านเล่าว่า “ผมเคยทำงานวิจัยชิ้นหนึ่งในอาสาสมัครที่เป็นพลทหาร โดยให้พวกเขาตีมนม แล้วส่องกล้องดูเยื่อบุลำไส้ของอาสาสมัคร ปรากฏผลเป็นที่น่าตกใจว่า อาสาสมัครเหล่านี้ทั้ง ๑๐๐ เปอร์เซนต์มีเยื่อบุลำไส้บวมกันทั้งหมด ซึ่งแสดงถึงภาวะภูมิแพ้ของคนไทยต่อการตีมนม เพียงแต่คนบางคนแสดงอาการด้วยภาวะท้องเสีย แต่บางคนก็ถ่ายได้เป็นปกติ ทั้งๆ ที่เยื่อบุลำไส้บวมอยู่อย่างนั้น”

ประการที่ ๔ นมเป็นอาหารที่ปราศจากเส้นใย แคมแคลอรีสูง ซ้ำเติมโรคเบาหวาน

ศ.นพ.สุขสวัสดิ์ เพ็ญสุวรรณ รักษาคนไข้มากกว่า ๔๐ ปี กล่าวว่า “คนไข้เบาหวานที่มารักษากับผม รายไหนรายนั้น ถ้าไม่เลิกการตีมนม จะไม่สามารถควบคุมเบาหวานได้เลย ผมต้องสั่งให้เลิกตีมนม จึงจะควบคุมเบาหวานไว้ได้”

นม โดยตัวของมันเองเป็นอาหารที่ปราศจากเส้นใย แคมอุดมด้วยไขมันและโปรตีนนมจึงให้แคลอรี (พลังงาน) สูงซึ่งได้มาจากไขมันที่เป็นส่วนประกอบของนม



ประการที่ ๕ นมเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วถุงน้ำดี

ศ.นพ.เสม พริ้งพวงแก้ว ระบุไว้ว่านับตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๐๐ เป็นต้นมา คนไทยตีมนมมากขึ้น ด้วยการรับวัฒนธรรมจากตะวันตก ผลก็คือคนไทยมีไขมันในเลือดสูง และคนไทยก็เป็นนิ่วถุงน้ำดีอย่างมากมายอีกด้วย

ประการที่ ๖ นมเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

งานวิจัยของคากาวา เขาศึกษาอาหารของคนญี่ปุ่น นับตั้งแต่แพ้สงครามโลกครั้งที่สอง สหรัฐอเมริกาเข้าไปส่งเสริมชีวิตแบบอเมริกัน ด้วยเวลา ๒๕ ปี นับตั้งแต่ ค.ศ.๑๙๕๐ - ๑๙๗๕

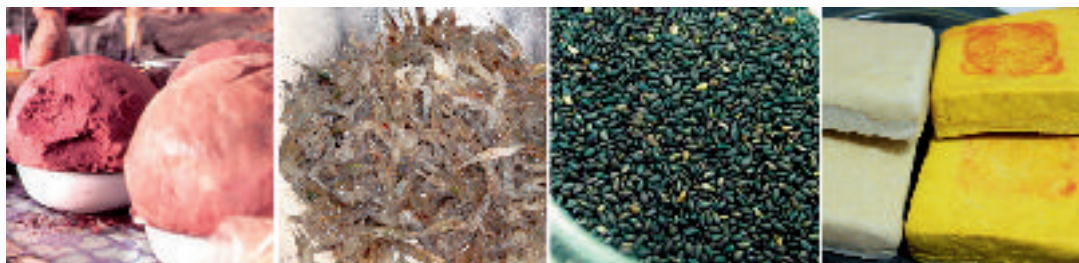
เขาพบว่าคนญี่ปุ่นดื่มนมเพิ่มขึ้น ๑๕ เท่า กินเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น ๗.๕ เท่า ลดการกินข้าวลง ร้อยละ ๗๐ ผลก็คือ ผู้หญิงชาวญี่ปุ่นป่วยเป็นมะเร็งปอด เต้านม ลำไส้ใหญ่เพิ่มขึ้นจากเดิม ถึง ๓๐๐ เปอร์เซ็นต์ ซึ่งกรณีเช่นนี้กำลังเกิดขึ้นกับคนไทยในปัจจุบัน

การประชุมที่จัดโดยกองทุนวิจัยมะเร็งโลกหรือ WCRF และสถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐฯ หรือ AICR ซึ่งรวบรวมผลวิจัยนับพันๆ ชิ้น แล้วสรุปเมื่อปี ค.ศ.๑๙๙๗ ก็ระบุว่าไม่มีปัจจัยหลายชนิดที่ทำให้คนเราเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็ง รวมทั้งนม และผลิตภัณฑ์นมด้วย

ประการที่ ๗ นมไม่ใช่แหล่งโปรตีน ไขมัน และแคลเซียมที่ดีที่สุดเสมอไป

ไขมันในนม ไม่พึงพิสมย์อยู่แล้วเพราะเป็นไขมันจากสัตว์ โปรตีนในนม แท้จริงแล้วเมื่อเปรียบเทียบกับนม ๑ แก้ว ให้โปรตีน ๘.๕ กรัม ซึ่งถ้าเรากินนมถั่วเหลือง ๑ แก้ว จะให้โปรตีนใกล้เคียงกันกับนมคือ ๗ กรัม ถ้ากินน่องไก่ ๑ ชิ้น (๑๐๐ กรัม) จะได้โปรตีน ๑๘.๘ กรัม

เรื่องของแคลเซียม มีตัวเลขเปรียบเทียบปริมาณแคลเซียมในนมวัวเทียบกับปริมาณแคลเซียมในอาหารและพืชผักพื้นบ้านของชาวตะวันออก เราจะพบว่านมวัวมีปริมาณของแคลเซียมน้อยกว่าอาหารชนิดอื่นๆ อย่างชัดเจน ดังตาราง



ตารางเปรียบเทียบปริมาณแคลเซียมในอาหารกับในนมวัว (มก.ต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม)

ประเภทอาหาร	ปริมาณแคลเซียม	ประเภทอาหาร	ปริมาณแคลเซียม
ปลาร้าผง	๒,๓๙๒	สะเดายอดอ่อน	๓๕๔
กุ้งแห้งตัวเล็ก	๒,๓๐๕	เม็ดบัวดิบ	๓๓๕
กะปิเคย	๑,๕๖๕	ถั่วเน่าแห้ง	๒๙๒
งาดำคั่ว	๑,๔๕๒	เต้าหู้ขาวอ่อน	๒๕๐
กุ้งฝอยน้ำจืด	๑,๓๓๙	ถั่วเหลือง	๒๔๕
ใบชะพลู	๖๐๑	ผักคะน้า	๒๔๕
มะขามฝักสด	๔๒๙	ปลาไส้ตัน	๒๑๘
แคยอดอ่อน	๓๙๕	นมผสมแคลเซียม	๑๖๐
ผักกระเฉด	๓๘๗	นมวัวสด	๑๑๘
ถั่วแดงหลวง	๓๕๖		



จะเห็นได้ว่า นมวัว ๑๐๐ กรัม ให้แคลเซียมเพียง ๑๑๘ มก. นมผสมแคลเซียมจะให้ ๑๖๐ มก. แต่ถ้าพิจารณาปริมาณแคลเซียมจากพืชผักและอาหารพื้นบ้านต่างๆ ของไทย จะพบว่า อาหารและพืชผักพื้นบ้านเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีและหลากหลาย โดยเราไม่จำเป็นต้องพึ่งการดื่มนม เห็นได้ชัดว่า บรรดากุ้งแห้ง ปลากรอบ ปลาเล็กปลาน้อย มีแคลเซียมมากกว่านม ๑๓ - ๒๓ เท่า งาดำคั่วให้แคลเซียมมากกว่านม ๑๔ เท่า พืชผักต่างๆ ให้แคลเซียมมากกว่านม ๓ - ๔ เท่า เต้าหู้มีแคลเซียมมากกว่านม ๒ เท่า ถ้าเรากินเต้าหู้ ๑ ก้อน จะให้แคลเซียมเท่ากับดื่มนม ๑ แก้ว

ผู้เขียนขอเสนอให้ผู้สูงอายุดื่มนมถั่วเหลือง โรยกับงาดำคั่ว เพื่อแทนที่การดื่มนมวัว เราก็จะได้ทั้งโปรตีนและแคลเซียมอย่างเพียงพอ

คนจีนโบราณนิยมใช้น้ำนมงาเป็นอาหารสูตรบำรุงผู้สูงอายุที่เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย เพลียแรง เชื่อกันว่า น้ำนมงาเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง ผู้เขียนจึงขอแนะนำสูตรการทำน้ำนมงา เพื่อเป็นเครื่องดื่มอุดมแคลเซียม ดังนี้

๑. คั่วงาดำด้วยไฟอ่อนๆ บีบดูว่าแตก ๓ เม็ดใน ๕ เม็ดแล้วให้รีบเอาลงจากเตา ไปบดในครกให้เมล็ดแตก

๒. ใช้งาดำ ๕ ช้อนโต๊ะ ใส่กับน้ำ ๑ แก้ว (๒๕๐ ซีซี) บั่นด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้า นาน ๕ นาที จำนวน ๒ รอบ

๓. กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วคั้น

๔. ต้มน้ำนมงาที่ได้ ปรุงกลิ่นด้วยใบเตยหอม ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย

หมายเหตุ : งาดำ ๕ ช้อนโต๊ะ (๗๐ กรัม) ให้แคลเซียมสูงถึง ๑,๐๑๖ มิลลิกรัม

ภูมิใจเกิดว่าอาหารแบบไทยๆ เรามีแคลเซียมสูงกว่าอาหารแบบตะวันตก ถ้าคนไทยขยันกินอาหารไทยก็就不用ขาดแคลเซียม ดังคำกล่าวที่ว่า “กินข้าวกล้อง ไม่ต้องกินยา กินถั่วงาปลา ไม่ต้องพึ่งพานม (วัว)”



บทที่ ๑๐

น้ำดื่มเพื่อชีวิต

น้ำดื่มเพื่อชีวิต

ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรรณนิ



น้ำ เป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์ต่อทุกชีวิตบนโลกอย่างมหาศาล มนุษย์ขาดน้ำไม่ได้ถึงแม้ไม่มีวันหมดไป แต่น้ำสะอาดกำลังหาได้ยากยิ่งในอีก ๒๐ ปี ข้างหน้า ด้วยอัตราการเพิ่มประชากรของโลก อัตราการปล่อยสารเคมีออกมาในสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้แนวโน้มปัญหาน้ำดื่มในอนาคตที่เกี่ยวข้องกับโรคแห่งความเสื่อมซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของโรคเรื้อรังแทบทุกชนิดนั้นรุนแรงยิ่งกว่าปัญหาพลังงาน

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต

เราอาจไม่ทราบว่า นักวิจัยอวกาศจะค้นหาอย่างไรว่าดาวดวงไหนน่าจะมีหรือเคยมีสิ่งมีชีวิตอยู่ เขาใช้เพียงวิธีเดียว นั่นคือ หาร่องรอยของน้ำ ถ้าพบน้ำแสดงว่าสิ่งมีชีวิตสามารถจะอยู่ได้

เรื่องของน้ำ เราจะพบความคล่องจองกันอันน่าพิศวง ดังนี้

น้ำ ครอบคลุมพื้นที่โลก ร้อยละ ๗๐

น้ำ มีในร่างกายมนุษย์ ร้อยละ ๗๐

น้ำ อยู่ในเซลล์ของร่างกายมนุษย์ (ซึ่งมี ๖๐ ล้านล้านเซลล์) ร้อยละ ๗๐

น้ำ อยู่ในแกนกลางของเซลล์ (Nucleus) ร้อยละ ๗๐ อีกเช่นกัน

น้ำจึงเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของทุกสิ่งทุกอย่าง แม้ว่าน้ำจะครอบคลุมโลก ๒ ใน ๓ แต่มีเพียงร้อยละ ๑ เท่านั้นที่เป็นน้ำจืด ที่เราสามารถนำมาทำเป็นน้ำอุปโภคและบริโภค ซึ่งกว่าจะมาถึงปากผู้บริโภค น้ำเหล่านั้นได้ไหลผ่านที่ต่างๆ พร้อมปนเปื้อนมากับ เชื้อโรค โลหะหนัก และสารเคมี แล้วน้ำดื่มที่ดีควรเป็นอย่างไร สำคัญต่อชีวิตเรามากเพียงใด

ขาดน้ำ ๓ วัน ถึงตายได้

น้ำเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต ร่างกายมีส่วนประกอบที่เป็นน้ำร้อยละ ๗๐ เมื่อเราดื่มน้ำ น้ำก็จะเป็นส่วนประกอบของตัวเรา เราจึงต้องดื่มน้ำที่มีคุณภาพ เพราะน้ำจะเข้าไปทำหน้าที่หลายอย่าง ช่วยย่อยอาหาร ละลายสารอาหารและออกซิเจน เพื่อขนส่งให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ควบคุมอุณหภูมิ ทำให้เลือดไหลเวียน ละลายสารพิษต่างๆ เพื่อขับออกจากร่างกาย น้ำยังทำให้ข้อเคลื่อนไหวสะดวก กันการกระทบกระแทกของอวัยวะต่างๆ

ถ้าเราหยุดดื่มน้ำประมาณ ๓ วันจะตายได้ และถ้าขาดน้ำเรื้อรัง (Chronic Dehydration) คือ ดื่มน้ำไม่เพียงพอเป็นประจำทุกวัน จะทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้

คนส่วนใหญ่ดื่มน้ำน้อยเกินไป และร่างกายต้องพยายามดื่มน้ำและปรับตัวกับการขาดน้ำเรื้อรังอยู่ภายในอย่างเงียบๆ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม



น้ำสำคัญอย่างไร กับเซลล์ของร่างกาย

ร่างกายเราต้องการน้ำวันละประมาณ ๒.๕ ลิตร และขับน้ำออกจากร่างกายวันละ ๒.๕ ลิตร โดยน้ำจะหมุนเวียนในร่างกาย เข้า - ออก ในเซลล์ต่างๆ ตลอดเวลา น้ำในรูปของเลือดจะพาโปรตีน ไขมัน น้ำตาล วิตามิน เกลือแร่ ฯลฯ ไปยังอวัยวะจุดหมายปลายทาง

เลือด มีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๙๒ มันทมอง มีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๘๕ น้ำดื่มที่มีคุณภาพและจำนวนพอเพียงจะทำให้สมองเฉียบแหลม ผิวพรรณดูชุ่มชื้น อ่อนนุ่ม ไม่เหี่ยวย่น ลูกตาจะมีน้ำหล่อเลี้ยงและเส้นผมจะดูเป็นเงางาม

งานวิจัยในยุคปัจจุบัน ได้รายงานถึงความสำคัญและประโยชน์ของน้ำที่มีต่อสุขภาพ และการมีอายุยืนยาวของมนุษย์และสัตว์ ความชราภาพ (Aging) ของเราจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้าขึ้น เกี่ยวพันถึงเรื่องเซลล์ในร่างกายขาดน้ำเรื้อรังร่วมกับปัญหาของการเกิดอนุมูลอิสระที่ทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ

จำนวนน้ำที่ดื่มต่อวัน

จำนวนน้ำที่ร่างกายต้องการต่อวัน เพื่อสร้างสมดุล (Homeostasis) ก็คือ น้ำที่ดื่มกับที่ขับถ่ายออกต่อวันควรจะเท่ากัน ในสภาวะปกติจะต้องดื่มน้ำ ๘ แก้วต่อวัน (แก้วละ ๒๔๐ ซีซี) ผู้เขียนแนะนำว่า ดื่มน้ำ ๒ แก้ว ตอนเช้าทันทีที่ตื่นนอน จะทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้น ระบบอวัยวะ ปัสสาวะ และระบบประสาทจะพร้อมทำงานได้ สุขภาพจะดีขึ้น

น้ำดื่มอาจต้องเพิ่มมากกว่า ๘ ถึง ๑๐ แก้วต่อวัน ถ้าอยู่ในที่มีอากาศร้อน ทำงานหนัก หรือออกกำลังกาย เมื่อเริ่มขาดน้ำจะรู้สึกวู่วาม น้ำลายแห้ง ความไม่สมดุลที่เกิดจากการขาดน้ำนี้จะกระตุ้นสมองส่วนล่าง (Hypothalamus) ให้เรารู้สึกกระหายน้ำ ความรู้สึกวู่วามกระหายน้ำเป็นตัวชี้ว่าร่างกายต้องการน้ำ

แต่กรณีออกกำลังกายอย่างหนัก ความรู้สึกกระหายน้ำจะกลับถูกกดไว้ระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งควรให้น้ำดื่มอย่างเพียงพอตั้งแต่ช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย โดยต้องไม่เชื่อความรู้สึกกระหายน้ำเพียงอย่างเดียว ผลการวิจัยของ American College of Sport Medicine (๑๙๙๖) พบว่าร้อยละ ๓๗ ของนักกีฬา ทั้งๆ ที่มีสภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง แต่กลับไม่มีความรู้สึกกระหาย ทำให้เสื่อมสภาพการเป็นนักกีฬาเร็วขึ้น

อย่างไรก็ดี ไม่ควรดื่มน้ำมากๆ ก่อนอาหาร เพราะทำให้น้ำย่อยเจือจางลง การย่อยอาหารจะไม่ดีเท่าที่ควร



จงดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ

การดื่มน้ำ จะชะลอความแก่ ลดการปวดตามข้อ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง และปวดศีรษะข้างเดียว ผลดีของการดื่มน้ำพอเพียง คือ ๘ แก้วต่อวันนั้น เป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ว่า น้ำดื่มที่สะอาดจะช่วยลดการเกิดนิ่วชนิดอีกซาลेटไนต์ ทุกอาการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ลดอาการท้องผูก น้ำที่สะอาดจะเร่งการขับสารพิษ และของเสียออกไป น้ำที่พอเพียงจะหล่อลื่นข้อกระดูกต่างๆ ทำให้อาการปวดข้อ ปวดหลัง และปวดเอวทุเลาลง

สุขภาพที่ดี และหยุดยั้งความชราขึ้นอยู่กับน้ำ จงให้ร่างกายของเราได้รับน้ำจำนวนเพียงพอและดีที่สุด เพื่อให้โอกาสเซลล์ร่างกายได้มีพลัง ด้านความเจ็บป่วย รวมทั้งความชราจากประสบการณ์ผู้เขียนพบว่า ความเจ็บป่วยส่วนใหญ่ของคนเราดีขึ้นได้ถ้าผู้ป่วย (ผู้ใหญ่) ดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ

การไม่รู้จักระบบสุขภาพของตัวเอง อาจด้วยความไม่รู้หรือด้วยความประมาทนั้น ได้ทำลายระบบความต้านทานของร่างกาย จนถึงจุดที่ร่างกายต้านทานไม่ได้ พ่ายแพ้ เกิดโรคเรื้อรัง โรคความเสื่อม (Degenerative Diseases) และความแก่ ถึงแม้ปัจจุบันเทคโนโลยีการรักษาจะก้าวหน้าไปมาก ช่วยให้คนเราตายช้าลง แต่น่าแปลกที่พวกเรากลับแก่เร็วขึ้น จากเหตุปัจจัยมากมาย นั้นย่อมหมายถึงเราตายช้า แต่แก่เร็วก่อนวัยอันควร

ปัญหาความปลอดภัยจากน้ำดื่ม

น้ำกลั่น

“ดื่มน้ำกลั่นประจำ อันตรายต่อสุขภาพ”

นายแพทย์ Joseph Mercola เขียนบทความเรื่อง “การตายก่อนวัยอันควร เนื่องจกดื่มน้ำเป็นน้ำกลั่น” (Early Death Comes From Drinking Distilled Water) กล่าวว่า น้ำดื่มที่ประชาชนส่วนใหญ่ใช้ คือ น้ำประปาจากก๊อกน้ำโดยตรง มีอันตรายต่อสุขภาพ เพราะมักมีการปนเปื้อนสารเคมีซึ่งใช้ในการทำน้ำประปา

ต่อมา จึงมีการผลิตน้ำดื่มประเภท น้ำกลั่น ซึ่งกำจัดสารเคมีที่ตกค้างในน้ำประปาให้หมดไปได้ แต่จะได้น้ำซึ่งไม่มีแร่ธาตุที่มีประโยชน์ละลายอยู่เลย ถ้าใช้ประจำจะดึงแร่ธาตุที่จำเป็นซึ่งสะสมอยู่ตามอวัยวะของร่างกาย เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม และเกลือแร่อื่นๆ ออกไป ทำให้อวัยวะนั้นๆ ของคนเราขาดเกลือแร่

มีงานวิจัยระบุว่า การดึงธาตุแคลเซียมออกจากกระดูกและหัวใจอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน และการที่กล้ามเนื้อหัวใจมีแคลเซียม แมกนีเซียม ไม่พอจะทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้

นายแพทย์ท่านนี้ ได้กล่าวอีกว่า มีความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างการดื่มน้ำกลั่นเป็นประจำกับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากน้ำกลั่นเป็นน้ำอ่อนอย่างแรง - Distilled Water is extremely soft ถ้าดื่มน้อยๆ เป็นประจำมากเท่าใด ก็เกิดโรคหัวใจมากขึ้นตามไปด้วยเท่านั้น

“น้ำกลั่นมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ซึ่งร่างกายไม่ประสงค์”

น้ำกลั่น เมื่อตั้งทิ้งไว้ จะดูดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์จากอากาศมาเป็นกรดคาร์บอนิก น้ำกลั่นจึงมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ เพราะไม่มีเกลือแร่ควบคุม ยิ่งดื่มน้ำกลั่นมากเท่าใด ร่างกายจะมีสภาวะเป็นกรดในเลือดสูงมากเท่านั้น

สถาบันป้องกันสิ่งแวดล้อมของอเมริกา หรือ U.S. Environmental Protection Agency กล่าวว่า น้ำกลั่นไม่มีแร่ธาตุเจือปนอยู่เลย จะน้ำกลั้ว เพราะมันพยายามละลายสารทุกอย่างที่มันสัมผัสเข้าไปในตัวของมัน เช่น แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ จะถูกละลายเข้าไปในน้ำด้วยอย่างรวดเร็ว ทำให้น้ำกลั่นนั้นมีสภาวะเป็นกรด ที่น้ำกลั้วมากกว่าก็คือ โลหะหนักต่างๆ จะถูกละลายเข้าไปอยู่ในน้ำกลั่นนั้นด้วย

อย่างไรก็ดี การดื่มน้ำกลั่นนานๆ ครั้ง เช่น ๒ สัปดาห์ต่อครั้ง จะช่วยละลายสารพิษในร่างกายให้ขับมาทางปัสสาวะแต่การดื่มเป็นประจำทุกวันเป็นความคิดที่ผิดด้วยเหตุผลข้างต้น

น้ำดื่มบรรจุขวด (น้ำขวด)

ในสหรัฐอเมริกาพบว่า มีสิ่งต่างๆ ปนเปื้อนในน้ำดื่มจำนวนมากกว่า ๒,๑๐๐ ชนิด มี ๑๙๐ ชนิด ที่อันตรายต่อสุขภาพ และ ๘๗ ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง

