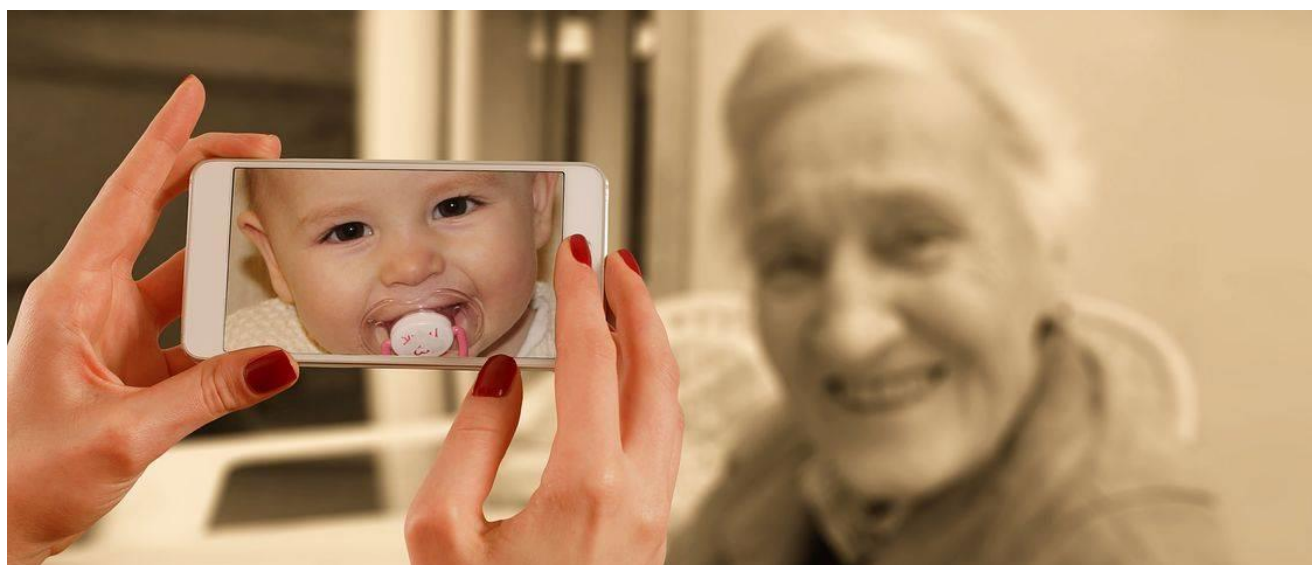


เวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti aging)

โดยชมรมประกันภัยอุบัติเหตุและสุขภาพ ประจำปี 2560-62



เมื่อความแก่ชราคือปลายทางของชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง ความปรารถนาที่จะคงความเป็นหนุ่มสาวไว้ให้ได้นานที่สุดจึงอาจไม่ได้จำกัดเพียงภาพลักษณ์ที่สวยงามน่ามองหรือการมีชีวิตเป็นอมตะ แต่คือสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์แบบจากภายในสู่ภายนอก

“เวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti aging)” จึงกลายเป็นหนึ่งในสาขาการแพทย์ที่ได้รับความนิยมมากขึ้น เพื่อตอบรับกับสถานการณ์และความต้องการของผู้ป่วยที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ตามวัตถุประสงค์ของผู้ป่วย ซึ่งผู้ป่วยบางคนต้องการให้ตนเองดูเป็นหนุ่มสาว ในขณะที่บางคนต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าผู้อื่น เป็นต้น ดังนั้นเป้าหมายของแต่ละคนจึงต่างกันออกไป แต่สิ่งหนึ่งที่ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาต้องการเหมือนกันคือ **คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น**