บริษัทผลิตน้ำบรรจุขวดที่ไม่ได้มาตรฐาน จะมองข้ามปัญหาสิ่งปนเปื้อน เพราะรู้ว่าผู้บริโภคจะไม่ทราบ ไม่สังเกตเห็น สารเคมีและโลหะหนักที่ปนเปื้อนมาในน้ำดื่ม เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง น้ำดื่มบรรจุขวด จะดูใส และดูปลอดภัยกว่าน้ำประปา แต่ความจริงแล้วร้อยละ ๒๕ ของน้ำดื่มบรรจุขวดนั้นเพียงนำน้ำประปามาใส่ขวด และปรับปรุงอีกเล็กน้อยเท่านั้น

อย่างไรก็ดี น้ำดื่มบรรจุขวดในประเทศไทย มีการควบคุมจากคณะกรรมการอาหารและยา จึงอาจมั่นใจได้ในระดับหนึ่ง

น้ำประปา

น้ำประปาใช้คลอรีนฆ่าเชื้อโรค

ในปี พ.ศ.๒๔๕๓ เริ่มมีการใช้ผงคลอรีนใส่น้ำเพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ (Chlorination) เพราะราคาถูก ใช้ง่าย ทำลายเชื้อแบคทีเรียได้ แต่คลอรีนเป็นพิษในระยะยาว อีกทั้งยังไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัส และฆ่าไขพยาธิไม่ได้

ปี พ.ศ.๒๕๒๔ นักวิจัยญี่ปุ่นได้รายงานผลการศึกษาว่า ประชาชนที่ดื่มน้ำดื่มคลอรีน มีโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ หรือมะเร็งกระเพาะปัสสาวะสูงกว่าผู้ที่ดื่มน้ำปราศจากคลอรีน ซึ่งประชาชนที่ต้องดื่มน้ำมีคลอรีนนี้ ส่วนใหญ่อยู่ในเขตเมือง

สถาบันป้องกันสิ่งแวดล้อมของอเมริกา ได้ให้ทุนกับ ดร.คาลสัน (Dr.Robert Carlson) ศึกษาเรื่องผลของคลอรีนในน้ำประปา พบว่า การทำน้ำประปาโดยใช้คลอรีน จะก่อปัญหา เทียบเท่ากับมลพิษในอากาศ แต่ถ้ามีการใช้สารเคมีชนิดอื่นแทนคลอรีนก็จะต้องเกิดปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก

ต่อมาคณะมนตรีคุณภาพสิ่งแวดล้อมของอเมริกา หรือ U.S. Council of Environmental Quality ได้รายงานผลการศึกษาว่า โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในประชาชนที่ดื่มน้ำมีคลอรีน จะสูงถึงกว่าร้อยละ ๙๓ ของประชาชนที่ดื่มน้ำไม่มีคลอรีน

คลอรีนมีอันตราย โดยตัวของมันเองแล้ว ยังก่อเกิดสารพิษขึ้นจากการที่คลอรีนทำปฏิกิริยากับดินและซากใบไม้เน่า ซึ่งปนมากับน้ำธรรมชาติ ที่นำมาทำน้ำประปา จึงเกิดเป็นสารพิษกลุ่มไตรฮาโลมีเทน เป็นสารก่อมะเร็ง (Carcinogenic) อันเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาหลอดเลือดหัวใจแข็ง

น้ำประปาใช้สารส่งเสริมการเกิดโรคความจำเสื่อม

อลูมิเนียมซัลเฟต หรือ สารส้ม ทำให้น้ำใสขึ้น ความขุ่นและแบคทีเรียจะถูกกำจัดออกจากน้ำประปาด้วยการตกตะกอนจากสารส้ม สารส้มจะถูกกรองด้วยทรายละเอียดในขั้นตอนของการทำน้ำประปา แต่ทรายละเอียดก็ไม่สามารถจะกรองสารขนาดเล็กกว่า ๕ ไมครอน จึงไม่อาจกรองสารส้มให้หมดไปได้

นักวิจัยทางการแพทย์ต่างพิศวงเมื่อพบธาตุอลูมิเนียมในระดับสูงมาก ในเนื้อสมองของคนเป็นโรคอัลไซเมอร์ (โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ) ซึ่งมีอาการความจำเสื่อมจำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ได้ ลืมชื่อคนรู้จัก ผิดปกติทางการใช้ภาษา คิดเลขไม่ถูก บางครั้งไม่รู้ว่าขณะนั้นอยู่ที่ใด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ระแวง โมโหร้าย และอาจชัก บรรดานักวิจัยจึงเริ่มคิดกันว่า ธาตุอลูมิเนียมอาจเป็นตัวการหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ





นักวิทยาศาสตร์ออสเตรเลียได้รายงานผลวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่า สารส้มที่ใช้ในระบบประปานั้น เข้าไปสะสมในมันสมองของหนูทดลอง การศึกษานี้แสดงว่า สารส้มในน้ำดื่มจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย และไปสะสมในสมองได้ และนี่เป็นเหตุผลอีกข้อหนึ่งที่เราต้องกรองน้ำประปาในบ้านก่อนจะใช้ดื่ม

น้ำอืดลม

มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่ชอบดื่มแต่น้ำอืดลม (ไม่ว่าจะเป็นน้ำอืดลมชนิดมีหรือไม่มีน้ำตาลก็ตาม) จะสูญเสียแคลเซียม แมกนีเซียม และเกลือแร่ออกมาทางปัสสาวะ ทำให้มีโอกาส เกิดโรคกระดูกพรุน ข้ออักเสบ การทำงานของต่อมไทรอยด์ต่ำ (Hypothyroidism) และโรคแห่งความเสื่อมต่าง ๆ นานาซึ่งความแก่ก่อนวัย โดยเหตุมาจากน้ำกลั่นที่ใช้ทำน้ำอืดลมได้ละลายเกลือแร่จำเป็นของร่างกายออกไป

แพทย์และนักวิทยาศาสตร์จำนวนมากในปัจจุบัน กำลังศึกษาถึงเรื่องความชราและความเจ็บป่วย ว่ามีสาเหตุโดยตรงจากระบบของเสียที่เป็นกรด (Acidic Waste) ในร่างกายจากการดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอืดลม และอาหารจานด่วน

การดื่มน้ำอืดลม หรือชา กาแฟ เหล้าเบียร์ ไม่ใช่ทางแก้ปัญหาคาชาดน้ำหรือกระหายน้ำ แต่ตรงกันข้าม เครื่องดื่มบรรจุขวดส่วนใหญ่ ทำให้เกิดการขับน้ำออกจากร่างกายมากยิ่งขึ้น (เพราะฤทธิ์สารคาเฟอีน ในเครื่องดื่มจะกระตุ้นการขับปัสสาวะ ทำให้สูญเสียน้ำมากขึ้น) เราต้องชดเชย โดยดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้นจากเดิมอีกทุกๆ ๑ แก้ว (๒๔๐ ซีซี) ต่อการดื่มกาแฟ หรือ โคล่า ๑ แก้ว

ปัญหาสิ่งปนเปื้อนในน้ำดื่ม (Water Pollution)

นักวิจัยชาวญี่ปุ่นเชื่อว่า ร่างกายมนุษย์ถูกโจมตีจากอนุมูลอิสระตลอดเวลา เพราะสิ่งปนเปื้อนอันเป็นต้นเหตุสำคัญของการเกิดอนุมูลอิสระนั้นพบได้ทั่วไป ทั้งในอากาศ อาหาร และน้ำ เมื่ออนุมูลอิสระแทรกซึมในร่างกายจะเข้าทำลายภูมิคุ้มกัน ทำให้เราอ่อนแอ แก่ก่อนวัย เมื่อภูมิคุ้มกันพ่ายแพ้ ก็เกิดความเจ็บป่วย รวมถึงเกิดเป็นมะเร็งได้

กลุ่มนักวิจัยยังพบว่า น้ำดื่มมีความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยและความชรา ร่างกายจะต่อสู้กับความเจ็บป่วยและชะลอความชราได้ ก็ต้องอาศัยน้ำดื่มที่มีคุณภาพ

ประเทศที่เจริญแล้วด้านการสุขาภิบาล แม้แต่สหรัฐอเมริกาก็มีปัญหาสารเคมีปนเปื้อน โดยเฉพาะสารเคมีเพื่อการเกษตร เช่น ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ปุ๋ย รวมทั้งมูลสัตว์ต่างๆ สารเคมีเหล่านี้แทรกซึมเข้ามาในน้ำดิบ และยังสามารถผ่านระบบทำประปาออกมาเป็นน้ำประปาได้อีก ถ้าเรดื่มน้ำประปาโดยตรงโดยไม่ได้กรอง สิ่งปนเปื้อนต่างๆ ที่ได้ผ่านเข้ามาในน้ำประปา ย่อมเป็นอันตรายต่อเราอย่างแน่นอน

สารเคมี

สารเคมีมาจากโรงงานอุตสาหกรรมเป็นส่วนใหญ่

ปัญหานี้รุนแรงมากกับทุกประเทศ ไม่มีของเสียซึ่งเป็นสารเคมีจากโรงงานอุตสาหกรรมใดๆ จะปลอดภัยเลยแม้แต่หยดเดียว ในอเมริกาพบว่า ประชาชนที่อยู่ตอนล่างของแม่น้ำมิสซิสซิปปี (ไหลผ่านโรงงานต่างๆ ที่ตั้งอยู่จากทางตอนเหนือลงมา) มีอัตราการเป็นมะเร็งสูงกว่าประชาชนที่อยู่ต้นน้ำตอนบน เนื่องจากโรงงานขึ้นไป

น้ำที่มีสารเคมีและโลหะหนักปนเปื้อน แม้จะนำน้ำมาต้มจนเดือดแล้ว ก็กำจัดสารเคมีและโลหะหนักออกไปไม่ได้ แต่กลับจะทำให้ความเข้มข้น และอันตรายของสารเคมีสูงขึ้นไปอีก



สารเคมีในน้ำดื่มได้ยาก

เพราะยากที่จะตรวจพบ วิธีวิเคราะห์หาสารเคมีแต่ละชนิดก็ซับซ้อนมาก เครื่องมือแพง และส่วนใหญ่มีได้ทำให้ น้ำดื่มมีรสชาติผิดปกติไปจนสังเกตได้ ผู้ที่ดื่มน้ำมีสารเคมีปนเปื้อนอาจรู้สึกเพียงปวดศีรษะ เป็นผื่นโดยไม่ทราบสาเหตุเพียงเท่านั้น ไม่มีใครที่จะนึกถึงว่าเหตุเกิดจากน้ำดื่ม อันตรายยิ่งขึ้นก็คือโอกาสเกิดโรคมะเร็งสูง คลอดลูกออกมาพิการ ร่างกายเจริญเติบโตผิดปกติ และเป็นหมันได้

โลหะหนัก (Heavy Metal)

ไม่ปลอดภัยกับสุขภาพในทุกกรณี

โลหะหนัก ที่พบในน้ำดื่มและเป็นปัญหาสาธารณสุขก็คือ แคดเมียม ตะกั่ว และปรอท พิษของโลหะหนักโดยทั่วไป คือ ทำลายภูมิคุ้มกันต้านทานมนุษย์ ทำลายเซลล์ที่มันเข้าไปสะสม ทำลายเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา แต่เชื้อโรคเหล่านี้สามารถปรับตัวอยู่รอดแล้วย้อนกลับเข้าไปอยู่ที่อวัยวะซึ่งมีโลหะหนักสะสมอยู่ได้อีก

ตะกั่ว เป็นโลหะหนักที่ปนเปื้อนมากับอาหารและน้ำมากที่สุด ที่สำคัญของตะกั่วก็คือ สีทาบ้าน แบตเตอรี่รถยนต์ ยาแก้ปวด และที่เรานึกไม่ถึงคือ สีส้มอาหารที่ทำจากตะกั่ว จะทำให้อาหารมีสีสดใส (สีที่ใช้ใส่อาหารได้จริงๆ นั้นมักจะสีไม่สวย และราคาแพงกว่า) เด็กในชนบทมักจะชอบขนมสีสดๆ ราคาถูก จึงได้กินขนมสีส้ตะกั่ว ไม่ใช่สีผสมอาหาร

ตะกั่วปนเปื้อนมาได้จากน้ำดื่ม และทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเรา โดยการดื่มน้ำที่ปนเปื้อนสารตะกั่วข้างต้น หรือน้ำดื่มจากท่อน้ำที่มีตะกั่วเป็นส่วนประกอบ บางครั้งช่างซ่อมประปาใช้ตะกั่วเพื่อเชื่อมต่อท่อน้ำประปา ทำให้น้ำมีตะกั่วปนเปื้อนมาด้วย ผุ่นตะกั่วจากอากาศที่เราหายใจก็มักจะมาจากท่อไอเสียรถยนต์ หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม

เครื่องสำอางและสีทาบ้านบางชนิดก็มีตะกั่ว ผุ่นสีที่ตกหล่นจากฝาผนังมาบนพื้น เด็กเล็กที่คลานก็จะได้รับสารตะกั่ว ภาชนะใส่อาหารคุณภาพต่ำที่เข้าไมโครเวฟ ตะกั่วจากสีจะซึมออกจากภาชนะนั้นมาที่อาหาร มือที่เปื้อนยาแก้ปวดแล้วมาจับต้องอาหาร ถ่านไฟฉายเก่าๆ ที่ทิ้งไว้ในแหล่งน้ำ น้ำก็ปนเปื้อนสารตะกั่วเช่นกัน

อาการของตะกั่วเป็นพิษ เริ่มจากปวดท้อง ท้องผูก เบื่ออาหาร ถ้าเป็นมากๆ จะปวดกระดูก ปวดข้อต่างๆ ชีตเพราะเลือดจาง ความดันเลือดสูง น้ำหนักลด ขาปลายมือเท้า บางครั้งเจ็บเส้นประสาท ความจำเสื่อม หมดสมรรถภาพทางเพศที่ลดน้อย ไตวาย ถ้าเป็นเด็กจะเติบโตช้า มีปัญหาเรื่องการเรียน สมองทึบ ติดเชื้อโรคได้ง่าย (ในช่วงที่น้ำมันเบนซินใส่ตะกั่ว ปัญหาของคนกรุงเทพฯ ในเรื่องความสามารถทางเพศเสื่อมมีมากขึ้น)

อลูมิเนียม (อลูมิเนียมไม่จัดอยู่ในกลุ่มโลหะหนักแต่เป็นโลหะ) ปนเปื้อนที่เราได้รับบ่อยๆ และมากที่สุด พบในยารับประทานและกลืนตัว ยาสีฟัน แป้งฝุ่นของเด็ก เครื่องสำอาง กันกรองบุหรี นอกจากนี้เรายังพบได้ในน้ำดื่มที่ปนเปื้อน เนยแข็ง ผงฟู แอลไซริน และยาลดกรด (ยาลดกรดบางชนิดมีอลูมิเนียมเป็นตัวยาสำคัญ สังเกตเห็นได้ว่ามีลักษณะสีขาวคล้ายน้ำมัน)

อลูมิเนียมยังอาจรั่วจากกระดาษห่ออาหารสำหรับปิ้ง (Aluminum Foil) เรามักใช้ฟอยล์อลูมิเนียมห่อปลาแล้วปิ้งไฟ อลูมิเนียมก็จะซึมออกมาที่ปลา ภาชนะใส่เครื่องดื่มทำจากอลูมิเนียม สัมผัสโดยตรงในกระป๋องอลูมิเนียม น้ำอัดลมกระป๋อง อลูมิเนียมพบได้แม้ในตำรับยาที่แพทย์สั่ง จึงควรอ่านฉลากยาที่เราหรือลูกหลานของเราจะต้องกิน ว่าไม่มีอลูมิเนียมเป็นส่วนประกอบ

อนึ่ง ในสารอุดฟันชนิดอมัลกัม (Amalgam) มีปรอทผสมอยู่ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ยังมีอลูมิเนียมผสมอยู่อีกด้วย อลูมิเนียมยังทำให้ปัญหาปรอทเป็นพิษในสมองเพิ่มขึ้นอีกด้วย

เมื่อหิวน้ำ ก็ต้องดื่มน้ำ

เมื่อเรารู้สึกหิวน้ำ ความรู้สึกนี้จะกระตุ้นให้เราต้องรีบหาน้ำสะอาดมาดื่ม แต่ไม่ควรเป็นน้ำดื่มประเภทน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม(ประเภทโคล่า) เพราะมีสารขับปัสสาวะคือ คาเฟอีน ทำให้ร่างกายกลับต้องเสียน้ำเพิ่มขึ้นทั้งๆที่ร่างกายเราต้องการน้ำสะอาดที่อุดมภูมิปกติเท่านั้น

น้ำผลไม้บรรจุในกล่อง หรือขวด ส่วนใหญ่เป็นเพียงน้ำตาลผสมน้ำ ใสสีแล้วเติมหัวเชื้อกลิ่นผลไม้ จึงไม่เหมาะจะใช้ดื่มแก้กระหายเท่ากับการดื่มน้ำเปล่าธรรมดา ผลไม้สดต่างๆ จะให้ประโยชน์มากกว่าและได้เส้นใยอาหารอีกด้วย

สถิติโรคที่เกิดจากการติดเชื้อมากจากน้ำ

จากสถิติขององค์การอนามัยโลก พบว่าโลกของเราทุกวันนี้มีคนตายซึ่งเกี่ยวพันกับโรคติดเชื้อมากกับน้ำ เป็นจำนวนถึง ๒๕,๐๐๐ คนต่อวัน บางปีที่แห้งแล้งอาจถึง ๕๐,๐๐๐ คนต่อวัน

มีผู้ป่วยเป็นโรคท้องร่วงเนื่องจากน้ำจำนวน ๘๘ รายจากผู้ป่วยทั้งหมดทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในจำนวน ๑๐๐ ราย (เท่ากับร้อยละ ๘๘)

ร้อยละ ๒๕ ของเตียงผู้ป่วยในโรงพยาบาล เป็นผู้ป่วยโรคติดเชื้อมากจากน้ำ

น้ำที่ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างไร

องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดแนวทางพิจารณามาตรฐานน้ำดื่ม ดังนี้

๑. ปัจจัยทางกายภาพ ได้แก่ ลักษณะ สี รส กลิ่น ความขุ่น ความเป็นกรด/ด่าง ความกระด้าง สารแขวนลอย

๒. ปัจจัยการปนเปื้อนของสิ่งมีชีวิต (เชื้อโรค)

๓. ปัจจัยการปนเปื้อนของสารเคมี

๔. ปัจจัยการปนเปื้อนของโลหะหนัก และสารกัมมันตภาพรังสี

สิ่งปนเปื้อนที่มากับน้ำที่มีอยู่มากมาย ซึ่งอาจบ่งชี้ให้มีคุณภาพได้ เช่น การต้มเพื่อฆ่าเชื้อโรค แต่ถ้าเป็นสารเคมีบางชนิด และโลหะหนัก อาจมีขั้นตอนการกำจัดที่ต้องใช้เครื่องมือทำให้น้ำบริสุทธิ์

ตารางเปรียบเทียบลักษณะของน้ำดื่มแต่ละชนิด

	แหล่งน้ำ		น้ำบริสุทธิ์		
	น้ำประปา	แหล่งน้ำธรรมชาติ	Solid Carbon	Reverse Osmosis (R.O.)	น้ำกลั่น
คลอรีน	มี	อาจมีถ้าเติมลงไป	ถูกกำจัด	ไม่ถูกกำจัด	ถูกกำจัด
ฟลูออไรด์	มีถ้าเติม	ตามธรรมชาติ	ไม่ถูกกำจัด	ถูกกำจัด	ถูกกำจัด
แบคทีเรีย	ไม่น่าจะมี	มีได้ ตามธรรมชาติ	มี/ไม่ถูกกำจัด	ถูกกำจัด	ถูกกำจัด
พาราไซต์	มีได้	มีได้	ถูกกำจัด	ถูกกำจัด	ถูกกำจัด
สารเคมี	มีได้	มีได้	ถูกกำจัด	ถูกกำจัด	อาจมีปนเปื้อน
เกลือแร่	น้อย	มีได้	ไม่ถูกกำจัด	ถูกกำจัด เว้นแต่ใช้คาร์บอน	อาจมีปนเปื้อน
โลหะหนัก	มีได้	มีได้	กำจัดบางส่วน	ถูกกำจัด	อาจมีปนเปื้อน

จากตาราง เป็นข้อมูลจาก The water system analysis จากหนังสือ Staying Health with Nutrition, rev : The Complete Guide to Diet and Nutritional Medicine, ๒๐๐๖ by Elson M.Haas (M.D.)

หมายเหตุ : “น้ำบริสุทธิ์” ในที่นี้หมายถึง น้ำกรอง/น้ำกลั่น ด้วยกระบวนการต่างๆ

ประโยชน์ของการกรองน้ำเพื่อใช้ดื่มในบ้าน

สารพิษ (Toxin) ในปัจจุบันมีมากมายและเพิ่มขึ้น ทั้งจำนวนและชนิดใหม่ๆ ปนเปื้อนรอบๆ ตัวเรา ในอากาศ อาหาร และน้ำดื่ม ร่างกายจึงต้องทำงานอย่างหนักในการใช้น้ำละลายสารพิษ เพื่อขับออกไปนอกตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเราดื่มน้ำประปา โดยไม่ได้กรองก่อน แม้จะฆ่าเชื้อโรคได้ แต่กลับยังทำให้สารไนเตรทเข้มข้นขึ้น ประสิทธิภาพของเม็ดเลือดแดงที่จะพาออกซิเจนไปให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายก็ลดลง (เพราะน้ำได้ระเหยเป็นไอออกไปจากการต้ม ทำให้ไนเตรทที่ยังอยู่ในน้ำดื่มเข้มข้นขึ้นอีกมาก) อันตรายก็เพิ่มตามมาอีก

การดื่มน้ำประปาที่ไม่ได้กรอง ยังทำให้คลอรีนที่เหลือในน้ำ (Residual Chlorine) เร่งทำปฏิกิริยากับสารอินทรีย์ได้ง่ายขึ้น และกลายเป็นสารพิษไตรฮาโลมีเทน ดังนั้น การดื่มน้ำเพื่อขงนมให้เด็ก ถ้าไม่มีเครื่องกรองน้ำดื่มในบ้าน ควรเลือกน้ำดื่มชนิดขวดมาดื่มน้ำให้เด็ก ก็จะปลอดภัยขึ้นได้

เครื่องกรองน้ำดื่มในบ้านไม่ว่าจะมีคุณภาพสูงหรือต่ำ มีประโยชน์ต่อทุกคนในบ้านไม่มากก็น้อย ดีกว่าการดื่มน้ำประปาที่ไม่ได้กรอง เครื่องกรองจะช่วยกรองสิ่งต่างๆ ที่เจือปนมากับน้ำประปาออกไป ถ้าเรามองด้วยตาจะเห็นเพียงน้ำที่ดูใสสะอาด ไม่มีกลิ่น ไม่มีสี แล้วจะมั่นใจได้อย่างไรว่า น้ำนั้นเป็นน้ำดื่มที่ดีจริงหรือไม่

ควรเลือกน้ำดื่มชนิดขวดอย่างไร

น้ำดื่มที่ใสสะอาด ขาว ใส่ว่าจะปลอดภัยทั้งหมด แม้แต่ในสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้ศึกษาน้ำดื่มจากโรงงานผลิตน้ำบรรจุขวดกว่า ๗๐๐ ยี่ห้อ เปรียบเทียบกับมาตรฐานน้ำสะอาด และมาตรฐานน้ำประปาแห่งชาติ โดยตรวจน้ำดื่มบรรจุขวดมากกว่า ๑,๐๐๐ ขวด สรุปได้ว่า เขาไม่สามารถจะรับรองความปลอดภัยของน้ำดื่มบรรจุขวดได้ทั้งหมด

น้ำดื่มบรรจุขวดในประเทศไทย ถ้าผลิตจากบริษัทชั้นนำจะน่าเชื่อถือได้ เพราะจะควบคุมคุณภาพการผลิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อคงชื่อเสียงไว้ แต่โรงงานผลิตน้ำดื่มบางแห่งนั้นอาจมีคุณภาพตอนที่ขอใบอนุญาตเท่านั้น บางแห่งไม่มีหนังสือรับรอง Good Manufacturing Practice (GMP) บางครั้งไม่ผ่านการกรองแม้แต่ระดับเดียว เพียงแต่บรรจุน้ำเข้าไปในขวดโดยใช้เพียงน้ำประปาที่ทิ้งให้กลิ่นคลอรีนระเหยไปก่อนเท่านั้น เราอาจตัดสินใจซื้อก็เพราะเห็นขวดที่ดูๆ แล้วสะอาดดี และราคาถูกกว่า ผู้เขียนแนะนำว่าถ้าจะซื้อน้ำดื่มชนิดขวด ควรเลือกซื้อจากบริษัทผู้ผลิตที่เชื่อถือได้เท่านั้น

ดื่มน้ำ ป้องกันโรค ชะลอความชรา

มีผู้กล่าวว่า น้ำที่มีคุณสมบัติตามอุดมคติ จะช่วยส่งความชราคืนกลับไป (Reverse Aging Agent) น้ำดื่มที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยชะลอความชรา ระบบเลือดดีขึ้น เพราะเม็ดเลือดแดงไม่ขาดน้ำ (Better Blood from Better Hydration) น้ำช่วยป้องกันมะเร็ง (เพราะเซลล์มะเร็งไม่ชอบอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีออกซิเจนสมบูรณ์ - Cancer occurs in the absence of free Oxygen (Warburg ๑๙๓๒))

ดร.อเล็กซิส คาร์เรล (Dr.Alexis Carrel) ได้รับรางวัลโนเบลสาขาวิทยาศาสตร์ (ได้คิดค้นเทคโนโลยีเพาะเลี้ยงเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจไก่ในหลอดทดลองให้มีชีวิตได้นานถึง ๓๔ ปี) กล่าวว่า เซลล์นั้นเป็นอมตะไม่มีวันตาย เพียงแต่คุณภาพน้ำที่ล้อมรอบเซลล์เสื่อมสภาพไป (จึงทำให้เซลล์ตาย) ถ้าเปลี่ยนเอาน้ำที่ดี เข้าไปทดแทนน้ำเก่าที่หมดสภาพ และให้สารอาหารจำเป็นที่เซลล์ต้องการ ชีวิตก็ยืนยาวอยู่ตลอดไป

น้ำดื่มที่ดีจะนำสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ และออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานเต็มที่เสมือนหน่วยส่งกำลังบำรุงให้แก่ทหารขณะสู้รบ น้ำช่วยพาของเสียไปทิ้งที่ไต ปอด ผิวหนังและลำไส้ ในรูปของปัสสาวะ ลมหายใจออก เหงื่อ และอุจจาระ การมีสุขภาพที่ดี และชะลอความชราเกี่ยวข้องกับน้ำดื่มที่ดี ๒ ประเด็น คือ คุณภาพของน้ำ และปริมาณของน้ำ

น้ำจึงสำคัญต่อชีวิตเป็นลำดับที่สอง รองลงมาจากออกซิเจนที่เราใช้หายใจ เราต้องการน้ำที่ดี เพื่อดื่มตลอดวัน และทุกๆ วัน วิธีที่ดีที่สุดคือ มีน้ำดื่มสะอาดไว้พกติดตัว ให้จิบน้ำไว้บ่อยๆ ตลอดเวลา อย่าให้รู้สึกหิวน้ำก่อนแล้วค่อยดื่ม ถ้าเราลองสังเกต จะพบว่า ในห้องประชุมระดับชาติจะมีเพียงขวดน้ำดื่มเท่านั้นที่วางไว้เป็นเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมประชุม

การดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุ
แบบบูรณาการ

บทที่ ๑๑

โปรแกรมจิต

โปรแกรมจิต



นพ.ชินโอสภ หัตถ์บำเรอ

คอมพิวเตอร์ เป็นเครื่องจักรกลที่ถูกควบคุมด้วย “โปรแกรม”
จิตเกี่ยวข้องกับสมอง เหมือนดังที่ “โปรแกรม” เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์

“โปรแกรมจิต” (Psychic or Mind Programs) เปรียบเสมือน “ซอฟต์แวร์” ของ “สมอง”
ซึ่งเป็น “ฮาร์ดแวร์” นั่นเอง

โปรแกรมจิต จัดได้ว่าเป็นข้อมูลที่ถูกป้อนเข้าไปในสมอง เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้
เองตามธรรมชาติ แต่เราอาจเลียนแบบการเกิดขึ้นตามธรรมชาตินั้นมาสร้าง “โปรแกรมจิต”
ได้เพื่อการรับข้อมูลที่ดีสำหรับสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์อันพึงประสงค์ได้

โปรแกรมจิต คือคำสั่งที่เก็บอยู่ใน “สัญญา”(หน่วยความจำของจิต) ควบคุมการทำงานของ
“สมอง” ทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมต่างๆ

คำว่า “สัญญา” เป็นภาษาบาลี โดยจะขอยกเอาคำแปลจาก “พจนานุกรมพุทธศาสน”
ฉบับประมวลศัพท์ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) มาแสดงไว้ดังนี้

สัญญา การกำหนดหมาย ความจำได้หมายรู้ คือหมายรู้ไว้ซึ่ง รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ และอารมณ์ที่เกิดกับใจว่า เขียว ขาว ดำ แดง ดัง เบา เสียงคน เสียงแมว เสียง
ระฆัง กลิ่นทุเรียน รสมะพร้าว เป็นต้น และจำได้คือ รู้จักอารมณ์นั้นว่าเป็นอย่างนั้นๆ ใน
เมื่อไปพบเข้าอีก (ข้อ ๓ ในชั้น ๕) มี ๖ อย่างตามอารมณ์ที่หมายรูนั่น เช่น รูปสัญญา
หมายรู้รูป สัททสัญญาหมายรู้เสียง เป็นต้น ความหมายสามัญในภาษาบาลีว่า เครื่องหมาย
ที่สังเกตความสำคัญว่าเป็นอย่างนั้นๆ

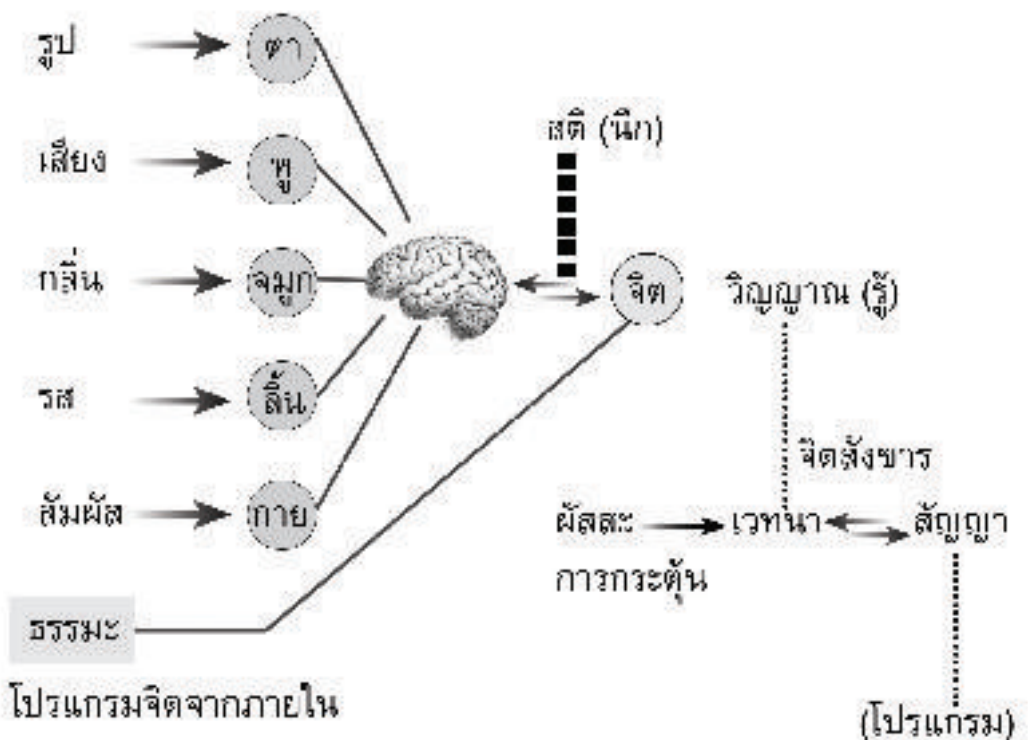
กล่าวโดยสรุป สัญญา ก็คือความจำได้หมายรู้ ซึ่งการบันทึกหรือจดจำสิ่งใดไว้เป็น
“สัญญา” หรือ “โปรแกรมจิต” จะต้องอาศัยกลไกการทำงานของจิต

ดังนั้นช่องทางการสร้างโปรแกรมจิต หรือสร้างสัญญา ก็คือ “ผัสสะ” ซึ่งเกิดขึ้นจากการประชุมพร้อมของอายตนะภายใน(ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิต) เชื่อมโยงกับอายตนะภายนอก(รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมะ) จนกระทั่งเกิดวิญญาน(การรับรู้) ขึ้นมาทำให้เกิด “เวทนา” คือความรู้สึกเป็นทุกข์(ทุกข์เวทนา) เป็นสุข(สุขเวทนา) หรือไม่ทุกข์ไม่สุข(อทุกข์มสุขเวทนา) จากนั้นจึงเข้ามาจดจำไว้เป็น “สัญญา”

ช่องทางการสร้างโปรแกรมจิต

ธรรมชาติของจิตนั้นเอื้ออำนวยให้เราสามารถสร้างโปรแกรมจิตเพื่อใช้งานสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันได้แก่ การจำได้หมายรู้ ทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาสู่การรับรู้ เมื่อเกิดมี “ผัสสะ” หรือการรับรู้จากการกระตุ้นดังได้กล่าวไว้เบื้องต้น ก็จะทำให้เกิด “เวทนา” หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นสุข หรืออย่างหนึ่งอย่างใดตามมา จากนั้นก็จะเกิดขึ้นเป็น “สัญญา” ดังแผนผังต่อไปนี้

โปรแกรมจิตจากภายนอก



ช่องทางการสร้างโปรแกรมจิต (Mind-Programing Channels)

ข้างนอกกันให้หมด กริ่งโทรศัพท์ดังต่อเนื่องอยู่ห่างจากเขาประมาณ ๒๐ ฟุต แต่กระนั้น เขาก็กระเสือกกระสนไปรับสาย และอาการอัมพาตก็ได้รับการรักษาในตอนนั้นเอง...”

การโปรแกรมจิตสำนึก (Conscious Mind Program)

เป็นโปรแกรมที่รู้จักและใช้กันอย่างแพร่หลายที่สุดในหมู่มนุษย์นับแต่โบราณกาลจนถึงยุคปัจจุบัน เช่น การสวดอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ การโปรแกรมจิตสำนึกมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ใส่มุ่งหวัง (Define Goal)

กำหนด “ความมุ่งหวัง” (Goal) ให้ชัดเจน แล้วจัดทำเป็น “คำอธิษฐาน” หรือ “จินตภาพต่อเนื่อง” หรือทั้งสองอย่าง

ขั้นตอนที่ ๒ สั่งประกาศิต (Order Input)

เป็นการนำ “คำสั่ง” (Order) ในรูปของ “คำอธิษฐาน” หรือ “จินตภาพต่อเนื่อง” หรือทั้งสองอย่างเข้าสู่ “สัญญา” ด้วยการนึกอย่างซ้ำๆ ถึง คำอธิษฐาน และหรือสร้าง จินตภาพต่อเนื่อง พร้อมกันไปด้วย ในขณะที่จิตมีสติสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์ ทั้งนี้การนำเข้าซึ่งคำสั่งดังกล่าว ได้แก่ การกล่าวกับตนเอง การบอกยากับตัวเอง การสร้างภาพฝันให้เด่นชัดขึ้นในใจ

ขั้นตอนที่ ๓ สติย้ำเสริม (Input Repetition)

ด้วยการนำขั้นตอนที่ ๒ มาปฏิบัติซ้ำต่อเนื่องๆ ตามโอกาสจนกว่าจะสัมฤทธิ์ผลตามความมุ่งหวังที่กำหนดขึ้น



คำสั่งที่ใช้ในการสร้างโปรแกรมจิต ได้แก่

“คำอธิษฐาน” (Affirmation) เป็นถ้อยคำที่คิดอยู่ในใจ หรือเป็นคำพูดออกมาดังๆ (อธิษฐานแปลว่า ตั้งใจกำหนดไว้แน่วแน่) ที่สำคัญคือจะต้องนึกคิดซ้ำๆ อยู่เรื่อยๆ อาจเป็นการอธิษฐานในลักษณะของการสวดมนต์ เพลง หรือบทกวีก็ได้ ทั้งนี้มุ่งสื่อความหมายถึงคำอธิษฐานว่า หมายถึง “ความมุ่งหวัง”

“จินตภาพต่อเนื่อง” (Visualization) หมายถึงการนึกภาพตามความมุ่งหวังอย่างต่อเนื่อง เปรียบเสมือนกับการฉายภาพยนตร์



คนเราสามารถสร้างโปรแกรมจิตขึ้นได้เอง ด้วยจิตและกายนั้นต่างทำงานประสาน เชื่อมโยงกันได้อย่างไม่รู้จบ ดังเช่นในเรื่องการดูแลสุขภาพในยามสูงวัย อาจมองในมุมของการปรับเปลี่ยนคุณภาพใจและกายของตัวเอง เพื่อรู้เท่าทัน รู้จักตัวเอง นำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับบุตรหลานและคนในครอบครัว ด้วยการตั้งใจกำหนดความมุ่งหวังที่จะฝึกอบรมจิต เริ่มจากการฝึกสติ ฝึกให้มีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน แล้วสร้างภาพหวัง หรือบอกย้ำกับตัวเองอย่างต่อเนื่องถึงการฝึกสติ ฝึกตน และสิ่งที่ดีๆ ที่หวังไว้ว่าจะเกิดขึ้นตามมา และสุดท้ายคือการลงมือปฏิบัติ พร้อมกับการนำภาพหวังนั้นๆ มาย้ำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง จนกว่าภาพที่วาดไว้หรือโปรแกรมจิตนั้นจะประสบความสำเร็จนั่นเอง



บทที่

๑๒

กายบริหารแบบไทย
ท่าฤๅษีดัดตน
สำหรับผู้สูงอายุ



การบริหารแบบไทย

ท่าฤๅษีดัดตน สำหรับผู้สูงอายุ



ศ.คลินิก พญ.วิลาวัลย์ จีประเสริฐ

อธิบดีกรมการแพทย์

ฤๅษี หมายถึง นักพรตหรือนักบวชที่อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร ในตำนานหรือนิทานโบราณมักจะเรียกผู้ที่เป็นนักบวชว่า “ฤๅษี” ซึ่งเมืองไทยในอดีตอาจจะมีนักบวชลักษณะนี้แสวงหาความสงบสันโดษอยู่ตามป่าเขา เมื่อได้บำเพ็ญเพียรสมาธินานๆ อาจมีอาการเมื่อยขา จึงได้ทดลองขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ยืด งอ และเกร็งตัวดัดตน ทำให้เกิดเป็นท่าดัดต่างๆ ช่วยให้คลายความปวดเมื่อย จึงได้ข้อสรุปประสบการณ์บอกเล่าสืบต่อกันมา หรืออาจเกิดจากการคิดค้นของบุคคลต่างๆ ไป เพราะสังคมไทยเรากว่า ๒,๐๐๐ ปี มีศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยว ในการปฏิบัติตน คำว่า นักบวช นักพรต สมัยโบราณนั้นอาจหมายถึงชาวพุทธที่นิยมการนั่งสมาธิวิปัสสนาอาจเป็นอุบาสกอุบาสิกา หรือพระสงฆ์

เมื่อ พ.ศ. ๒๓๓๑ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้รวบรวมตำรายา และบันทึกท่าฤๅษีดัดตนไว้ด้วยดินปิดทองไม่ทราบจำนวนที่แน่ชัด ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๓ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดเกล้าให้มีการหล่อรูปฤๅษีดัดตนด้วยสังกะสีผสมดีบุกไว้จำนวน ๘๐ ท่า และมีศิลาจารึกบรรยายสรรพคุณไว้เป็นโคลงสี่สุภาพ การบันทึกเป็นรูปฤๅษีและระบุชื่อฤๅษีเป็นผู้คิดค้นท่าเหล่านั้น อาจเป็นกลวิธีให้เกิดความขลัง เพราะผู้ฝึกต้องมาฝึกท่าทางต่างๆ กับรูปฤๅษีซึ่งเปรียบเสมือนได้ฝึกกับครู เนื่องจากคนไทยสมัยก่อนนับถือฤๅษีเป็นครูของศิลปะวิทยาการต่างๆ

ท่าดัดตนของไทย ส่วนใหญ่ไม่ใช่ท่าผาดโผนหรือฝืนร่างกายจนเกินไป เป็นท่าดัดตามอิริยาบถคนไทย มีความสุขภาพและคนทั่วไปสามารถทำได้ อย่างไรก็ตามท่าฤๅษีดัดตนทั้ง ๘๐ ท่า มีท่าแบบจีน ๑ ท่า ท่าแบบแขก ๑ ท่า ท่าดัดคู่ ๒ ท่า อันแสดงถึงว่ามีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน และระบุไว้ชัดเจนว่าในบางท่าดังกล่าวเป็นของต่างชาติ ซึ่งเชื่อว่าเป็นการบันทึกเพิ่มเติมขึ้นภายหลัง ด้วยมนุษย์ต่างก็แสวงหาแนวทางช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาว ดังเช่น อินเดีย มีการบริหารร่างกายแบบโยคะ จีนมีการรำมวยจีน ไทเก๊ก ซี่กง ไทยมีการบริหารกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน เป็นต้น



แสดงท่าบริหารโดย ดร.นิตยา จันท์เรือง มหาผล

ประโยชน์

การบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน สำหรับผู้สูงอายุ นอกจากใช้เป็นท่าบริหารร่างกายแล้ว ยังทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อนจิตใจ ท่าต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณรักษาโรคในเบื้องต้นได้ด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอย่างมาก ได้แก่

๑. ช่วยให้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว เน้นการนวดตนเองโดยในบางท่าจะมีการกด ปีบ หรือนวดร่วมไปด้วย

๒. ทำให้การไหลเวียนเลือดดี เลือดลมเดินสะดวก เป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

๓. ลดความตึงของเส้นเอ็น เส้นประสาท และกล้ามเนื้อ ช่วยต่อต้านโรคภัย บำรุงสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

๔. มีการใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นการบริหารทั้งกายและจิตไปพร้อมกัน ช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากฝึกหายใจให้ถูกต้อง

การฝึกกลมหายใจ

ก่อนที่จะบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน สิ่งสำคัญก็คือ ควรเริ่มต้นใช้สมาธิและฝึกกลมหายใจให้ถูกต้อง

หายใจเข้า สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆ ให้ช่องท้องป่องออก ออกขยาย ซี่โครงสองข้างจะขยายออก ปอดขยายใหญ่ขึ้น ยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อย หน้าอกจะยัดเต็มที่

หายใจออก ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ โดยยุบท้อง หุบซี่โครงสองข้างเข้ามา แล้วลดไหล่ลง จะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด

ท่าบริหารนวดหน้า

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ๗ ท่า และเป็นท่าที่ รศ.นพ.กรูกร ไกร เจนพานิชย์ ใช้นวดเพื่อถนอมสายตา โดยในขณะที่บริหารกล้ามเนื้อในทุกๆ ท่า ควรกำหนดลมหายใจ เข้า - ออก ไปด้วย

๑. ท่าเสยผม

- ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างปิดใบหน้าให้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดขอบกระบอกตา บนทั้งสองข้าง
- ค่อยๆ กดขอบกระบอกตาบน พร้อมกับเลื่อนนิ้วมือไล่ขึ้นไปบนศีรษะ
- ต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอยในท่าเสยผม
- ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



๒. ท่าทาแป้ง

- ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้าง กดด้านข้างตักจมูกพร้อมกัน
- ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วขึ้นไปจนถึงหน้าผาก โดยให้ปลายนิ้วกลางจรดกันที่กลางหน้าผาก
- จากนั้นกดไล่มือทั้งสองข้างออกไปทางหางคิ้ว ผ่านแก้ม ต่อเนื่องไปถึงคาง
- ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



๓. ท่าเช็ดปาก

- ใช้ฝ่ามือซ้ายวางทาบบนปาก
- ลากมือมายังด้านซ้าย พร้อมกับเม้มริมฝีปาก โดยให้ฝ่ามือกดแนบสนิทใบหน้าขณะทำ
- สลับเป็นมือขวา
- ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง



๔. ท่าเซ็ดคาง

- ใช้หลังมือซ้ายวางทาบใต้คาง โดยให้ปลายนิ้วอยู่ที่ดิ่งหูขวา
- ลากมือตั้งแต่ดิ่งหูขวาไปตามคาง จนถึงใต้หูซ้าย โดยให้หลังมือกดแนบสนิทขณะทำ
- สลับมือทำแบบเดียวกัน
- ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง



๕. ท่ากดใต้คาง

- ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือ (นิ้วโป้ง) ทั้งสองข้างกดตรงกลางคาง ก้มหน้าเล็กน้อย เพื่อต้านแรงนิ้วมือ ใช้แรงกดพอควร นิ่งสักครู่ นับ ๑ ถึง ๑๐ ในใจ
- ค่อยๆ เลื่อนจุดที่กดให้ชิดแนวกระดูกบริเวณใต้คาง ไหลขึ้นมาจนถึงโคนกระดูกขากรรไกรล่างทั้งสองข้าง
- ทำซ้ำ ๕ ครั้ง



๖. ทำฐาน้ำหู และหลังหู

- วางฝ่ามือสองข้างแนบแก้ม ให้นิ้วชี้และนิ้วกลางคืบหูไว้หลวมๆ
- ฐาน้ำมือขึ้นลงแรงๆ นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง
- แล้ววางฝ่ามือบริเวณกรามทั้งสองข้าง ให้นิ้วก้อยวางด้านหน้าใบหู และให้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง อยู่ด้านหลังใบหู
- ฐาน้ำมือขึ้นลงแรงๆ นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