อันที่จริงแล้ว หากพูดถึง “เวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti aging)” คนส่วนใหญ่มักคิดมองไปถึงเฉพาะผู้ใหญ่ หรือกลุ่มผู้สูงวัยเท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว เวชศาสตร์ชะลอวัยสามารถรักษาผู้ป่วยเริ่มต้นได้ตั้งแต่เด็ก ผู้ใหญ่ ไปจนถึงบุคคลที่เข้าใกล้ช่วงวัยทอง โดยในผู้ป่วยเด็กที่พบจะมีปัญหาออสติก ซึ่งการรักษาโดยใช้เวชศาสตร์ชะลอวัยจะให้การรักษาควบคู่กับจิตแพทย์เด็ก ซึ่งผู้ป่วยเด็กออสติกส่วนใหญ่มักพบปัญหาการดูดซึมอาหารที่ผิดปกติ ถึงแม้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองจะดูแลอย่างดีและมีการให้เด็กรับประทานอาหารอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีประโยชน์แล้วก็ตาม แต่อันที่จริงแล้วผู้ป่วยเด็กเหล่านี้ต้องมีการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อเป็นการรักษาลำไส้ จากผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยเด็กออสติกที่เข้ารับการรักษาจะมีพัฒนาการเร็วขึ้นอย่างชัดเจน

สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ด้วยสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงใน โลกยุคปัจจุบันซึ่งเป็น โลกของการสื่อสาร ไร้พรมแดนที่ข่าวสารจะมีการรับรู้ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายเมื่อเทียบกับยุคก่อน อีกทั้งอายุขัยเฉลี่ยของคนเรามากขึ้นซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นด้วย จึงทำให้ปัจจุบันผู้คนจึงหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น เริ่มตั้งแต่วัยทำงานจนถึงผู้สูงวัยซึ่งจะมีวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการรักษาด้วยเหตุผลของตนเองอยู่แล้ว

นอกจากการแพทย์ด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุแล้ว การใช้สเต็มเซลล์เพื่อชะลอวัยก็ดูเหมือนจะได้รับความสนใจมากขึ้นตามไปด้วย **สเต็มเซลล์** คือ เซลล์ต้นกำเนิดที่มีความสามารถในการแบ่งตัว เพิ่มจำนวนของตัวเอง และยังสามารถพัฒนาไปเป็นสิ่งอื่นใดๆ ได้หลายรูปแบบ โดยเซลล์ร่างกายมนุษย์เกิดจากการรวมตัวของสเปิร์มและไข่ โดยแต่ละเซลล์มีความสามารถในการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันไป ได้แก่ การเจริญไปเป็นตา ผิวหนัง สมอง ฯลฯ ซึ่งในปัจจุบันการรักษาด้วยสเต็มเซลล์แบบเดียวที่ใช้กันก็คือ การปลูกถ่ายไขกระดูกสำหรับโรคทางโลหิตวิทยา และการนำมาใช้ในด้านความสวยความงามหรือ **“แอนตี้ เอจิง (Anti-Aging)”**

แม้วิทยาศาสตร์หรือกระทั่งหลักกรรมทางพระพุทธศาสนาจะอธิบายว่าความชราเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่อาจเลี่ยงได้ นักเขียนและนักทฤษฎีด้านชราภาพวิทยาบางกลุ่มกลับเห็นตรงกับกลุ่มแพทย์สมัยใหม่ว่า **ความชราภาพเป็น “โรค”** ที่สามารถรับมือและเยียวยารักษาได้ ยิ่งหากรู้ว่าที่มาของโรคนั้นเกิดจากอะไร ความเจ็บป่วยที่รุมเร้าในวัยชราก็จะไม่ใช่ปัญหาใหญ่อีกต่อไป

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าความชราเกิดจากฮอร์โมนเจริญวัยที่ลดลงไปพร้อมกับอายุที่เพิ่มขึ้น แต่แท้จริงแล้ว ความชรายังเป็นผลมาจากเซลล์และเนื้อเยื่อบางส่วนในร่างกายเกิดความเปลี่ยนแปลงหรือได้รับความเสียหาย กระทั่งถูกทำลายจนไม่สามารถฟื้นฟูได้ ประกอบกับระบบการเผาผลาญพลังงานที่ด้อยประสิทธิภาพลง ซึ่งก่อให้เกิดการสะสมเซลล์ที่ใช้การไม่ได้แล้วมากเกินไปและนำไปสู่โรคสารพัดชนิดได้ในที่สุด