๗. ท่าตบท้ายทอย

- ใช้มือทั้งสองข้างปิดหู โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างวางอยู่บริเวณท้ายทอย ให้ปลายนิ้วกลางจรดกันได้
- กระดกนิ้วมือทั้งสองข้างขึ้นให้มากที่สุด แล้วใช้นิ้วมือทั้งหมดตบท้ายทอยอย่างเบาๆ พร้อมกัน โดยไม่ต้องยกฝ่ามือ หรืออาจจะกระดกนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ตบท้ายทอย โดยไล่ไปที่ละนิ้ว ก็ได้
- ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



ท่าการบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน

๑. ตัดตนแก้ลมข้อมือ และลมในลำไส้ / ท่าเทพนม



ประโยชน์ : เป็นท่าเริ่มต้น เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและฝึกลมหายใจ ได้ผลทั้งสองทาง คือ เป็นการบริหารข้อมือ และเมื่อเพิ่มการขมิบก้นจะเป็นการบริหารบริเวณฝีเย็บ

ท่าเตรียม : นั่งขัดสมาธิ ยึดตัวตรง พนมมือในท่าเทพนม โดยให้มือที่พนมอยู่ห่างจากหน้าอก จนท่อนแขนตั้งฉากกับลำตัว

ท่าบริหาร :

- ใช้มือซ้ายดันมือขวา มือขวาดันด้านแรงมือซ้าย พร้อมกับดัดปลายนิ้วให้โน้มไปทางตรงกันข้าม โดยกางข้อศอกออก จนท่อนแขนเป็นแนวนานกันทั้งสองข้าง ในขณะที่ดันมือค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจ แหม่วท้อง ขมิบก้นไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ คลายมือ กลับสู่ท่าเตรียมแล้วให้ทำสลับกันระหว่างมือซ้ายกับมือขวา ซ้ำละ ๕ - ๑๐ นาที



๒. ดัดตนแก้ปวดศีรษะ ปวดท้องและปวดข้อเท้า / ทำชุดหัตถ์วาทหลัง



ประโยชน์ : เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ข้อไหล เคลื่อนไหวได้ดี และเมื่อฝึกครบชุดจะเป็นการบริหารไหล่ คอ ออก ท้อง และกระตุ้นการไหลเวียนเลือดที่ศีรษะและแขน

ท่าเตรียม : นั่งขัดสมาธิ ยึดตัวตรง มือทั้งสองข้าง ประสานกันที่กลางล้นปี

ท่าบริหาร : - สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ กับค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ลำแขนทั้งสองข้างเหยียดตรง แขนชิดใบหูให้มากที่สุด

- กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับดัดฝ่ามือให้หงายขึ้นเหนือศีรษะ
- ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ วาดมือทั้งสองข้างออกจากกันไปทางด้านหลัง
- ค่อยๆ งอแขน กำหมัดมาวางไว้ที่บั้นเอวทั้งสองข้าง ใช้กำปั้นกดบริเวณเอวไว้ ขณะ กดให้สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด
- กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดกำปั้นแน่น ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ คลาย การกดกำปั้น
- เลื่อนตำแหน่งที่กดกำปั้นไปทางกลางหลังทีละน้อย จนกำปั้นทั้งสองข้างชิดกันบริเวณ กลางบั้นเอวด้านหลัง
- ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



๓. ตัดตนแก้ลมเจ็บศีรษะ ตามัว / ทำบิตชีเกียจ



ประโยชน์ : เป็นท่าที่ใช้กันบ่อยๆ คือ ทำบิตชีเกียจ โดยประยุกต์การเคลื่อนไหวให้ครบทุกด้าน ทั้งซ้าย ขวา หน้า และยกชูสูงเหนือศีรษะ เป็นการยืดบริหารส่วนแขน

ท่าเตรียม : นั่งขัดสมาธิ ยึดตัวตรง มือทั้งสองข้าง กำประสานกันที่กลางล้นปี

ท่าบริหาร : - สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยืดออกไปทางด้านซ้ายให้มากที่สุด โดยให้ลำตัวตรง หน้าตรง แขนตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่

- ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขนทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม แล้วทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยืดออกไปทางด้านขวา โดยให้ใบหน้าตรง ไม่ต้องหันศีรษะไปตามมือ

- ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านหน้า

- ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดฝ่ามือให้หงายขึ้นเหนือศีรษะ ลำแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหูให้มากที่สุด

- ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับลดแขนลงให้มือทั้งสองข้างพักไว้บนศีรษะในลักษณะหงายมือประสานกัน และค่อย ๆ ลดมือลงมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขนไปทางด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า และด้านบนตามลำดับ นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง



๔. ตัดตนแก้แขนขัด / ทำตึงศอก ไล่คาง



ประโยชน์ : ช่วยบริหารบริเวณหัวไหล่ ลดอาการแขนขัด ที่พบได้บ่อย

ท่าเตรียม : นั่งขัดสมาธิ ยืดตัวตรง ยกศอกซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว ให้ฝ่ามือซ้ายวางแนบไว้กับแก้มซ้าย มือขวากุมข้อศอกซ้ายที่ตั้งขึ้น

ท่าบริหาร : - สูดลมหายใจให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือขวาที่กุมศอกซ้าย ดึงข้อศอกซ้ายมาทางขวาให้มากที่สุด พร้อมกับเกร็งข้อศอกซ้ายด้านแรงมือขวาไว้ ขณะที่ดึงข้อศอกซ้ายนั้น ฝ่ามือข้างที่ตั้งศอกก็จะถูกดึงให้ไล่ไปตามแนวคาง โดยให้ใบหน้าตรง กลับลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม

- ทำซ้ำเช่นเดิม โดยสลับซ้ายและขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง



๕. ตัดตนแก้กล่อน(ความเสื่อม) และแก้เข้าขัด / ทำนวดขา ทำน่อง



ประโยชน์ : ช่วยบริหารบริเวณเข่า หลังและเอว
คำว่า “กล่อน” หมายถึงความเสื่อม

ท่าเตรียม : นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างชิดกัน วางมือ
สองข้างไว้บริเวณหน้าขา ยึดตัวตรง ไบหน้าตรง

ท่าบริหาร :

- สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด ค่อยๆ โน้มตัวลงให้มือทั้งสองข้างนวดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า จับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่
- ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือที่จับปลายเท้า แล้วนวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมาจนถึงต้นขา กลับสู่ท่าเตรียม
- ทำซ้ำ ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง



๖. ตัดตนแก้กล่อน (ความเสื่อม) ปัดคาด / ทำยิณฺฐ



ประโยชน์ : ช่วยบริหารส่วนอก และขา เป็นท่าที่ต่อเนื่องจากท่านวดขา ท่านั่ง คำว่า “กล่อนปัดคาด” หมายถึงภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ อันเนื่องมาจากความเสื่อม

ท่าเตรียม : นั่งเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปทางด้านซ้าย ปลายเท้าตั้งตรง งอเข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย กำหมัดทั้งสองข้างให้ชิดกันที่ระดับอก โดยต้นหมัดออกห่างจากอกเล็กน้อย ยึดตัวตรง

ท่าบริหาร :

- สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยื่นก้านซ้ายเหยียดออกไปทางปลายเท้าซ้าย
- หันหน้าไปตามก้านซ้ายในลักษณะเล็งเป้าหมาย ดึงก้านและศอกข้างขวาไปทางด้านหลังให้เต็มที (คล้ายกับยิณฺฐ) จนรู้สึกตึงสะบักและหลัง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม
- เริ่มทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดขาขวา ยื่นก้านขวา สลับซ้ายและขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง



๗. ตัดต้นแก้ลมในแขน/ ทำอวดแหวน



ประโยชน์ : ช่วยบริหารส่วนแขน ข้อมือ และ นิ้วมือ

ท่าเตรียม : นั่งชันเข่าซ้ายและเหยียดแขนซ้ายออกไปข้างหน้าในระดับเดียวกับกับไหล่ ไม่พักมือและแขนไว้บนเข่า ใช้นิ้วมือขวาจับนิ้วมือซ้ายที่ยื่นออกไปให้ฝ่ามือตั้งขึ้น

ท่าบริหาร :

- สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้นิ้วมือขวาออกแรงดันนิ้วมือข้างซ้ายเข้าหาตัว แขนสองข้างเหยียดตรง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับกันไว้ กางนิ้วมือซ้ายออกให้เต็มที่

- กรีดนิ้วมือหรือพับนิ้วมือลงที่ละนิ้วจนครบ หักข้อมือลง กำมือหลวมๆ และลดแขนมาไว้ข้างลำตัว

- ทำซ้ำเช่นเดิม โดยเปลี่ยนเป็นนั่งชันเข่าขวา และเหยียดแขนขวา สลับซ้ายและขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง



๘. ดัดตนแก้ตามัว และแก้ลมทั่วสรรพางค์ / ท่าอกแอ่น แหงนพักตร์



ประโยชน์ : ช่วยบริหารส่วนคอ ขา และหน้าอก

ท่าเตรียม : นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง
ให้ส้นเท้าชิดกัน เยกค้างไว้บนมือทั้งสองข้างที่วางแนบพื้น

ท่าบริหาร :

- สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ยกศีรษะขึ้นเต็มที่
- งอขาทั้งสองข้าง ปล่อยให้เท้าชี้ขึ้นไปให้มากที่สุด ให้มือ หน้าท้อง และหน้าขาแนบพื้น
เข้าชิดกัน กลั้นลมหายใจไว้สักครู่
- ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดศีรษะลง เหยียดขาทั้งสองข้างลงกลับสู่ท่าเตรียม
- ทำซ้ำ ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง

ข้อควรระวัง : ผู้ที่มีอาการเวียนศีรษะ ปวดต้นคอ หรือขาแขน ควรหลีกเลี่ยงท่านี



๘. ตัดตนแก้โรคในอก/ท่านอนหงายผายปอด

ประโยชน์ : เป็นการผายปอด ช่วยบริหารส่วนอก และไหล่

จังหวะที่ ๑

ท่าเตรียม :

- นอนหงาย ขาและลำตัวเหยียดตรง แขนสองข้างวางแนบลำตัว มือคว่ำลง



ท่าบริหาร :

- สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกแขนสองข้างขึ้นไปวางเหนือศีรษะ ลำแขนเหยียดตรงและแนบชิดหูให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู່
- ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับยกแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม
- ทำซ้ำ ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง



จังหวะที่ ๒



ท่าเตรียม : เหมือนจังหวะที่ ๑
แต่ประสานมือทั้งสองไว้บนหน้าท้อง
ในลักษณะคว่ำมือ

ท่าบริหาร :

- สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ ดัดฝ่ามือที่ประสานกันไว้ให้หงายขึ้น ให้แขนเหยียดตรง ค่อยๆ ยกมือขึ้นไปวางเหนือศีรษะ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดมือที่ประสานกันมาวางบนหน้าผากในลักษณะหงายมือ
- สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับดัดเหยียดมือที่ประสานไว้ไปทางท้องน้อย จนไหล่ตึง เขยคางขึ้น ขาเหยียดตรง ปลายเท้าจุ่มลงไป
- ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำใหม่
- ทำซ้ำ ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง



๑๐. ดัดตนแก้เมื่อยปลายมือ - เท้า / ทำนางแอ่นเล่นลม

ประโยชน์ : ช่วยบริหารส่วนเอว เข่า ขา และคอ

ท่าเตรียม :

- นอนตะแคง เท้าสองข้างชิดกัน ลำตัวเหยียดตรง แขนข้างหนึ่งเหยียดตรงขนานกับลำตัว วางฝ่ามือแนบพื้น ศีรษะหนุนต้นแขน แขนอีกข้างหนึ่งเหยียดตรง วางฝ่ามือแนบลำตัว

ท่าบริหาร :

- สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด ในลักษณะหน้าตรง และใช้มือข้างที่แนบลำตัวเลื่อนไปจับข้อเท้า (หรือปลายเท้าก็ได้) ข้างเดียวกันกับมือ (ให้ฝ่ามือคว่ำไปด้านหลัง) แล้วเหินยวขาให้ยกขึ้นจนหัวเข่าแยกออกจากกันเท่าที่พอจะทำได้ แขนเหยียดตรง กลับลมหายใจไว้สักครู่

- ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับปล่อยมือที่จับข้อเท้าหรือปลายเท้าลงช้าๆ ลดศีรษะลงกลับสู่ท่าเตรียม

- ทำซ้ำเช่นเดิม โดยพลิกตะแคงขวา ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ ถึง ๑๐ ครั้ง

หมายเหตุ : สำหรับผู้ที่เริ่มบริหารท่านี้ ควรบริหารในท่าที่ ๑ ถึง ๙ ได้จนคล่องแคล่วก่อน จึงจะบริหารในท่านี้





บทที่ ๑๓

กายบริหารแบบโยคะ
สำหรับผู้สูงอายุ



การบริหารแบบโยคะ สำหรับผู้สูงอายุ



นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ

ประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นอย่างมากในโลกปัจจุบัน การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื่องจากความเสื่อมลงของร่างกายในด้านต่างๆ ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การไต่กลิ่น การรับรส การรับสัมผัส การทรงตัว การทำงานในทุกระบบของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น เช่น สมรรถนะลดลง ความจำเสื่อม หกล้มง่าย ทรงตัวไม่ได้ดีเหมือนเดิม กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ท้องผูกเป็นประจำ นอนหลับสั้นลง หลับไม่ลึก รวมทั้งมีโรคประจำตัวต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ เป็นต้น ทางด้านจิตใจก็มีปัญหาความเครียด ความซึมเศร้า ความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดความมั่นใจในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุไม่อาจดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ดีเท่าที่ควร

การฝึกโยคะจึงเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถฟื้นฟูสุขภาพของตนเองให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ร่างกายมีเสถียรภาพดีไม่ล้มง่าย มีคุณภาพชีวิตที่ดี และอายุยืน ผู้สูงอายุจึงควรจะทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำตามสภาพร่างกาย ทำการบริหารแบบโยคะซึ่งเรานำมาดัดแปลงให้ง่ายขึ้น และใช้เก้าอี้มีพนักช่วย จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกได้โดยไม่ยาก โดยผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงท่าที่ยาก เพราะจะเกิดการบาดเจ็บได้ ควรดัดแปลงให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ข้อแนะนำก่อนการฝึก

๒.๑) ผู้สูงอายุควรฝึกภายใต้การควบคุมดูแลของผู้ฝึกสอนในระยะแรกจนเข้าใจและสามารถฝึกได้เองที่บ้าน

๒.๒) ควรฝึกท่าต่างๆ ช้าๆ เท่าที่จะทำได้ ท่าใดยากเกินไปให้งดไปก่อน แล้วค่อยๆ ฝึกเพิ่มขึ้นในภายหลัง ในผู้สูงอายุเราใช้ท่าฝึกง่ายๆ ก็เพียงพอที่จะทำให้สุขภาพดีได้ การฝึกเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญมากกว่า

๒.๓) ในขณะที่ฝึกหากมีอาการเหนื่อยให้หยุดนั่งพักจนหายเหนื่อย แล้วค่อยฝึกต่อ ไม่ควรฝึกต่อเนื่องกันไปตลอด

๒.๔) ควรฝึกก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง

๒.๕) สวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่ให้รัด กางเกงยืด เสื้อยืด จะเหมาะสำหรับการฝึก

๒.๖) ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ก่อนการฝึกโยคะ ขณะฝึกถ้ามีอาการปวดต้องหยุดฝึกและขับถ่ายให้เรียบร้อย

๒.๗) ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวควรฝึกด้วยความระมัดระวัง

สำหรับท่าที่ฝึก อาจจะฝึกไปตามลำดับดังนี้

ท่าชุดที่ ๑ ท่าเตรียมความพร้อม ฝึกในท่านั่งบนเก้าอี้

ท่าที่ ๑ ท่าบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า และดวงตา

๑.๑) เริ่มด้วยค่อยๆอ้าปากกว้างสุด ดวงตาเบิกกว้างสุด ค้างไว้สักครู่ แล้วหุบลงเหมือนเดิม หลังจากนั้นหลับตาปี๋ กดริมฝีปากแนบเข้าหากัน ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำสลับกัน ๓ ครั้ง

๑.๒) ต่อไปนำพินมาสบกัน ยิงพินออกด้านข้าง ค้างไว้สักครู่ แล้วหย่อนกลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

๑.๓) ต่อไปบริหารดวงตา เริ่มด้วย ใบหน้าตรง มองตรงไปข้างหน้า เริ่มด้วยเหลือบตามองไปทางด้านบนบริเวณหว่างคิ้ว เกร็งกล้ามเนื้อแข็งค้างไว้สักครู่ แล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

ต่อไปมองลงล่างในลักษณะเดียวกัน

เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

ต่อไปมองซ้ายในลักษณะเดียวกัน

เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

ต่อไปมองขวาในลักษณะเดียวกัน

เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

ต่อไปมองซ้ายเฉียงขึ้นบนในลักษณะเดียวกัน

เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

ต่อไปมองขวาเฉียงลงล่างในลักษณะเดียวกัน

เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

ต่อไปมองขวาเฉียงขึ้นบนในลักษณะเดียวกัน

เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

ต่อไปมองซ้ายเฉียงลงล่างในลักษณะเดียวกัน

เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

พอครบ ๖ ทิศทางแล้ว กรอกตาซ้ายๆ ไปรอบๆ ๓ รอบ เริ่มจากขวาก่อน เสร็จแล้วกรอกตาไปทางซ้ายไปรอบๆ อีก ๓ รอบ เสร็จแล้วนำฝ่ามือทั้งสองถูกันไปมาให้ร้อนสักครู่ แล้วนำมาวางบริเวณดวงตา นวดตาเบาๆ ทำซ้ำ ๒ ครั้ง

ท่าที่ ๒ บริหารกล้ามเนื้อต้นคอ

เริ่มด้วยก้มหน้าคางชิดอก เกร็งกล้ามเนื้อคอข้างไว้สักระยะ ต่อไปเงยหน้าขึ้นจนสุด เกร็งกล้ามเนื้อคอข้างไว้สักระยะ ทำซ้ำ ๒ รอบ ต่อไปโบหน้าตรง หันหน้าไปทางซ้าย เกร็งกล้ามเนื้อคอข้างไว้สักระยะ แล้วหันหน้ามาทางขวา เกร็งกล้ามเนื้อคอข้างไว้สักระยะ ทำซ้ำ ๒ รอบ ต่อไปหมุนคอไปรอบๆช้าๆ เริ่มทางขวาก่อน ๒ รอบ แล้วหมุนทางซ้าย อีก ๒ รอบ



ท่าที่ ๓ ท่าบริหารไหล่

เริ่มด้วย นั่งลำตัวตั้งตรง มือวางไว้ข้างลำตัว ยกไหล่ขวาขึ้น ค้างไว้สักระยะ แล้ววางลง ต่อไปยกไหล่ซ้ายขึ้น ค้างไว้สักระยะ แล้ววางลง ผีกลลับข้างกัน ๓ ครั้ง ต่อไปหมุนไหล่ไปมา ๓-๕ รอบ

ต่อไป นำมือทั้งสองแตะไหล่ไว้ กางข้อศอกเสมอไหล่ หมุนไหล่ ๓ รอบไปทางด้านหน้าหมุนมาด้านหลังและกลับกันข้างละ ๓ รอบ



ท่าที่ ๔ ท่าก้มตัว

นั่งลำตัวตั้งตรง หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะช้าๆ ยกสูงสุด แล้วค้างไว้สักครู่ หายใจออกค่อยๆ ก้มตัวลง หน้าอกแนบกับต้นขา มือแตะพื้นหรือจับข้อเท้าไว้ ค้างไว้สักครู่ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๕ ท่ากางแขน

เริ่มโดยกางแขนเสมอรระดับไหล่ ต่อไปหมุนแขนเป็นวงกลมจากหน้าไปหลัง ๕ รอบ แล้วหมุนจากหลังไปหน้าอีก ๕ รอบ แล้ววางลง

ต่อไปยกแขนไปด้านหน้าเสมอรระดับไหล่ ฝ่ามือประกบกัน หายใจเข้ากางแขนออกทางด้านข้าง เสมอรระดับไหล่ หายใจออก ยกแขนกลับไปทางด้านหน้าเหมือนเดิม ฝ่ามือประกบกัน ทำซ้ำ ๓ ถึง ๕ ครั้ง



ท่าที่ ๖ ทำยืดลำตัว

เริ่มฝึกโดย หายใจเข้าช้าๆยืดลำตัว แอ่นหลังขึ้น คอแหงนเต็มที่ ค้างไว้สักครู่ ต่อมา หายใจออก โกงหลัง ก้มหน้าและคอ คางชิดอก ค้างไว้สักครู่ ทำสลับกัน ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๗ ทำสิงโต

นั่งลำตัวตั้งตรง มือวางบนเข่าหรือต้นขาทั้งสอง หายใจเข้า หน้าอกตั้งขึ้น ต่อมา หายใจออกทางปาก ดึงฮ่า ยาวๆ สุดแล้วแลบลิ้นออกจนสุด ก้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ค้างไว้สักครู่ ฝึกซ้ำ ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๘ ทำบิดตัว

นำมือขวาจับพนักเก้าอี้ ให้มั่นคง มือซ้ายวางบนเข่า บิดลำตัวไปด้านขวา ค้างไว้สักครู่ แล้วทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๙ ทำบริหารข้อเท้าและข้อเข่า

บริหารโดยกระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัวแล้วเหยียดออกสลับกัน ๕ ครั้ง ต่อไป หมุนปลายเท้าเป็นวงกลม ตามเข็มนาฬิกา ๕ รอบ ทวนเข็มนาฬิกา ๕ รอบ ต่อไปเอามือ จับต้นขาไว้ งอเข่าเข้าหาลำตัวแล้วเหยียดออก ๕ ครั้ง ทำทั้งสองข้าง



ท่าที่ ๑๐ ทำมือแตะเท้าสลับกัน

นั่งลำตัวตรง เข่าแยกกันพอควร แล้วกางแขนเสมอรระดับไหล่ แล้วก้มตัวลง นำ มือขวาแตะเท้าซ้าย ต่อไปนำมือซ้ายมาแตะเท้าขวาบ้างสลับกัน ๕ ครั้ง



ท่าชุดที่ ๒ ท่ายืน

ท่าที่ ๑ ท่าบริหารข้อเท้า

ฝึกโดยยืนตรง ข้างเท้าอีกมีพนักเพื่อป้องกันการล้ม หรือใช้มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ไว้ มืออีกข้างวางบนหน้าท้อง หายใจเข้าช้าๆ แล้วค่อยๆ เขย่งเท้าขึ้น ค้างไว้สักครู่ หายใจออก เท้าวางลงกับพื้น ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๒ ท่าก้มตัว

ยืนเท้าชิดมือด้านหนึ่งจับพนักเก้าอี้เอาไว้ หายใจเข้ายืดตัวขึ้น แขนยกขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกก้มตัวลง มือแตะพื้นหรือแตะขา ค้างไว้สักครู่ ฝึก ๓ ครั้ง แล้วทำสลับข้างอีก ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๓ ท่า ยกเท้า

ยืนตรงข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เอาไว้ มืออีกข้างเท้าสเอว แล้วยกเท้าไปข้างหน้า ค้างไว้สักครู่ ยกเท้าไปด้านหลัง ค้างไว้สักครู่ ยกเท้ามาด้านข้าง ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ รอบ



ท่าที่ ๔ ท่า ต้นไม้

ยืนข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับพนักไว้ ก้มลงมำเท้าข้างหนึ่งยกขึ้นยันต้นขาเอาไว้ หายใจเข้าแขนอีกข้างยกขึ้นเหนือศีรษะ หน้าอกยกขึ้นเต็มที่ ค้างไว้สักครู่ ผีอก ๓ ครั้ง แล้วฝึกอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน



ท่าที่ ๕ ท่า วีรบุรุษ

ยืนห่างจากเก้าอี้เล็กน้อยกว่าโน้มตัวไปจับได้พอดี ยืนด้วยขาข้างหนึ่ง ขาอีกข้างยกขึ้นสูงเท่าที่จะทำได้ ก้มตัวไปข้างหน้า มือทั้งสองจับพนักเก้าอี้ไว้ ค้างไว้สักครู่ แล้วฝึกสลับเท้าอีกข้าง ฝึก ๓ ครั้ง



ท่าชุดที่ ๓ ทำนั้งกับพื้น

ท่าที่ ๑ ทำยืดส่วนหลัง

นั่งเหยียดเท้าตรง หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก ค่อยๆ ก้มตัวลง เท่าที่จะทำได้ มือจับเข่าทั้งสองไว้ ดังภาพ



ท่าที่ ๒ ทำศีรษะจรดเข่า

นั่งตัวตรงบนพื้นเท้าข้างหนึ่งยันต้นขาอีกข้างไว้ หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ออกก้มตัวลง ศีรษะก้มต่ำสุดเท่าที่จะทำได้ มือทั้งสองจับเข่าไว้ ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๓ ทำบิตตัว

นั่งเหยียดเท้าตรง บิตตัวไปด้านหลัง มือวางบนพื้น ด้านหลัง ค้างไว้สักครู่ แล้วฝึกอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน ทำสลับกัน ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๔ ทำขับลม

นอนราบกับพื้น เท้าเหยียดตรง ต่อกันไปงอเข้าเข้ามา มือรวบไว้ชิดท้อง หายใจเข้า ต่อกันไปหายใจออก ยกศีรษะขึ้นชิดเข้า ค้างไว้สักครู่ ทำ ๓ ครั้ง แล้วฝึกด้านตรงข้ามในลักษณะเดียวกัน



ท่าที่ ๕ ทำสะพานโค้ง

นอนชันเข่าทั้งสองขึ้น เสร็จแล้วยกสะโพกลอยขึ้นจากพื้น มือยันพื้นไว้ ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๖ ท่าบิดเอว

นอนราบกับพื้น กางแขนขึ้นเสมอระดับไหล่ งอเข่าซ้ายตั้งขึ้น พลิกเข่าไปทางขวาให้ต่ำลงสุด โบกหน้าหันมาทางซ้าย ค้างไว้สักครู่ ต่อมาเหยียดเท้าตรง แล้วตั้งเข่าขวาขึ้นพลิกเข่าไปทางซ้ายลงให้ต่ำสุด โบกหน้าหันไปทางขวา ค้างไว้สักครู่ ทำสลับข้างกัน ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๗ ท่างู

นอนคว่ำหน้าผากชิดพื้น มือวางไว้ใต้ไหล่ หายใจเข้ายกตัวขึ้น แหงนหน้าขึ้น ค้างอยู่ในท่านี้อีกครู่ แล้ววางลง ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๘ ท่าตักแตน

นอนคว่ำหน้ากับพื้น เท้าชิด มือวางไว้ข้างลำตัว กดไว้กับพื้น หายใจเข้า ยกเท้าขึ้นข้างหนึ่ง ค้างไว้สักครู่ ต่อไปหายใจออกวางลง ต่อไปหายใจเข้า ยกเท้าอีกข้างขึ้น ค้างไว้สักครู่ หายใจออกวางเท้าลง ทำสลับกัน ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๓ ให้นำแขนวางไว้บนพื้นด้านหน้า เท้าชิด หายใจเข้า ยกแขนและขาทั้งสองขึ้นพร้อมกัน ค้างไว้สักครู่ หายใจออกวางเท้าลง



ท่าที่ ๙ ทำยืนด้วยไหล่

นอนราบกับพื้น แขนวางไว้ข้างลำตัว แล้วยกขาทั้งสองขึ้น เท้าชี้ฟ้า แล้วยกสะโพกลอยขึ้น เอามือดันเอวไว้ ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



ท่าที่ ๑๐ ท่าผ่อนคลาย

หลังจากการฝึกกายบริหารสิ้นสุดลง ให้นอนในที่นี้เพื่อฝึกความผ่อนคลาย นอนราบกับพื้น เท้าห่างกันเล็กน้อย มือวางไว้ข้างลำตัวหงายขึ้น ทิ้งน้ำหนักตัวลงกับพื้น หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ สลับกันไปซ้ำๆ ใช้สติกำหนดรู้ที่หน้าท้องพองและยุบ

หรือนอนชันเข่าทั้งสองขึ้น มือวางไว้ข้างลำตัวหรือวางซ้อนกันบนหน้าท้องก็ได้ กำหนดรู้เวลาหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ติดต่อกันไป ๕ - ๑๐ นาที



การฝึกการหายใจ

การฝึกการหายใจ เพื่อให้ปอดและหัวใจแข็งแรง การหายใจซ้ำทำให้เกิดความสงบผ่อนคลายได้มาก

การฝึกหายใจด้วยท้อง (Abdominal breathing)

เป็นท่าหายใจพื้นฐานที่เราใช้ฝึกทุกวัน เราปฏิบัติโดยวางมือทั้งสองซ้อนกันบนหน้าท้องระดับสะดือ หายใจเข้ายาวๆ ซ้ำๆ ท้องพองขึ้น หยุดค้างไว้สักครู่ ต่อไปหายใจออกช้าๆ ปล่อยลมออกช้าๆ ยาวๆ ท้องแฟบลง ฝึกติดต่อกันไป ๕ นาที



แสดงท่าบริหารโดย นพ.เอก ธนะสิริ เมื่ออายุ ๘๔ ปี



บทที่

๑๔

กายบริหารลมปราณ (ชี่กง)
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



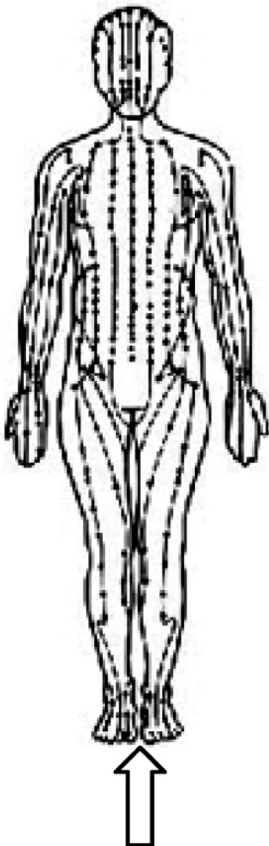
การบริหารลมปราณ (ชี่กง) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

ศ.กิตติคุณ นพ.นิกร ดุสิตสิน



“โรคเกิดได้จากเหตุปัจจัยหลายอย่าง เกิดจากสภาพดินฟ้าอากาศก็มี การบริหารร่างกายไม่สม่ำเสมอก็มี การถูกทำร้ายก็มี เกิดจากกรรมก็มี”

พุทธวจนะ
(จากหนังสือพระธรรมปิฎก)



meridian

ทฤษฎีการแพทย์ของจีน กล่าวว่าไว้ว่า “การเจ็บป่วย หรือความผิดปกติของร่างกายหรือของอวัยวะใด ๆ เกิดจากการไหลเวียนของกระแสพลัง (ชี่, Qi) ในระบบเมริเดียน (meridian) ของร่างกายขัดข้อง หรือ เดินไม่สะดวก หรือ ไม่สมดุล ถ้าสามารถแก้ไขการไหลเวียนของ ชี่ ในระบบได้ ก็จะหายจากโรคนั้น”

คุณสมบัติของ ชี่ มีมากมายคือ ชี่ เป็นผู้ให้ความร้อน แก่ร่างกายโดยไม่มีไฟ เลือดได้ให้กำเนิดชี่ แต่ชี่เป็นผู้ควบคุมเลือด ชี่ ทำหน้าที่เผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงร่างกาย

- ชี่กง ทำหน้าที่เหมือนการฝังเข็ม ที่ปราศจากเข็ม
- ชี่กง เป็นผู้สร้างน้ำเหลือง ช่วยขับเคลื่อนน้ำเหลือง สร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้เกิดการไหลเวียนของน้ำไขสันหลัง
- ชี่ คือพลังลมปราณหรือพลังจักรวาลซึ่งมีอยู่ทั่วไป
- ชี่กง คือกายบริหาร และฝึกการหายใจ ควบคุมสมาธิเพื่อให้ผสานและชักนำให้เก็บพลังชี่

การฝึกชี่กง มีหลายประเภท

Hard Qi Gong หรือ กังฟู (Kung Fu) เป็นการฝึกหัดเพื่อต่อสู้หรือป้องกันตัว

Soft Qi Gong หรือ ชี่กงเพื่อสุขภาพ (Medical Qi Gong) เป็นกายบริหารเพื่อ

๑. เก็บพลังภายใน (Internal Qi) เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค และ/หรือ

๒. เก็บพลังไว้จำนวนมาก และสามารถส่งออกมารักษาผู้อื่นได้ (external Qi)

รูปแบบการฝึกชี่กงมีมากมายหลายพันชนิด ทั้งชนิดนิ่ง และชนิดเคลื่อนไหว ในที่นี้จะขอกล่าวถึงเฉพาะ ชี่กง ๑๘ ท่า ซึ่งแพร่หลายในประเทศไทย และอีกหลายประเทศในภูมิภาคเอเชียโดย อาจารย์หลินไฮวเซิน แห่งนครเซี่ยงไฮ้ ได้ดัดแปลงมาจากมวยจีนไทชี ๑๘ ท่า

ชี่กง ๑๘ ท่า เป็นกายบริหารแบบปานกลาง (moderate exercise) จะเกิดการบาดเจ็บได้น้อย การฝึกให้ถูกต้อง ต่อเนื่องเป็นประจำร่างกายก็จะเติมเปี่ยมด้วยพลัง เส้นประสาทปลอดโปร่งไม่อุดตัน อวัยวะต่างๆ ได้รับการหล่อเลี้ยงอย่างเต็มที่ ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น ร่างกายก็จะแข็งแรง มีชีวิตชีวาอย่างยั่งยืน ที่สำคัญคือ จิต เกิดความผ่อนคลาย นำไปสู่ความสงบของจิตใจในระดับลึก เป็นหน้าต่านำธรรมชาติมาบำบัดตัวเรา การฝึกชี่กงจึงเป็นการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (body, mind and spirit) เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุทั้งหญิงชาย

สรุปประโยชน์ของการฝึกชี่กง

จากประสบการณ์ของผู้เขียนและสมาชิกชมรม ในการฝึกกายบริหารแบบชี่กงกับชมรมกายบริหารลมปราณ สวนลุมพินี (บริเวณหอนาฬิกา) นานราวๆ ๑๐ ปีเศษ และจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารต่างๆ ได้พบดังนี้

การบริหารร่างกายทั่วไป

การบริหารกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

การฝึกชี่กง เป็นการบริหารเคลื่อนไหวยืดเหยียดหดตัวของกล้ามเนื้อแทบทุกมัดของร่างกาย แม้แต่กล้ามเนื้อที่ใช้กลอกลูกตา การบริหารแบบนี้อาจจะดูไม่ขึงขังเข้มแข็ง ต่างไปจากกายบริหารอย่างอื่น แต่ก็ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดี เกิดการผ่อนคลายของใยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้อย่างมาก หากต้องเดินทางไกลๆหรือทำงานหนัก จะทำได้ดี ไม่เจ็บหรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมาก และอาจป้องกันการฉีกขาดของเส้นเอ็น เช่น เอ็นร้อยหวายเวลาเกิดข้อเท้าแพลง เป็นต้น

บริเวณทวารหนัก จะมีการขมิบบริหารขณะหายใจเข้า ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนี้แข็งแรง ช่วยป้องกันอาการปัสสาวะเล็ด/การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เมื่อวัยสูงอายุ รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ด้วย

Dr.Kegel สูติ-นรีแพทย์ชาวต่างประเทศที่แนะนำการบริหารแบบเดียวกันนี้ (Kegel Exercise) เมื่อ ๕๐-๖๐ ปีที่แล้วมานี้เอง โดยเฉพาะสำหรับสตรีหลังคลอดบุตร หลังผ่าตัดช่องคลอด ในขณะที่ซึ่งมีการใช้กันมาก่อนแล้วเป็นเวลานานหลายพันปี

เป็นการบริหารข้อต่อของร่างกาย

การฝึกซึ่กของชมรมฯในชุดที่ ๒ เป็นการบริหารเพื่อเคลื่อนไหวข้อต่อทุกส่วนของร่างกายอย่างสมบูรณ์ และคล่องแคล่วเริ่มตั้งแต่ลำคอ หัวไหล่ กระดูกสันหลัง บั้นเอว หัวเข่า ตลอดจนข้อมือข้อเท้า

จะช่วยป้องกันการเจ็บปวดจากกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆที่หุ้มข้อต่อนี้ไม่แข็งแรงเพราะขาดการบริหารอย่างสม่ำเสมอ เช่น การตกหมอน คอเคล็ด การปวดหลังและการปวดเข่า เป็นต้น บางคนอาจมีข้อติดกัน เช่น ไหล่ติด การฝึกชุดนี้จะป้องกันไหล่ติด หรือทำให้ไหล่ที่ติดแล้วหย่อนคลายหายติดได้

เป็นการบริหารกระดูกสันหลัง

ช่วยลดการเกิดของกระดูกทับเส้น (spinal stenosis) และอาการปวดหลัง

การบริหารข้อมือและเส้นเอ็นนิ้วมือ (การสลัดข้อมือ) จะช่วยป้องกันอาการนิ้วมืองอและเหยียดไม่ออก (นิ้วล็อก)ซึ่งมีรายงานว่าพบบ่อยขึ้นในยุคที่มีการใช้คอมพิวเตอร์กันมากๆ

การบริหารทั้งกล้ามเนื้อและข้อต่อในแบบซึ่กเป็นการบริหารอย่างมีสมดุล คือ ทั้งชายและหญิงได้บริหารเท่าๆ กัน

การฝึกการบริหารแบบซึ่กจึงมีประโยชน์ต่อคนทั้งสองเพศ และแก้ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ ได้คือ จะทำให้ร่างกายมีสมดุลดีไม่หกล้มง่าย



เป็นการบริหารเพื่อเสริมสร้างกระดูก

การฝึกซึ่ก เป็นการบริหารชนิดแบกน้ำหนักตัว (Weight Bearing Exercise) ซึ่งมีประโยชน์ต่อความแข็งแรงของกระดูก และรักษาความหนาแน่นของมวลกระดูกได้ดี เพราะหากขาดการบริหารอย่างเหมาะสม กระดูกจะเสียความหนาแน่นได้เร็ว และทำให้กระดูกโปร่งบาง โดยเฉพาะในหญิงวัยทอง กระดูกที่โปร่งบางมากๆ ก็หักได้ง่าย แม้หกล้มเพียงเล็กน้อย

เป็นการบริหารเพื่อเผาไขมัน

การฝึกชี่กงของชมรมฯ ใช้เวลาประมาณครั้งละ ๑ ชั่วโมง กายบริหารแบบนี้จะเผาผลาญไขมันมากกว่า จึงรีดไขมันส่วนเกินของร่างกายได้ ตรงกันข้ามกับกายบริหารแบบรุนแรง รวดเร็ว ต้องเผาผลาญพลังงานในกล้ามเนื้อ แทนที่จะเผาผลาญจากไขมัน (Moderate exercise burns fat, intensive exercise burns muscle)

เป็นการบริหารหัวใจและหลอดเลือด

จากความรู้ที่เราทราบกันว่า ถ้าจะออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด และหลอดเลือด เราควรออกกำลังกายโดยให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นเป็น (๒๒๐-อายุเป็นปี) X ๖๕-๗๐% ครั้งต่อนาที นานครั้งละ ๒๐ ถึง ๓๐ นาที และอย่างน้อยต้อง ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์

เมื่อได้ตรวจวัดชีพจรด้วยเครื่องวัดชีพจรแบบอัตโนมัติ ในระหว่างการฝึกชี่กงของชมรมฯ ชุดที่ ๑ และชุดที่ ๒ พบว่า หัวใจอาจเต้นได้ถึง ๑๑๐-๑๒๐ ครั้งต่อนาที ซึ่งใกล้เคียงกับเกณฑ์ดังกล่าว ช่วง ๖๕-๗๐% ของขีดความสามารถเต็มที่ตามอายุของกลุ่มผู้ฝึกเอง ซึ่งนับว่าได้ผลดีทีเดียว

เป็นการบริหารเพื่อเสริมสร้างฮอร์โมน

ขณะบริหารกายอย่างมีความสุข และใช้เวลา ๒๐ ถึง ๓๐ นาทีขึ้นไป ร่างกายจะเสริมสร้างฮอร์โมนที่ดีดังนี้

- **ฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโต (Growth Hormone)** จะกระตุ้นการสร้างและซ่อมแซมเซลล์ทั่วร่างกาย
- **เ็นดอร์ฟิน (Endorphin)** สารแห่งความสุข จากสมองและเส้นประสาท ทำให้ ปิติ-สุข ผ่อนคลายและสดชื่น และทำให้รู้สึกดีใจที่จะออกกำลังกาย
- **ฮอร์โมนเพศชาย (Androgen)** จะช่วยให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
- **อินซูลิน (Insulin)** ขณะบริหารร่างกายอย่างพอเหมาะ เซลล์ตอบสนองและใช้อินซูลินอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
- **เมลาโท닌 (Melatonin)** ทำให้นอนหลับดี
- **แอดรีนาลิน (Adrenalin)** หรือสารแห่งความเครียด กรณีที่ต้องออกกำลังกายอย่างผึ่นใจ ต้องแข่งขัน หรือเครียด จะมีฮอร์โมนนี้ออกมามาก มีอันตรายต่อร่างกายในระยะยาว

เป็นการบริหารเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ผู้ที่ฝึกชี่กงหลายๆ คน พึงพอใจต่อการฝึกวิธีนี้ จึงมาฝึกอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าฝนตกหรือแดดออก ส่วนหนึ่งก็เพราะอาการภูมิแพ้ต่างๆ เช่น แพ้อากาศ เป็นหวัดบ่อย เป็นหืด มีอาการดีขึ้น เป็นน้อยลง และ/หรือใช้ยาน้อยลง อันเกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น

จากข้อมูลพบว่าคนที่บริหารร่างกายสม่ำเสมอจะมีอัตราการเจ็บป่วยและเป็นมะเร็งน้อยกว่าผู้ที่ขาดการบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอเป็นอย่างมาก

เมื่อร่างกายของคนเรามีการเผาผลาญพลังงาน ก็เกิดของเสียเสมือนกับไอเสียรถยนต์ คาร์บอนไดออกไซด์ก็จะกลับไปฟอกที่หัวใจและปอดทางหลอดเลือดดำ ของเสียอื่นๆ ที่เหลือ (อีกกว่า ๖๐%) จะถูกกำจัด

โดยการระบายออกทางท่อน้ำเหลือง ซึ่งเปรียบเสมือนระบบท่อน้ำเสียของร่างกาย ไปสู่ต่อมน้ำเหลือง เพื่อบำบัดของเสียให้สะอาดดีเสียก่อน แล้วจึงจะถูกนำไปเทในหลอดเลือดดำใหญ่ (Subclavian veins) ด้านหลังกระดูกไหปลาร้าทั้ง ๒ ข้าง

แต่ปัญหาของระบบน้ำเหลือง คือ ไม่มีเครื่องปั๊ม จึงต่างกับระบบหลอดเลือดที่มีหัวใจสูบฉีดบีบเลือดไปทั่วร่างกายได้ตลอดเวลา มีเพียงลิ้น (Valve) บังคับให้น้ำเหลืองไหลไปทางเดียวในสภาพปกติที่เราพักนิ่งๆ มีน้ำเหลืองที่ได้รับการบำบัดรวมกันประมาณ ๑๒๕ ซีซี ต่อชั่วโมงเท่านั้น แต่ถ้าเรามีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการยืดหดกล้ามเนื้อ มีการยืดเหยียดร่างกาย เช่น บิดขี้เกียจ การบีบ นวดเฟ้น ส่วนของร่างกาย การกดจุด หรือเวลาที่มีแรงดึงดูดหรือแรงหนีความดึงดูดของโลก เช่น เวลากระโดด แร้งเหวี่ยงจากการเหวี่ยงแขน ขา รวมถึงเวลามีสติมีสมาธิใดๆ จะช่วยเร่งการเคลื่อนไหวของน้ำเหลืองให้เร็วขึ้นได้เป็นอย่างมาก ๑๐ ถึง ๑๕ เท่า ทำให้ปริมาณของน้ำเหลืองที่ได้รับการบำบัดเพิ่มขึ้นอีกมากถึง ๑,๘๐๐ ซีซี ต่อชั่วโมง การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ ดังกล่าวแล้ว เมื่อพิจารณาให้ดีจะพบว่าเป็นการเคลื่อนไหวซึ่งเราใช้ขณะบริหารกายแบบชี่กงแทบทั้งสิ้น รวมทั้งการใช้ สติ สมาธิ และการหายใจลึกควบคู่ในการฝึกด้วย



การเคลื่อนไหวของน้ำเหลืองที่สม่ำเสมอเช่นนี้ จะช่วยเซลล์เม็ดเลือดขาวให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ไม่ติดโรค และที่สำคัญไม่ทำให้เป็นมะเร็งง่าย วิตามินต่างๆ ก็จะมีโอกาสถูกนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้มากขึ้น ผู้บริหารกายอย่างพอเหมาะและสม่ำเสมอ จะมีหน้าตาอ่อนกว่าวัย

เซลล์ในร่างกายเรามีการเปลี่ยนแปลง มีตาย และเกิดใหม่อยู่ตลอดเวลา ประมาณกันว่าร่างกายของเราในวันนี้กับอีก ๗ ปีข้างหน้า จะเป็นคนละคน หรือเป็นเซลล์คนละชุดกันเลยทีเดียว

ถ้าระบบน้ำเหลืองมีการเคลื่อนไหวถ่ายเทดี ของเสียในน้ำที่ล้อมรอบเซลล์ก็จะมีน้อย สารอาหารที่จะใช้สร้างเซลล์ใหม่ก็จะสะอาด ไม่มีพิษเจือปน เซลล์ที่เกิดใหม่จึงบริสุทธิ์ผุดผ่อง เห็นได้จากคนที่ฝึกชี่กึ่งสม่ำเสมอ การเสื่อมของร่างกายจะช้าลง จึงมักมีหน้าตาอ่อนกว่าอายุเสมอ

อนึ่ง ถ้าเรารู้จักวิธีรักษาสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกกินอาหาร และใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง หลอดเลือดที่หัวใจและสมองซึ่งอาจตีบบ้างแล้ว ก็อาจจะขยายตัวได้อีก แต่คนที่สูบบุหรี่จัด นักรบๆ เซลล์คงจะสกปรก ปนเปื้อนด้วยของเสีย เช่น นิโคติน อยู่ตลอดเวลา เซลล์ที่เกิดใหม่ย่อมไม่สมบูรณ์ ทำให้หน้าตาแก่เกินวัยได้มาก

เพื่อให้ระบบน้ำเหลืองทำงานได้ดี การบริหารร่างกายจำเป็นต้องทำทุกวัน เพื่อกำจัดของเสียออกจากร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ให้ภูมิคุ้มกันสามารถป้องกันเราจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยชะลอความเสื่อมได้อีกด้วย

การบริหารจิต

ชี่กึ่ง จัดได้ว่าเป็นกายนูบัสสนา (The Contemplation of The Body) อีกแบบหนึ่งซึ่ง

- ผู้ฝึกควรทำจิตให้สงบ ปล่อยวางความคิดทั้งหมด
- ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ตามองไปข้างหน้า ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส

- การเคลื่อนไหวทำตามกระบวนท่า และจังหวะเพลงอย่างต่อเนื่อง ไม่เร็วหรือช้ากว่าจังหวะ ไม่มีเว้นวรรคระหว่างท่า

- อาจสร้างจินตนาการให้เพลิดเพลินไปตามท่วงท่าต่างๆ เช่น “ท่าวิหคเหิรฟ้า” ทำตัวเหมือนนกบิน พายเรือกลางน้ำ พรานปลาเหวี่ยงแห เป็นต้น

- หายใจตามจังหวะช้า ๆ และลึก เวลาหายใจเข้า จิกนิ้วเท้า ขมิบทวารหนัก/เบา (Kegel exercise) และแหม่วท้องน้อย (Reversed respiration) หรือหายใจเข้าท้องป่อง

แบบธรรมชาติก็ได้ หายใจเข้าทางจมูก ลั้นตะเพดานปาก หรือเหวี่ยงด้านบนที่อยู่ติดไรฟัน และหายใจออกทางปาก โดยเพยอร์มิฝึกปากเพียงเล็กน้อย

- ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะสามารถคลายเครียดได้เป็นอย่างดี มีความสุข สดชื่น เบิกบานขึ้นมาก

ภาพรวมข้อดีของการบริหารร่างกายแบบซิงก จากประสบการณ์ของผู้เขียนและสมาชิกชมรมกายบริหารลมปราณ สวณลุมพินี (บริเวณหอนาฬิกา)

ช่วยลดความเครียดซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ช่วยลดหรือบรรเทาอาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน ทำให้ร่างกายฟื้นตัวหลังการผ่าตัดได้เร็วกว่าปกติ ช่วยลดการใส่ยาในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และเบาหวาน ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่หกล้มง่าย ป้องกันโรคกระดูกโป่งบาง ป้องกันการเจ็บปวดตามข้อต่อต่างๆ ป้องกันและบรรเทาอาการภูมิแพ้ รวมทั้งอาการหอบหืด ป้องกันและ/หรือลดอัตราการเป็นมะเร็ง ช่วยแก้ปัญหานอนไม่หลับ ช่วยแก้ปัญหาท้องผูก ทำให้มีเลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองมากขึ้น ความจำดี รูปร่างดี หน้าตาอ่อนกว่าอายุ มีฮอร์โมนเ็นดอร์ฟิน (Endorphin) หลั่งออกมา ทำให้รู้สึกปิติ มีความสุขสดชื่น อารมณ์แจ่มใส

“ในยุคโลกาภิวัตน์ เกิดเชื้อโรคตัวใหม่ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อน และยังไม่มียารักษา เช่น เอช ไอ วี เอ็ดส์ อีโบล่า ซาร์ส ไข้หวัดนก และไข้หวัดใหญ่ ฯลฯ ที่แพร่เชื้อข้ามชาติได้รวดเร็ว ทั้งยังมีโรคเก่าบางโรค เช่นวัณโรค ก็ดื้อยา และกำลังระบาดขึ้นอีก ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำที่จจะรอดพ้นจากโรคภัย เหล่านี้ได้”

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ ชมรมกายบริหารลมปราณ สวณลุมพินี (บริเวณหอนาฬิกา)
คุณภัทราภรณ์ พรประยูรชัย โทร. ๐๘ ๙๖๘๔ ๖๘๖๗

กายบริหารลมปราณ (ซีกง) ๑๘ ท่า

ท่าที่ ๑ ปรับลมปราณ



แสดงท่าบริหารโดย ศ.กิตติคุณ นพ.นิกร ดุสิตสิน

ประโยชน์ : ปรับความสมดุลของร่างกาย ทำให้กระแสโลหิต(เลือดลม) เริ่มไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ประสานกับการหายใจเข้าออกยาวๆ จิตใจก็จะเริ่มสงบขึ้น

ท่าเตรียม : ท่าเตรียมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการฝึกฝนพลังปราณ เพื่อฝึกความพร้อมของร่างกายทั้งชายและหญิง ควรใช้กางเกงหรือชุดกีฬา ขณะปฏิบัติต้องทำจิตใจให้ว่าง มีสมาธิ

๑. ยืนแยกขาทั้งสองออกให้ห่างเสมอหัวไหล่ฝ่าเท้าขนานกันทั้งสองข้าง เป็นเลข ๑๑ ร่างกายช่วงบนปล่อยวางตามสบาย ช่วงล่างให้หนักแน่นมีพลัง

๒. งอเข่าทั้งสองย่อลงเล็กน้อย ร่างกายส่วนบนตั้งตรง สองแขนปล่อยตามสบาย

๓. ตามองไปข้างหน้า ใบหน้ายิ้มแย้มและผ่อนคลาย

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. คว่ำมือลง ข้อมือองลง ยกแขนท่อนล่างขึ้นมาระดับเอว

๒. ค่อยๆ ขยับแขนขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับไหล่

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. กดฝ่ามือทั้งสองลงอย่างช้าๆ พร้อมกับย่อเข่าทั้งสองลงเล็กน้อย

๒. มือทั้งสองค่อยๆ ลดลง จนปลายนิ้วมือแตะถึงหัวเข่า ต่อมาเริ่มยกแขนทั้งสองขึ้นอีก พร้อมหายใจเข้า และกดฝ่ามือลง พร้อมย่อเข่า จนมือทั้งสองแตะเข่า พร้อมหายใจเข้า (ทำซ้ำเช่นเดิม ๕ ครั้ง โดยถือเอาการหายใจเข้าและออกนับเป็น ๑ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ขณะยกแขนทั้งสองขึ้น ข้อมือควรองลงเล็กน้อย เคลื่อนลงอย่างนิ่มนวล และให้น้ำหนักตัวทั้งลงบนขาทั้งสองขณะย่อเข่าลง ระวังหัวเข่าอย่าให้ยื่นเลยปลายเท้า ลำตัวต้องตรง หย่อนสะโพกลงเหมือนท่าเตรียมนั่งเก้าอี้ การลดแขนและมือลงให้ทำพร้อมๆ กับการย่อเข่าลง

ท่าที่ ๒ ยืดอกขยายทรวง



ประโยชน์ : ช่วยให้ปอดขยายตัวอย่างเต็มที่ เสริมสร้างสมรรถภาพของปอด ไต หัวใจ ให้แข็งแรงสมบูรณ์

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. หลังจากท่ายืนตัวตรงเข้าทั้งสองแล้ว (ลีลาต่อเนื่องมาจากท่าที่ ๑) หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากันแล้วยกแขนทั้งสองขนานขึ้นไปจนถึงระดับหน้าอก

๒. ยืดเข้าที่ย่อลง ให้ค่อยๆ ยืนตรง

๓. แล้วกางแขนออกทั้งสองข้างจนสุดในท่าขยายอก

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. หุบแขนที่กางออกนั้นเข้าหากันตรงบริเวณหน้าอก

๒. คว่ำฝ่ามือ แล้วกดฝ่ามือทั้งสองลง พร้อมกับย่อเข่าลงจนหัวมือแตะที่เข่าอีกครั้ง (ทำซ้ำเช่นเดิม ๕ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ขณะที่ยกแขนทั้งสองขนานขึ้นสู่ระดับอก ให้ค่อยๆ เหยียดเข่า ขณะที่คว่ำฝ่ามือและลดแขนลง ให้ค่อยๆ ย่อเข่าลง

ท่าที่ ๓ เติดยายสายรุ้ง



ประโยชน์ : ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของส่วนหลัง ส่วนเอว ช่วยลดอาการปวดหลัง ปวดเอวได้

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๒) ค่อยๆ ยกแขนทั้งสองขึ้นไปเรื่อยๆ จนสุดแขน เหนือศีรษะพร้อมกับค่อยๆ เหยียดเข่าตรง

๒. ย้ายน้ำหนักตัวมาอยู่ขาขวา ย่อเข่าลงเล็กน้อย ส่วนขาซ้ายเหยียดตรง หันศีรษะไปทางซ้ายมือด้วย

๓. แขนซ้ายเหยียดตรงระดับไหล่ พร้อมหงายฝ่ามือขึ้น

๔. ส่วนแขนขวาให้อยู่ในลักษณะครึ่งวงกลมมือขวาคว่ำฝ่ามือลงให้อยู่ตรงกลางกระหม่อม

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. เคลื่อนแขนขวาที่อยู่เหนือศีรษะลงมาด้านขวามือเป็นแนวราบกับไหล่ พร้อมหันศีรษะตามไปด้วย ฝ่ามือหงายขึ้น

๒. ส่วนแขนซ้ายงอเป็นครึ่งวงกลม คว่าฝ่ามือลงวางไว้กลางกระหม่อม จะเป็นท่าเคลื่อนไหวทางซีกขวา

๓. ย้ายน้ำหนักตัวมายังขาซ้าย พร้อมกับย่อเข่าเล็กน้อย ส่วนขาขวาเหยียดตรง (ทำซ้ำเช่นเดิม ๕ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ขณะยกแขนขึ้นและลง ต้องเป็นจังหวะประสานกับการหายใจเข้าและออก

ท่าที่ ๔ ตะวันเบิกฟ้า



ประโยชน์ : ให้ผลดีกับส่วนแขน ไหล่ และอวัยวะส่วนท้อง ทำให้ขับถ่ายสะดวก และเพิ่มความแข็งแรงให้ขาสองข้าง

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๓) ย้ายน้ำหนักตัวกลับมาอยู่ที่ขาทั้งสองข้าง ย่อเข่าเล็กน้อย พร้อมย่อตัวลง

๒. ทำมือไขว้กันที่บริเวณหัวเข่า แล้วยกแขนทั้งสองขึ้นไปเหนือศีรษะ โดยหงายฝ่ามือออกทั้งสองข้าง

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. พลิกให้ฝ่ามือทั้งสองออกไปด้านนอก วาดมือทั้งสองที่อยู่เหนือศีรษะออกทางด้านข้างเป็นวงกลมใหญ่สองวง

๒. มือทั้งสองไขว้กันอีกครั้งบริเวณหน้าหัวเข่า (ทำซ้ำเช่นเดิม ๕ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ขณะแขนทั้งสองเคลื่อนไหวให้ยึดหลักหัวไหล่เป็นจุดศูนย์กลางของวงกลม วาดแขนทั้งสองออกจากด้านในให้เป็นลักษณะวงกลมสองวงซ้อนกัน

ท่าที่ ๕ ยืนหยัดดัดแขน



ประโยชน์ : ฝึกประสาทสั่งงาน เพิ่มความจำ และสมดุลธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

ฝ่ามือทั้งสองที่ไขว่กันบนศีรษะให้แยกออกจากกัน (ลีลาต่อเนื่องมาจากท่าที่ ๔) ค่อยๆ ลดลงมาอยู่ระดับอก พร้อมย่อเข่าลงเล็กน้อย

๑. ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น เลื่อนแขนทั้งสองลง

๒. ค่อยๆ วาดแขนขวาผ่านข้างเอว บิดเอวไปทางขวา ดวงตาเพ่งที่มือขวา แขนเหยียดตรงระดับไหล่

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. แยกแขนขวา งอข้อศอก ฝ่ามือหันออกนอกตัว

๒. แล้ววาดแขนซ้ายยกขึ้นเป็นลักษณะวงกลม

๓. ผลักฝ่ามือขวาออกไปข้างหน้าผ่านไหล่และคว่ำมือลง

๔. ดึงแขนซ้ายมาเฉียดกันระหว่างหน้าอก พร้อมวาดแขนขวาไปทางซ้าย (สลับข้างทำซ้ำเช่นเดิม ๕ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ แขนทั้งสองต้องเฉียดกันบริเวณหน้าอก เมื่อหดแขนเข้ามาให้หายใจเข้า เมื่อยื่นแขนออกไปให้หายใจออก

ท่าที่ ๖ พายเรือกลางน้ำ



ประโยชน์ : ฝึกกำลังแขนขา และการทำงานของหัวใจพร้อมกับทำให้ประสาทสมองทำงานได้ดีขึ้น อารมณ์สดชื่นแจ่มใส

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๕) แขนทั้งสองลดลงช้าๆ จนเลยเข่า พร้อมย่อตัวลง

๒. หันฝ่ามือออกด้านนอก พร้อมค่อยๆ ลูกขึ้นยืน สองแขนวาดไปด้านหลัง

๓. ยกแขนขึ้นลักษณะครึ่งวงกลม ยึดอกพร้อมเงยหน้า

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. เมื่อแขนทั้งสองยกขึ้นเหนือศีรษะแล้ว เคลื่อนแขนทั้งสองลงล่าง พร้อมย่อเข่า(ทำซ้ำเช่นเดิม ๕ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ขณะย่อตัวลงให้หายใจออก ขณะลุกขึ้นให้หายใจเข้า ทำนี้ให้ย่อตัวลงต่ำ (เท่าที่จะทำได้ ตามสภาพร่างกาย)

ท่าที่ ๗ เมฆล่อแก้ว



ประโยชน์ : บริหารปลายเท้า ทำให้เท้าทั้งสองแข็งแรง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยขาและเข่า

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. ขณะที่วาดแขนลงล่าง (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๖) แล้วยืดตัวขึ้นยืนตรง
๒. เคลื่อนแขนขวาขึ้นสูงระดับไหล่ เอียงไปทางซ้าย ๔๕ องศา หายใจฝ่ามือขึ้นในท่าชูลูกบอล แล้วคว่ำลง

๓. แขนซ้ายดันไปทางด้านหลังเล็กน้อย คว่ำฝ่ามือลง

๔. ขณะที่ทำท่าชูลูกบอล ให้ยกสันเท้าขวาขึ้น ตามด้วยสันเท้าซ้าย

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. คว่ำฝ่ามือลง พร้อมค่อยๆ ลดแขนขวา
๒. ยกแขนซ้ายขึ้นพร้อมเอียงแขนไปทางขวามือ ๔๕ องศา ฝ่ามือหงายขึ้น
๓. แขนขวาดันไปหลังเล็กน้อย คว่ำฝ่ามือลง มือซ้ายทำท่าชูลูกบอลเช่นกัน (ทำซ้ำ ๔ ครั้ง สลับซ้าย-ขวา)

ข้อเสนอแนะ ขณะที่ชูลูกบอล ดวงตาต้องเพ่งมองจุดชูลูกบอล เหนือฝ่ามือเล็กน้อย

ท่าที่ ๘ สวน้อยชมจันทร์



ประโยชน์ : เพิ่มความแข็งแรงของไต ช่วยลดอาการปวดเมื่อยส่วนหลังและส่วนเอว

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๗) กางแขนออก พร้อมย่อตัวลงในลักษณะปักหลักต่ำ

๒. ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากันเสมือนทำอุ้มลูกบอลใบใหญ่

๓. หมุนกาย ค่อยยียดตัวขึ้นยืนตรง สองแขนชูขึ้นเหนือศีรษะเอียงไปด้านหลังเหมือนท่าชมจันทร์ด้านซ้ายมือ โดยให้สองเท้าแนบพื้น

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. วาดแขนทั้งสองลงอย่างนุ่มนวลผ่านหัวเข่า พร้อมย่อเข่าลงในท่าปักหลักต่ำ

๒. อยู่ในท่าอุ้มลูกบอลตลอดเวลา ชูขึ้นเหนือศีรษะด้านขวามือ (ท่าซ้ำเช่นเดิม ๕ ครั้ง)

ข้อเสนอนะ การวาดแขน บิดเอว หันหน้า แต่ละอริยาบทให้กลมกลืนต่อเนื่อง อย่ายกส้นเท้าขึ้น

ท่าที่ ๙ หมุนกายผลักร



ประโยชน์ : ปรับสมดุลของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย และเสริมสร้างพลังร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๘) สองแขนลดลงจากด้านบนขวามืออยู่ตรงหน้าอก

๒. ยืนให้มั่น ย่อเข่าลงเล็กน้อย วางมือทั้งสอง

ระดับเอว แล้วตั้งฝ่ามือขึ้นพร้อมที่จะผลักออก

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. ผลักฝ่ามือที่ตั้งไว้ออกไปข้างหน้าด้วยกำลังภายในเอียงมุม ๔๕ องศา

๒. เอียงลำตัวไปทางซ้ายมือเล็กน้อย หายใจฝ่ามือขึ้น พร้อมทั้งจะลากกลับคืนระหว่างเอวเมื่อหายใจเข้าอีกครั้ง

เคลื่อนฝ่ามือที่หงายกลับเข้าที่ระหว่างเอวเตรียมตั้งฝ่ามือซ้ายขึ้นเมื่อหายใจออกอีกครั้ง
ผลักฝ่ามือซ้ายออกไปข้างหน้าอีกด้วยกำลังภายใน เอียงมุม ๔๕ องศา เอียงลำตัวไป
ทางขวามือเล็กน้อย (ทำสลับซ้าย - ขวา ๔ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถ ควรเอียงตัวให้ได้ ๔๕ องศา เมื่อเปลี่ยนซ้ายและ
ขวา

ท่าที่ ๑๐ เยื้องย่างบังแสงส่อง



ประโยชน์ : ปรับสมดุลไหลเวียนของเลือด (เลือดลม) พร้อมบริหารส่วนหลัง ส่วนเอว
และประสาทตา

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๙) ยกมือซ้ายระดับใบหน้า หันฝ่ามือเข้าหาตัวในระดับดวงตา
เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย มือขวาวางอยู่ระดับเอว เคลื่อนไหวตาม

๒. หมุนเอวไปทางซ้าย ส่วนขาอยู่ในท่าปักหลักทั้งสองขา

๓. หมุนเอวไปทางซ้าย ๙๐ องศา ต่อมาให้สลับมือขวาขึ้น มือซ้ายลง

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. ยกมือขวาขึ้น หันฝ่ามือเข้าหาตัวจนถึงระดับดวงตาพร้อมหายใจออก

๒. มือซ้ายลดลงพร้อมหมุนเอวไปทางขวา

๓. เคลื่อนแขนทั้งสองตามไปทางขวาจนสุดเช่นกัน (ทำสลับซ้าย - ขวา ๕ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ อิริยาบถแขน พึงให้อ่อนโยน สายตาเพ่งมองตามการเคลื่อนไหวของ
ฝ่ามือส่วนบน

ท่าที่ ๑๑ แหวกธารชมเวหา



ประโยชน์ : เพิ่มพลังแขน ขา ไหล่ คอ และช่วยลดอาการปวดแขน ไหล่ขา คอ ร่างกายมีพลังแข็งแรงขึ้น

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องมาจากท่าที่ ๑๐) ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า เท้า ขวายึดให้ตรง น้ำหนักตัวย้ายไปตอนหน้า

๒. โนมักายไปข้างหน้า ไขว้มือทั้งสองไว้บริเวณหน้า หัวเข้าพร้อมย่อตัวลง

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. ค่อยๆ ยกมือทั้งสองที่ไขว้กันสูงขึ้นจนเลยศีรษะ

๒. ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากัน พร้อมจะกางออก (ทำซ้ำเช่นเดิม ๕ ครั้ง)

๓. แล้วกางแขนทั้งสองออกทำท่าชมเวหา โดยแขนหน้าขึ้น

ข้อเสนอแนะ โนมักายไปข้างหน้า แขนทั้งสองไขว้กันตรงหน้าหัวเข้าให้หายใจเข้า เมื่อยกสองแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกางแขนออกชมเวหาให้หายใจออก

ท่าที่ ๑๒ แหวกคลื่นกลางสมุทร



ประโยชน์ : เสริมสมรรถภาพของตับ และระบบประสาทต่างๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น อารมณ์แจ่มใส

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. ตั้งมือทั้งสองไว้ระดับอก หันฝ่ามือออกด้านนอก (ลีลาต่อเนื่องมาจากท่าที่ ๑๑) ดึงแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว

๒. งอข้อศอกพร้อมที่จะผลักออก

๓. ย้ายน้ำหนักตัวลงบนขาขวา ให้ส้นเท้าขวาแตะพื้น กระดกปลายเท้าซ้ายขึ้น

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. ผลักแขนทั้งสองออกไปข้างหน้าในลักษณะกดลง เหมือนคลื่นลูกใหญ่ (แขนเป็นแนวโค้งงอ)

๒. โนมักายไปข้างหน้าพร้อมยกส้นเท้าขวาขึ้น (ทำสลับซ้าย - ขวา ๑๑ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ เมื่อแขนทั้งสองดึงเข้าหาลำตัวให้หายใจเข้า เมื่อผลักฝ่ามือทั้งสองออกไปให้หายใจออก

ท่าที่ ๑๓ วิหคกระพือปีก



ประโยชน์ : สร้างภูมิคุ้มกันโรค โดยเฉพาะปอดจะแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยจัดความหมกมุ่นและซึมเศร้า (คลายเครียดได้)

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องมาจากท่าที่ ๑๒) แขนทั้งสองข้างเปลี่ยนจากแนวโค้งงอเป็นแนวตรง

๒. หันฝ่ามือเข้าหากัน ย้ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา หุบแขนที่กางออกเข้าสู่กลางอก (ทำสลับซ้าย - ขวา อีก

๑๑ ครั้ง)

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. ย้ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าซ้าย สันเท้าขวาเขย่งขึ้น

๒. กางแขนออกจนสุดเป็นเส้นตรง (ทำสลับซ้าย - ขวา ๑๑ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ขณะที่ร่างกายเคลื่อนย้ายมาทางด้านหลัง แขนทั้งสองเสมือนนกกางปีก

ท่าที่ ๑๔ ยืดแขนปล่อยหมัด



ประโยชน์ : ปรับสมดุลของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย ช่วยให้การไหลเวียนของเลือด (เลือดลม) ดีขึ้น และสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. เปลี่ยนท่ายืนจากสลับขาหน้าหลัง (ต่อเนื่องจากท่าที่ ๑๓) เป็นแยกขาย่อเข้าในท่าปักหลัก สองมือกำหมัดอยู่ในระดับเอว

๒. มือขวาค่อยๆ ตั้งหมัด และคว่ำหมัด พร้อมทั้งจะผลักออก

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. คว่ำหมัด พร้อมกับใช้กำลังภายในผลักออกจนสุดแขน

๒. หายหมัด ค่อยๆ พร้อมทั้งจะตั้งหมัดเข้าระหว่างเอวในท่าเดิม

๓. ใช้กำลังภายใน ค่อยๆ ปล่อยหมัดออกไปในลักษณะคว่ำหมัดอีก (ทำสลับซ้าย - ขวา

๑๐ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ให้ใช้กำลังภายในในการปล่อยหมัดออก ผ่อนคลายเมื่อตั้งหมัดเข้าหาลำตัว

ท่าที่ ๑๕ อินทรีทะยานฟ้า



ประโยชน์ : ช่วยคลี่คลายประสาททุกส่วนในร่างกาย เพิ่มความจำ ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. ค่อยๆ ยืดตัวขึ้นเข้าตรง (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๑๔) กางแขนออกด้านข้างลำตัวในระดับไหล่

๒. ชูแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะในท่านกกางปีก เขย่งส้นเท้าขึ้นด้วย

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. ค่อยๆ ลดแขนทั้งสองลง

๒. เมื่อแขนทั้งสองลดลงเลยจากไหล่ ให้อยู่ต่ำลงในท่าปักหลักต่ำ

๓. ลดแขนลงจนถึงหัวเข่าทั้งสอง (เท่าที่จะทำได้ตามสภาพร่างกาย)

๔. ใช้นิ้วมือแตะที่เข่า พร้อมทั้งจะยืนขึ้น (ทำซ้ำเช่นเดิม ๑๑ ครั้ง)

ข้อเสนอนะ ขณะที่ย่อตัวลงต่ำ สายตามองสองเข่าอย่าให้เลยปลายเท้า ลำตัวตั้งตรง

ท่าที่ ๑๖ กังหันต้องลม



ประโยชน์ : ช่วยคลายปวดเมื่อยส่วนเอว ไหล่ แขน ขา และปรับสภาพความเสื่อมในส่วนต่างๆ ของร่างกายให้คืนเดิม

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๑๕) ลดแขนทั้งสองลงตรงหน้าหัวเข่า หงายฝ่ามือเข้าหากัน
๒. ย่อตัวลง แกว่งแขนทั้งสองขึ้นไปทางซ้ายมือ พร้อมกับหมุนเอวเป็นวงกลม
๓. หมุนแขนทั้งสองมาอยู่เหนือศีรษะในท่ายืนตรง

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. ลดแขนทั้งสองข้างลงช้าๆ เคลื่อนลงระหว่างเข่าทั้งสองข้าง
๒. มือทั้งสองคว่ำเข้าหาตัว
๓. ค่อยๆ หมุนแขนวนขึ้นบนในท่าหายใจเข้า (ทำซ้ำเช่นเดิม ๒ ครั้ง แล้วกลับข้างทำซ้ำอีก ๓ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ขณะแขนทั้งสองวาดออกในลักษณะวงกลม ส่วนเอวต้องหมุนตามไปด้วย

ท่าที่ ๑๗ ลีลาพजर



ประโยชน์ : เพิ่มความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง แคล้วคล่องว่องไว ช่วยให้แขน ขา และมือแข็งแรงมีกำลังและคล่องตัวดีขึ้น

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๑๖) ยกเท้าซ้ายขึ้นก่อน แล้วยกแขนขวาขึ้นมาเสมอออก
๒. คว่ำฝ่ามือลง ทำท่าเหมือนตบลูกบอล ขณะที่ตบมือลงเขย่งส้นเท้าขวาด้วย

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. สลับเท้า เป็นยกเท้าขวาขึ้น
๒. เปลี่ยนแขนซ้าย ยกมือขึ้นตบลูกบอลพร้อมเขย่งส้นเท้าซ้ายด้วย (ทำสลับซ้าย ขวา ๑๐ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ยกเท้าซ้ายตบด้วยมือขวา เขย่งส้นเท้าขวาด้วย ยกเท้าขวาจะต้องตบด้วยมือซ้าย เขย่งส้นเท้าซ้ายด้วย

ท่าที่ ๑๘ ผ่อนคลายลมปราณ



ประโยชน์ : ช่วยเก็บพลังลมปราณของร่างกายจากกระบวนการต่าง ๆ มาแล้ว โดยใช้จิตกำหนดนำพลังลมปราณนั้นมาไว้ที่ท้องน้อย จุดตันเถียน (จุดใต้สะดือลงไป ๓ นิ้ว) แล้วหายใจเข้า - ออก ลึก - ยาว อย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ

ท่าบริหาร ขณะหายใจเข้า

๑. (ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ ๑๗) แยกเท้าออกระดับไหล่ ย่อเข่าลง
๒. มือทั้งสองลดลงอยู่หน้าหัวเข่า หงายฝ่ามือออก วาดแขนทั้งสองเสมือนกอบโกยอะไรสักอย่าง

๓. พร้อมทั้งจะยืนขึ้น สองแขนค่อยๆ ชูขึ้น พร้อมยืดตัวขึ้นในท่าตรง

๔. ชูแขนเลยไหล่ แล้วคว่ำมือทั้งสองลง

ท่าบริหาร ขณะหายใจออก

๑. ค่อยๆ กดฝ่ามือทั้งสองลง ขณะที่ลดเลยจากไหล่ให้ย่อตัวลง
๒. ลดแขน พร้อมย่อเข่าลงอยู่ในท่าแรก (ทำซ้ำเช่นเดิม ๕ ครั้ง)

ข้อเสนอแนะ ขณะย่อตัวลง ลำตัวต้องตั้งตรงเสมอ

การดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุ
แบบบูรณาการ

บทที่

๑๕

กายบริหารเพื่อ ผู้สูงอายุ
ที่ปวดข้อไหล่/ไหล่ติด

กายบริหารเพื่อผู้สูงอายุ ที่ปวดข้อไหล่/ไหล่ติด



นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์

รองผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์ สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

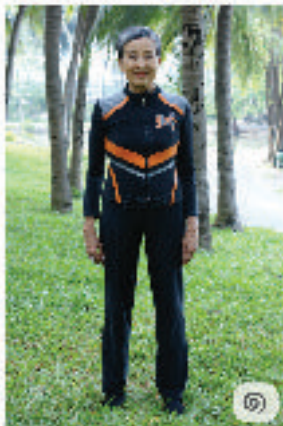
เมื่อร่างกายสูงวัยขึ้น ประสิทธิภาพ ของกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นก็จะเริ่มถดถอยเสื่อมประสิทธิภาพลงไปตามอายุขัย หากผู้สูงอายุไม่ลดกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เหมาะสมกับสภาพและวัยที่เพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นจะบาดเจ็บ ทำให้เกิดอาการปวดตาม กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

เมื่อเกิดความเจ็บปวด ร่างกายจะหลีกเลี่ยง การใช้กล้ามเนื้อและข้อที่มีการอักเสบ ข้อเหล่านี้นั้น ก็จะเคลื่อนไหวไม่ได้ หรือเคลื่อนไหวได้แต่น้อยไม่ครบพิสัยของข้อ และภายใน ๒ สัปดาห์จะพบว่าข้อที่ไม่เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวแต่น้อยนี้ก็จะกลายเป็น “โรคข้อติด”

ข้อที่มีการยึดติดบ่อยที่สุด คือ ข้อไหล่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อสูงวัย โรคข้อไหล่ติดจะเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย และสำคัญต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ การฝึกบริหารข้อไหล่ด้วยท่ากายบริหารที่จะได้กล่าวถึงต่อไปนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันและบำบัดโรคข้อไหล่ติดได้ ด้วยตนเอง



ท่าที่ ๑ ทำยืดสะบักและหัวไหล่



ท่าเตรียม

รูปที่ ๑ ยืนตรง แยกขาทั้งสองห่างกันเสมอระดับไหล่ ขยับปลายเท้าเข้าหากันเป็นเลข ๑๑

รูปที่ ๒ ยกแขนทั้งสองขึ้นขนานกับพื้นเสมอระดับไหล่ แล้วงอศอกและกำมือให้ข้อนิ้วมือทั้งสองข้างชิดกับระดับอก



ท่าบริหาร

รูปที่ ๓ ค่อยๆ ดึงศอกไปทางด้านหลังจนสุดเท่าที่พอจะทำได้ จนรู้สึกตึงสะบักและหัวไหล่

รูปที่ ๔ เคลื่อนแขนและกำปั้นทั้งสองเข้ามาซ้อนกันระดับอก โดยให้แขนซ้ายอยู่ด้านล่าง

รูปที่ ๕ ค่อยๆ ดึงศอกไปทางด้านหลังจนสุดเช่นเดิม

รูปที่ ๖ เคลื่อนแขนและกำปั้นทั้งสองเข้ามาซ้อนกันระดับอก โดยให้แขนขวาอยู่ด้านล่าง (รูปที่ ๖)

ทำสลับกันซ้าย - ขวา (ตามรูปที่ ๓ ถึง ๖) ให้นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำจนครบ ๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๒ ทำยืดคอและหัวไหล่

ท่าเตรียม

รูปที่ ๑ ยืนตรง แยกขาทั้งสองห่างกันเสมอระดับไหล่ แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว ขยับปลายเท้าเข้าหากันเป็นเลข ๑๑

รูปที่ ๒ ยกแขนทั้งสองขึ้นขนานกับพื้นเสมอระดับไหล่ แล้วย่อศอก และกำมือ ให้ข้อนิ้วมือทั้งสองข้างชิดกันระดับอก

ท่าบริหาร

รูปที่ ๓ เหยียดแขนขวาออกไปทางด้านข้างลำตัวเสมอระดับไหล่ พร้อมกับหันหน้าตามไปด้วยจนรู้สึกคอดึง

รูปที่ ๔ เคลื่อนแขนขวากลับมาเสมอระดับอก พร้อมกับหันหน้ากลับมาหน้าตรง

รูปที่ ๕ เหยียดแขนซ้ายออกไปทางด้านข้างลำตัวเสมอระดับไหล่ พร้อมกับหันหน้าตามไปเช่นเดิม

รูปที่ ๖ เคลื่อนแขนซ้ายกลับมาเสมอระดับอก พร้อมกับหันหน้ากลับมาหน้าตรง

ทำสลับกันซ้าย - ขวา (ตามรูปที่ ๓ ถึง ๖) ให้นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำจนครบ ๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๓ ท่ายืด-บิด-หมุนหัวไหล่

ท่าเตรียม

รูปที่ ๑ ยืนตรง แยกขาทั้งสองออกห่างกันเสมอระดับไหล่ แขนสองข้างวางข้างลำตัว ขยับปลายเท้าเข้าหากันเป็นเลข ๑๑ แล้วยกมือขึ้นพนมในระดับอก



ท่าบริหาร

รูปที่ ๒ นิ้วมือทั้งสองข้างสอดประสานเข้าหากันระดับอก

รูปที่ ๓ ค่อยๆ ลดแขน และเหยียดนิ้วมือทั้งสองสอดประสานกันลงจนสุดแขน

รูปที่ ๔ ยืดแขนและดัดฝ่ามือขึ้นมาจากด้านหน้าลำตัวอย่างช้าๆ พร้อมสายตามองไปตามมือที่เคลื่อนขึ้นไปเรื่อยๆ จนสุดแขนเหนือศีรษะเท่าที่พอจะทำได้

รูปที่ ๕ วาดแขนออกจากกันไปทางด้านข้างลำตัวเสมอระดับไหล่ พร้อมกับกระดกข้อมือขึ้น

รูปที่ ๖-๗ หุบแขนทั้งสองเข้ามาสู่ท่ายืนพนมมือ

เมื่อทำครบตามรูปที่ ๒ ถึง ๗ ให้นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๔ ท่ายกแขนหมุนหัวไหล่

ท่าเตรียม

รูปที่ ๑ ยืนตรงแยกขาทั้งสอง ออกห่างกันเสมอระดับไหล่ แขน สองข้างวางข้างลำตัว ขยับปลายเท้า เข้าหากันเป็นเลข ๑๑

ท่าบริหาร

รูปที่ ๒ ยกแขนซ้ายเหนือศีรษะ งอศอกลงให้ปลายนิ้วมือซ้ายแตะ บริเวณเหนือหูขวา

รูปที่ ๓ ค่อยๆ เลื่อนฝ่ามือ หมุนวนออกไปทางด้านหลังศีรษะเป็น วงกว้าง จนรู้สึกหัวไหล่ถูกบิดหมุนเบาๆ แล้วค่อยๆ ปล่อยให้แขนเคลื่อนลง ข้างลำตัว ต่อมายกแขนขวาขึ้น งอศอกลงให้ปลายนิ้วมือขวาแตะ บริเวณเหนือหูซ้าย

รูปที่ ๔ ค่อยๆ เลื่อนฝ่ามือ หมุนวนออกไปทางด้านหลังศีรษะแล้ว ปล่อยให้แขนเคลื่อนลงข้างลำตัว

ทำสลับกันซ้าย-ขวา (ตาม รูปที่ ๒ ถึง ๔) นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๕ ท่าหมุนหัวไหล่ พร้อมกัน ๒ ข้าง



ท่าบริหาร

รูปที่ ๑ ยืนตรง กางแขนทั้งสองขึ้นมาระดับไหล่ แล้วงอศอกเข้ามาให้ปลายนิ้วมือแตะหัวไหล่สองข้าง

รูปที่ ๒ หมุนหัวไหล่ไปด้านหลังพร้อมกันทั้งสองข้างอย่างช้าๆ ทำ ๑๐ รอบ

รูปที่ ๓ หมุนหัวไหล่มาด้านหน้าพร้อมกันทั้งสองข้างอย่างช้าๆ ทำ ๑๐ รอบ

รูปที่ ๔ ลดแขนสองข้างลงด้านข้างลำตัวกลับสู่ท่ายืนตรง

หมายเหตุ : ถ้าไม่สามารถใช้นิ้วมือแตะมาถึงหัวไหล่ได้ให้ทำเอวแล้วหมุนไหล่พร้อมกันไปด้านหลังและด้านหน้าเช่นเดิม

ท่าที่ ๖ ท่าเดินลมปราณข้อไหล่

ท่าบริหาร

รูปที่ ๑ ยืนตรง แขนทั้งสองเหยียดออกห่างจากลำตัวเล็กน้อย พร้อมกับกระดกข้อมือสองข้างขึ้นให้ฝ่ามือขนานกับพื้น

รูปที่ ๒ ออกแรงดันและค่อยๆ ผลักฝ่ามือไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนรู้สึกตึงสะบัก-ไหล่-แขน และข้อมือ โดยให้ฝ่ามือขนานกับพื้นตลอดเท่าที่จะทำได้ ออกแรงเกร็งค้างไว้สักครู่

รูปที่ ๓ เคลื่อนแขนทั้งสองกลับมาด้านข้างลำตัวกลับสู่ท่ายืนตรง

เมื่อทำครบตามรูปที่ ๑ ถึง ๓ ให้นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง





บทที่

๑๖

การปรับสภาพ
ที่พักอาศัยและบ้าน

สำหรับผู้สูงอายุ



การปรับสภาพที่พักอาศัย และบ้านเพื่อผู้สูงอายุ



นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์

เบญจพร สุธรรมชัย

นภัส แก้ววิเชียร

ผู้สูงอายุ ย่อมจะมีความเสื่อมถอยในเรื่องของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งมีความเสื่อมของสายตาดูการมองเห็น เป็นสาเหตุสำคัญของการสะดุดหกล้มของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคพาร์กินสัน ข้อเข่าเสื่อม และโรคกระดูกพรุน ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการหกล้มเพิ่มขึ้น

การหกล้ม ของผู้สูงอายุ เป็นปัญหาสำคัญที่เราควรใส่ใจให้มาก เพราะย่อมนำมาซึ่งการบาดเจ็บ กระดูกหัก และอัมพาตอัมพฤกษ์ แล้วแต่ระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บจากการหกล้มนั้นๆ จึงจำเป็นที่ครอบครัวผู้สูงอายุควรใส่ใจกับหนทางในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ จากผลการศึกษาพบว่ามาตรการหนึ่งที่มีประสิทธิผลลดอัตราเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ ก็คือ การปรับสภาพที่พักอาศัย บ้าน และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเดิน และทำกิจวัตรต่างๆ ภายในที่พักอาศัย และบ้านได้อย่างปลอดภัย ปัจจัยที่เป็นหัวใจสำคัญได้แก่ แสงสว่างภายในบ้าน ที่เพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณห้องน้ำ และบันได บันไดบ้านต้องกว้างเพียงพอ มีราวจับตามบริเวณต่างๆ ที่ผู้สูงอายุต้องใช้อย่างน้อย โดยเฉพาะห้องน้ำ ห้องอาหาร พื้นผิวทางเดินต้องไม่เป็นมันลื่น จุดสำคัญก็คือห้องน้ำ ทางเดินในบ้านต้องไม่มีพื้นต่างระดับหรือ step รายละเอียดมีดังนี้

ห้องน้ำ (Rest Rooms)

๑. พื้นห้องน้ำ

- พื้นห้องน้ำ ควรมีระดับเสมอกับพื้นภายนอก
- หลีกเลี่ยงธรณีประตู หากมีธรณีประตูไม่ควรสูงเกิน

๒ เซนติเมตร

- หากพื้นต่างระดับกัน หรือมีธรณีประตู ควรทำทางลาดบริเวณธรณีประตูทั้งสองด้าน (ดูหัวข้อเรื่องทางลาด)

- พื้นห้องน้ำควรใช้วัสดุที่ไม่ลื่น หรืออาจใช้วัสดุกันลื่น
- หากมีทางลาด เนิน หรือขั้นบันไดในห้องน้ำ ควรจะชันน้อยที่สุด



๒. ประตูห้องน้ำ

- ประตูห้องน้ำ ควรเป็นชนิดบานเปิดผลักออกไปภายนอก สามารถเปิดประตูได้กว้างและค้างไว้ได้ไม่น้อยกว่า ๙๐ องศา ทั้งนี้ ประตูห้องน้ำที่เหมาะสมที่สุด คือ ประตูบานเลื่อน

- หากประตูเป็นกระจกหรือประตูเคลือบเงา ควรเพิ่มความระมัดระวังด้วยการติดเครื่องหมาย แถบสีทาสี ติดสติ๊กเกอร์ หรือทำจุดสังเกตให้เห็นได้ชัดในแนวระดับสายตา

- ควรติดตั้งราวจับประตูในแนวนอน ขนานกับความกว้างของบานประตู สูงจากพื้น ๙๐ ถึง ๙๐ เซนติเมตร

- ความยาวของราวจับประตูด้านใน ควรเป็นอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร และราวจับด้านนอกมีความยาวอย่างน้อย ๑๔ เซนติเมตร

- มือจับประตู ควรทำเป็นแบบก้านโยก ติดตั้งในแนวนอน สูงจากพื้น ๙๐ ถึง ๙๐ เซนติเมตร
- ไม่ควรติดตั้งล็อก หรือกลอนประตูห้องน้ำ
- หากเป็นไปได้ ควรติดตั้งราวจับตั้งแต่ผนังด้านข้างประตูทางเข้าห้องน้ำ ไปยังที่อาบน้ำ โถส้วม และอ่างล้างมือ





ปุ่มกดขนาดใหญ่



๓. โถส้วม

• โถส้วม แนะนำให้ใช้ชนิดนั่งราบได้ ให้ขา
สองข้างห้อยลง เพื่อป้องกันข้อเข่าผู้สูงอายุมิให้
เสื่อมมากขึ้น

• ควรติดตั้งโถส้วมชนิดดังกล่าวสูงจากพื้น
๔๕ ถึง ๕๐ เซนติเมตร

• โถส้วมควรมีพนักพิงหลังที่มั่นคง แข็งแรง
เพื่อช่วยการทรงตัวของผู้สูงอายุ

• หากโถส้วมมีที่ปล่อยน้ำ หรือชักโครก แนะนำ
ให้ใช้ชนิดก้านโยก (คันโยก) หรือปุ่มกดขนาดใหญ่
ที่สะดวกต่อการใช้งาน

• ควรติดตั้งให้ด้านข้างของโถส้วมด้านใดด้าน
หนึ่งอยู่ชิดผนัง ให้ระยะห่างจากกึ่งกลางโถส้วมถึง
ผนังด้านข้าง ๔๕ ถึง ๕๐ เซนติเมตร

• ควรติดตั้งราวจับทั้งแนวนอนและแนวตั้ง ที่
ผนังข้างที่ติดกับโถส้วม โดยให้จุดเริ่มของราวจับ
แนวนอน (ตลอดแนวของราวจับติดตั้งไว้กับ
ผนังห้องน้ำ) ล้อออกมาจากจุดเริ่มของโถส้วม
ด้านหน้าอีก ๒๕ ถึง ๓๐ เซนติเมตร สูงจากพื้น ๖๕
ถึง ๗๐ เซนติเมตร และให้ราวจับแนวตั้งติดตั้ง
ต่อมาจากจุดเริ่มของราวจับแนวนอนขึ้นไปอีก
อย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร

• โถส้วมชนิดราดน้ำ ควรใช้ชนน้ำแบบมีก้านถือ
ได้ เพื่อให้ใช้งานง่าย และผ่อนแรง



๔. อ่างล้างมือ

- อ่างล้างมือ ควรสูงจากพื้น (ถึงขอบบนอ่าง) ๗๕ ถึง ๘๐ เซนติเมตร และบริเวณใต้อ่างล้างมือควรเป็นที่ว่าง หรือ Knee clearance ไว้สำหรับเก้าอี้ล้อ (Wheelchair)
- ควรติดตั้งราวจับแนวนอน ที่ผนังสองข้างใกล้กับอ่างล้างมือ
- ควรใช้ก๊อกน้ำที่สามารถใช้มือเดียวบังคับได้ ไม่ต้องออกแรงมาก ใช้มือจับได้อย่างสะดวก เช่น

ก๊อกน้ำแบบเป็นก้านโยก (Lever operated) หรือใช้ก๊อกน้ำระบบอัตโนมัติ

- หลีกเลียงก๊อกน้ำแบบหมุนบิด ทำให้ต้องออกแรงบิดก๊อกน้ำ และจับไม่สะดวก
- ภาชนะใส่สบู่เหลว ควรเป็นแบบก้านโยก หรือก้านกด

๕. สิ่งอื่นๆ ที่จำเป็น

- ถ้าเป็นไปได้ ควรมีที่นั่งอาบน้ำให้ผู้สูงอายุ สูงจากพื้น ๔๕ ถึง ๕๐ เซนติเมตร
 - ควรใช้ที่อาบน้ำแบบพับบัว ที่ปรับระดับและถอดได้ ติดตั้งสูงจากพื้นไม่เกิน ๑๒๐ เซนติเมตร
 - ควรติดตั้งสัญญาณเรียกหาหรือเตือนภัยไว้ในห้องน้ำ ไว้ในตำแหน่งที่เหมาะสม เห็นได้ชัดเจนและสะดวกต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ เพื่อแจ้งขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่ภายนอกห้องน้ำ
 - ปุ่มสัญญาณเตือนภัย หรือที่ดึงเตือนภัย ควรมีขนาดใหญ่เพียงพอเพื่อให้ใช้งานสะดวก
 - สัญญาณเตือนภัย ควรติดตั้งไว้ ๒ ตำแหน่ง (๙๕ เซนติเมตร และ ๒๕ เซนติเมตร) จากระดับพื้น เพื่อให้ผู้สูงอายุเอื้อมได้ถึงจากเก้าอี้นั่ง และจากบนพื้น (กรณีผู้สูงอายุล้มลงกับพื้น)
 - ห้องน้ำต้องมีความสว่างเพียงพอ



สัญญาณเรียกหาหรือเตือนภัย



สัญญาณเรียกหาหรือเตือนภัย

ราวจับ (Handrails)



ราวจับ เป็นอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับที่พักอาศัยและบ้านผู้สูงอายุ เพื่อให้ง่ายต่อการจับ และสามารถใช้งานได้ง่ายโดยใช้มือข้างเดียว

๑. ควรติดตั้งราวจับตลอดบริเวณต่าง ๆ ของที่พักอาศัยและบ้านผู้สูงอายุ จุดสำคัญได้แก่ ห้องน้ำ ทางลาดชันที่มีความยาว ผนังข้างทางเดิน และบันได

๒. ราวจับควรติดอยู่กับโครงสร้างที่แข็งแรง เพื่อให้รองรับน้ำหนักมากๆ ได้

๓. ติดตั้งราวจับห่างจากผนังด้านข้าง ๔ ถึง ๕ เซนติเมตร

๔. ติดตั้งราวจับให้สูงจากพื้นสัมผัสไม่น้อยกว่า ๘๐ เซนติเมตร

๕. ราวจับควรมีลักษณะกลม ยึดเกาะได้ง่าย ทำจากวัสดุเรียบ มั่นคง แข็งแรง รับน้ำหนักได้ดี

๖. เส้นผ่านศูนย์กลางของราวจับ ที่แนะนำคือ ๔.๕ ถึง ๕.๐ เซนติเมตร

๗. ราวจับควรยาวต่อเนื่องกันโดยตลอด ให้ปลายของราวจับยื่นเลยออกมาจากจุดเริ่มและจุดสิ้นสุด (ของทางลาดหรือบันได) ไม่น้อยกว่า ๓๐ เซนติเมตร

๘. วัสดุที่ใช้ทำราวจับ อาจประยุกต์ใช้ไม้ไผ่ ไม้ระแนง กิ่งไม้ที่ตรงและยาว แข็งแรง ไม่เปราะง่าย เช่น กิ่งไม้ขนุน กิ่งไม้แดง หรืออาจใช้ท่อพีวีซี ที่สามารถรับน้ำหนักได้

พื้น และพื้นผิวในที่พักอาศัยและบ้าน



๑. พื้นผิวควรเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง และไม่ควรมีธรณีประตูบริเวณทางเข้า
๒. ควรมีกันสาดไว้บริเวณหน้าต่าง
๓. ไม่ควรใช้พรมปูพื้นบริเวณทางเข้าประตู (หากใช้พรม ควรให้พรมเป็นระดับเดียวกันกับพื้น)
๔. พื้นที่อยู่อาศัยและบ้านควรมีระดับเสมอกับลานพื้นภายนอกที่พักอาศัย/บ้าน
๕. หากพื้นต่างระดับกัน หรือมีธรณีประตู ควรทำทางลาดเพื่อเชื่อมระดับพื้นที่ต่างกันนั้น เป็นการป้องกันการสะดุดล้ม ซึ่งเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อผู้สูงอายุ
๖. หากใช้พรม หรือแผ่นพรมปูพื้นที่พักอาศัยและบ้าน จะต้องทำการยึดติดแผ่นปูพื้นไว้กับพื้น และกดทับอย่างแน่นหนา โดยพรมต้องมีความหนาไม่เกิน ๑๓ มิลลิเมตร



บันได (Stairs)



๑. หลีกเลี่ยงการใช้บันไดเวียน
๒. ความกว้างของบันได ควรกว้างอย่างน้อย ๙๐ เซนติเมตร
๓. ความสูงของบันได ไม่ควรสูงเกิน ๒ เมตร
๔. ความกว้างของลูกนอนชั้นบันไดสำหรับผู้สูงอายุ ควรกว้างอย่างน้อย ๒๘ เซนติเมตร
๕. ความสูงของลูกตั้งชั้นบันไดสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ควรสูงเกิน ๑๕ เซนติเมตร
๖. ลูกตั้งชั้นบันได มิให้เปิดเป็นช่องโล่ง
๗. จมูกบันได ควรเรียบมน ไม่มีขอบแหลมคม
๘. ควรมีชานพักบันไดเป็นระยะ
๙. พื้นผิวบันได ควรเรียบเสมอกัน เป็นวัสดุที่ไม่ลื่น อาจใช้วัสดุกันลื่นร่วมด้วย
๑๐. ควรทำราวจับบันไดทั้งสองฝั่งให้ยาวต่อเนื่องกัน ลักษณะกลมมน เส้นผ่านศูนย์กลาง ๔.๕ ถึง ๕ เซนติเมตร สูงจากพื้นสัมผัส ๘๐ ถึง ๙๐ เซนติเมตร
๑๑. ควรมีสันย่นของราวจับบันไดออกมา ทั้งจุดเริ่มและจุดสิ้นสุดของราวจับ ไม่น้อยกว่า ๓๐ เซนติเมตร
๑๒. บริเวณหัวและท้ายบันได (ที่ขึ้นบนและชั้นล่างของบ้าน) ควรติดตั้งสวิทช์เปิด - ปิดไฟแบบสองทางไว้เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ในการที่จะไม่ต้องขึ้นลงบันไดบ่อยๆ
๑๓. บันไดต้องมีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มืดทึบ



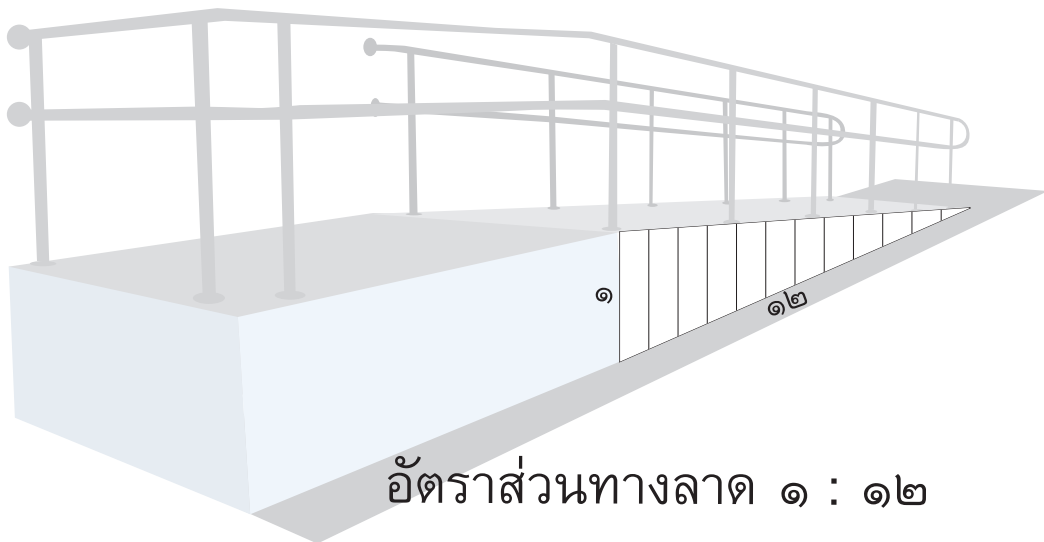
ทางลาด



๑. กรณีพื้นที่ในบริเวณต่างๆ ของที่พักอาศัยและบ้านผู้สูงอายุ มีความต่างระดับกัน ควรทำทางลาด เพื่อให้พื้นที่ต่างระดับเชื่อมต่อกันโดยไม่สะดุด ให้มีความลาดเอียง ๑ : ๑๒
๒. ธรณีประตู จะทำให้ผู้สูงอายุสะดุดล้มได้ง่าย เพราะพื้นมีความต่างระดับกัน ต้องทำทางลาดบริเวณธรณีประตูทั้งสองด้านไว้ด้วย



๓. พื้นทางลาด ควรมีลักษณะมั่นคง แข็งแรง และไม่ลื่น วัสดุที่แนะนำได้แก่
- ปูนที่มีพื้นผิวไม่ขัดมัน (ปูนพื้นสาธารณะ) โดยอาจใช้ทรายหรือกรวดล้างโรยผสมเป็นพื้นผิว
 - ไม้ หลีกเลี้ยงไม้อัดเพราะพองน้ำได้ง่าย
๔. บนพื้นผิวทางลาด อาจใช้วัสดุกันลื่น หลีกเลี่ยงการใช้พรม
๕. ถ้าทางลาดมีความยาวตั้งแต่ ๒๕ เซนติเมตร ขึ้นไป ควรทำราวจับทั้งสองด้านให้สูงจากพื้นลาด ๘๐ ถึง ๙๐ เซนติเมตร
๖. ราวจับสำหรับทางลาด ควรมีลักษณะยาวต่อเนื่อง ให้ปลายของราวจับยื่นเลยออกมาจากจุดเริ่มและจุดสิ้นสุดของทางลาด ไม่น้อยกว่า ๓๐ เซนติเมตร
๗. การทำทางลาดในบริเวณต่างๆ ของที่พักอาศัยและบ้าน ให้ปรับระยะของทางลาดตามความเหมาะสมของพื้นที่ที่พักอาศัยหรือบ้านในแต่ละแห่งด้วย



อัตราส่วนทางลาด ๑ : ๑๒



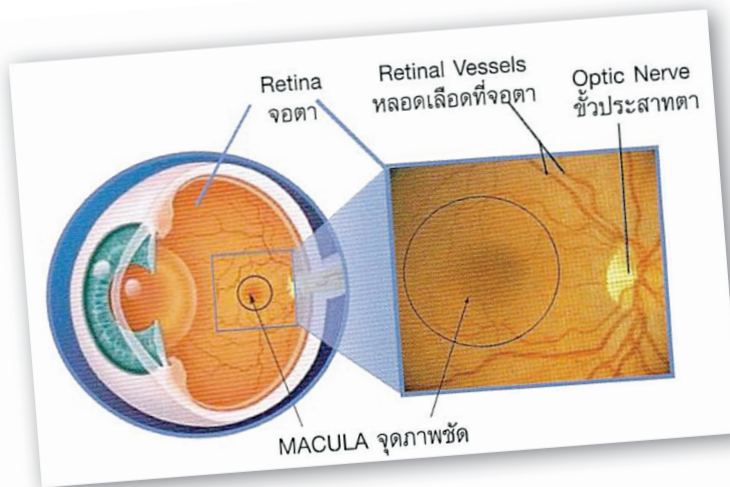
บทที่ ๑๗

โรคจอตาเสื่อม
ตามวัย

โรคจอตาเสื่อม ตามวัย

นพ.ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)



โรคจอตาเสื่อมเนื่องจากอายุ

(Age - related Macular Degeneration, AMD)

เป็นโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของบริเวณ จุตรับภาพ (Macular) ที่จอตาที่อยู่บริเวณส่วนกลางของจอตา ซึ่งมีหน้าที่ในการช่วยให้คนเราสามารถมองเห็นรายละเอียดของสิ่งที่กำลังมองอยู่ โดยมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปี เมื่อเนื้อเยื่อตรงจุตรับภาพเสื่อมจะทำให้สูญเสียความสามารถในการมองเห็นตรงส่วนกลาง แต่การมองเห็นบริเวณด้านขอบข้าง ยังสามารถใช้ได้ดี โรคจอตาเสื่อมเนื่องจากอายุนี้นี้ มีสาเหตุการเกิดโรคจากหลายปัจจัย ปัจจัยหนึ่งเชื่อว่าเกิดจากการสะสมของอนุมูลอิสระ และของเสียจากการทำงานที่ไม่สมบูรณ์ของเซลล์รับแสง เซลล์เม็ดสีใต้จอตา และหลอดเลือดในบริเวณจุตรับภาพ

จุตรับภาพ



ลักษณะจอตาที่ปกติ

โรคจอตาเสื่อมเนื่องจากอายุ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

- **แบบแห้ง** เป็นชนิดที่พบได้บ่อยประมาณ 80 - 90% การดำเนินของโรคเป็นไปอย่างช้าๆ และมีความรุนแรงน้อยกว่าชนิดเปียก สาเหตุเกิดจากความเสื่อมของเนื้อเยื่อที่จู้ดรับภาพ อาจตรวจพบการสะสมของเสียสีเหลืองใต้จอตา และมีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์เม็ดสีใต้จอตาเข้มข้นหรือจางลง ซึ่งในระยะท้ายจอตาบริเวณจู้ดรับภาพจะบางลง และมีการสูญเสียสายตานิที่สุด



ของเสียสะสมใต้จู้ดรับภาพ

- **แบบเปียก** เป็นชนิดที่ก่อให้เกิดการสูญเสียการมองเห็น ของคนที่เป็นโรคนี้เกือบทุกราย โดยจะมีการดำเนินของโรคที่เร็ว สาเหตุของการเกิดแบบเปียก คือ การมีเส้นเลือดที่ผิดปกติอยู่ใต้จอตาหรือเซลล์เม็ดสี โดยเส้นเลือดเหล่านี้จะเปราะและมักมีการรั่วของสารน้ำและเลือด ทำให้จู้ดรับภาพบวม หากไม่ได้รับการรักษาจะกลายเป็นแผลเป็นจากผังผืดและหลอดเลือดผิดปกติ ทำให้สูญเสียสายตาวงถาวรในที่สุด



หลอดเลือดผิดปกติใต้จู้ดรับภาพ
มีสารน้ำและเลือดรั่วออกมา

พบว่าร้อยละ 90 ของผู้ป่วย AMD ที่สูญเสียการมองเห็นอย่างมากจะเกิดจาก AMD แบบเปียกที่มีหลอดเลือดงอกใหม่ผิดปกติ ในผู้ป่วย AMD ทั้ง 2 ชนิด อาจไม่มีอาการในระยะเริ่มต้นถ้าบริเวณที่เสื่อมมีขนาดเล็กมาก และจุดรับภาพที่ตาอีกข้างยังปกติ ดังนั้นเมื่อใช้ตา 2 ข้างร่วมกันผู้ป่วยจึงไม่ทราบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของการมองเห็น ต่อมาเมื่อมีความเสื่อมมากขึ้นจึงมีการมองภาพไม่ชัด เห็นภาพบิดเบี้ยว เห็นจุดดำหรือจุดบอด และสูญเสียการมองเห็นส่วนกลางภาพในที่สุด โดยไม่มีอาการเจ็บปวด

การรักษาโรคจอตาเสื่อมเนื่องจากอายุ

ผู้ป่วยต้องมีความรู้ความเข้าใจในโรค รับประทานอาหารที่ให้สารต้านอนุมูลอิสระ หรือรับประทานยาต้านอนุมูลอิสระตามข้อบ่งชี้เพื่อชะลอการดำเนินโรคและลดโอกาสเกิดหลอดเลือดผิดปกติ ใช้ตารางตรวจจุดภาพชัด (Amsler Grid) รับประทานยาเมื่อพบความผิดปกติ และตรวจติดตามการรักษาตามแพทย์นัด เพื่อช่วยให้ตรวจพบความผิดปกติในระยะแรกได้เร็วขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การรักษาได้ผลดี เพราะหลักของการรักษาคือ ทำลาย หยุดการเติบโต ลดการรั่วและแตกของหลอดเลือดผิดปกติให้เร็วที่สุด และเกิดผลข้างเคียงต่อผู้ป่วยน้อยที่สุด เพื่อลดการสูญเสียสายตา และเพิ่มโอกาสที่จะกลับมามองเห็นดีขึ้น ในปัจจุบันการรักษา AMD ชนิดที่มีหลอดเลือดผิดปกติมีหลายวิธี ได้แก่

๑. รักษาโดยการฉีดยาที่มีฤทธิ์ยับยั้งสารกระตุ้นการเกิดหลอดเลือดใหม่

เนื่องจากสารชนิดนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดหลอดเลือดผิดปกติ การรักษาวิธีนี้เป็นการฉีดยาที่มีฤทธิ์ยับยั้งสารกระตุ้นการเกิดหลอดเลือดใหม่เข้าในน้ำวุ้นตาทุก ๔-๖ สัปดาห์ ยานี้จะช่วยยับยั้งการเติบโตและลดการรั่วของหลอดเลือดผิดปกติได้ มีผลข้างเคียงน้อย สามารถใช้ได้กับหลอดเลือดผิดปกติที่เกิดใต้ศูนย์กลางจุดรับภาพ จากผลการศึกษการใช้ยาในกลุ่มนี้กับผู้ป่วย AMD ที่มีหลอดเลือดผิดปกติใต้ศูนย์กลางจุดรับภาพ พบว่า ช่วยลดการสูญเสียสายตา และรักษาระดับการมองเห็นไว้ ในบางรายอาจมีโอกาสมองเห็นดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะและระยะของโรค ประกอบกับผู้ป่วยต้องให้ความร่วมมือรับการรักษอย่างต่อเนื่อง

• รักษาโดยเลเซอร์พลังงานต่ำและสารไวแสง

การรักษาทำโดยฉีดยาซึ่งเป็นสารไวแสงเข้าทางหลอดเลือดดำที่แขน เพื่อให้ยาไปสะสมที่ผนังหลอดเลือดผิดปกติร่วมกับการใช้เลเซอร์พลังงานต่ำฉายที่บริเวณหลอดเลือดผิดปกติ เพื่อกระตุ้นยาและทำให้หลอดเลือดผิดปกติอุดตัน มีผลข้างเคียงน้อย



แสดงการฉีดสารไวแสงเพื่อให้ไปสะสมที่หลอดเลือดผิดปกติ และการฉายเลเซอร์เพื่อกระตุ้นสารไวแสงทำให้หลอดเลือดผิดปกติอุดตัน

๒. รักษาโดยใช้เลเซอร์พลังงานสูง

การใช้เลเซอร์พลังงานสูงจะสามารถทำลายหลอดเลือดผิดปกติได้จอตลอดทั้งเส้น แต่มีผลข้างเคียงคือ จอตลอดทั้งเส้นที่อยู่เหนือต่อหลอดเลือดผิดปกติจะถูกทำลายด้วยส่งผลให้เกิดจุดบอดในบริเวณที่ทำเลเซอร์ จึงไม่สามารถใช้ได้กับหลอดเลือดผิดปกติที่อยู่ใต้ศูนย์กลาง จดรับภาพ

• รักษาโดยใช้หลายวิธีร่วมกัน เนื่องจากการรักษาแต่ละวิธีมีผลต่อหลอดเลือดผิดปกติแตกต่างกัน ในบางกรณีอาจพิจารณาใช้การผ่าตัดวันตาและจอตลอดทั้งเส้นร่วมด้วย การใช้วิธีรักษาหลายวิธีร่วมกันเพื่อหวังผลที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการรักษา ลดโอกาสเกิดผลข้างเคียง ลดจำนวนการรักษาและค่าใช้จ่ายในการรักษา

การรักษาแต่ละวิธีมีข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน ลักษณะและระยะของโรคจะทำให้ผลการรักษาแตกต่างกัน แพทย์และผู้ป่วยจะต้องร่วมกันพิจารณาเลือกการรักษาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย โดยการรักษาและติดตามผลต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

เนื่องจากโรคที่เกิดและสาเหตุความผิดปกติของโรคเกิดที่จอตา ซึ่งเป็นอวัยวะที่อยู่ในส่วนด้านหลังทำให้การตรวจวินิจฉัยจำเป็นต้องใช้การตรวจพิเศษเข้ามาช่วยเป็นอย่างมาก การฉีดสีถ่ายภาพจอตาเป็นทางเลือกหนึ่งที่จักษุแพทย์นิยมใช้ในการวินิจฉัยหรือประเมินความผิดปกติของโรค นอกจากนี้ยังใช้ติดตามผลการรักษาอีกด้วย ทั้งนี้การจะได้มาซึ่งภาพและรอยโรคที่ชัดเจนต้องมาจากความร่วมมือเป็นอย่างดีของผู้ป่วย

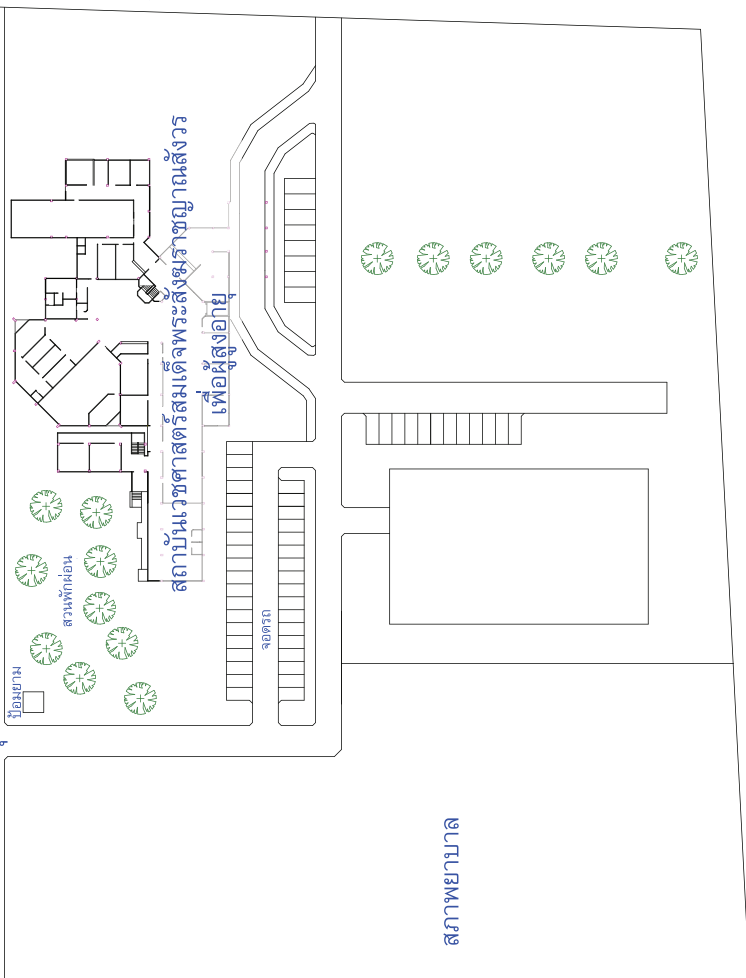




สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก

ถนนกระทรวงสาธารณสุข ๘



กองวิศวกรรมการแพทย์

ประตูเข้าด้านหลังกระทรวงสาธารณสุข

ช. ศิริชัย

จัดทำโดย

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

www.dms.moph.go.th

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

www.agingthai.org