เพื่อสนับสนุนการวิจัยและคิดค้นแนวทางการป้องกันโรคต่างๆ ที่เกิดจากความชรานบนพื้นฐานของ ทฤษฎีชราภาพวิทยา เวชศาสตร์ผู้สูงอายุและวิศวกรรม โดยเน้นการทดลองและพัฒนาด้วยยาใหม่ที่สามารถลดปัจจัยเสี่ยง อันทำให้เกิดความเจ็บป่วยและโรค รวมทั้งฟื้นฟูระบบการเผาผลาญพลังงานและอวัยวะต่างๆ ให้กลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเทคโนโลยีชีวภาพ (Biotechnology) และวิศวกรรมเนื้อเยื่อ (Tissue Engineering) ซึ่งคุณสมบัติของยาเหล่านี้จะต้องสามารถกำจัดเซลล์ที่ไม่พึงประสงค์หรือช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้กลับมาทำงานอย่างเต็มที่ได้อีกครั้งโดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อเซลล์และโมเลกุลอื่นภายหลัง

อย่างไรก็ตาม แนวคิดดังกล่าว ก็ยังคงเป็นที่โต้เถียงทั้งในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์และสื่อมวลชน เพราะแม้ว่าการเลี่ยงความชราจะเป็นไปได้ แต่ย่อมไม่มีใครหนีความตายพ้น เพียงแต่ความเจ็บป่วยและโรคร้ายมักเกิดขึ้นเมื่อแก่ตัวลงซึ่งทำให้สภาพจิตใจแย่ลงตามไปด้วย สิ่งที่เราสามารถทำได้ก็คือ การป้องกันการคุกคามของโรคและความอ่อนแอทางร่างกาย และใช้ชีวิตในวัยชราอย่างมีความสุข

การใช้ชีวิตโดยยึดหลักการปฏิบัติร่วมกับการรักษาโดย **“เวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti aging)”** เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่ากลับมาสดชื่นและมีชีวิตชีวา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญแห่งศาสตร์ชะลอวัย (Anti aging) พญ. อัจฉิมา สุวรรณจินดา กรรมการผู้จัดการสถาบันวัยวัฒน์และความงามเมดิไซน์ (MEDISCI) ได้ให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง กับ กฎเหล็ก 10 ข้อ ชะลอวัย ที่ทำได้จริง มีดังนี้



กฎข้อที่ 1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพราะร่างกายต้องนำไปใช้ในการทำงาน อาหารทุกมื้อมีสำคัญทั้งหมด ไขมันก็เช่นกัน เพราะอย่างน้อยร่างกายที่ต้องการไขมันประมาณ 7-10 % ของไขมันอิ่มตัว เพื่อเป็นคอเรสเตอรอล นำไปใช้ในการสร้างฮอร์โมน

กฎข้อที่ 2 กินอาหารโดยแบ่งเป็นมื้อย่อยๆ ประมาณ 5 มื้อ ได้แก่ มื้อหลัก 3 มื้อ เช้า เที่ยง เย็น และอาหารว่าง 2 มื้อเล็กๆ ช่วงสายและบ่าย การกินเป็นมื้อย่อยๆ 5 มื้อ เป็นการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ เพื่อลดการขาดภาวะด้านอินซูลิน มื้อย่อย ๆ แต่ละมื้อ จะทำให้ไม่สามารถทานเยอะจนเกินไป และมีพลังงานตลอดทั้งวัน

กฎข้อที่ 3 กินอาหารในปริมาณเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่ทานอาหารจนอิ่มเกินไป รับประทานให้พอดีกับปริมาณแคลลอรี่ที่ใช้ทำงานในแต่ละวัน

กฎข้อที่ 4 เน้นผักและผลไม้หลากสี เช่น สีแดง เขียว ส้ม เหลือง ม่วง แดง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารต้านอนุมูลอิสระที่หลากหลาย และไม่มีปัญหาในเรื่องภูมิแพ้อาหารด้วย

กฎข้อที่ 5 รับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพื่อการทานอาหารเช้าสำคัญต่อการควบคุมความรู้สึกลอยจากอาหาร การตอบสนองร่างกายต่อฮอร์โมนอินซูลิน และกระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย โดยอาหารเช้าจะเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายเพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ และช่วยลดความรู้สึกลิว ทำให้การรับประทานอาหารเช้าในมื้อถัดไปลดลง ส่งผลให้การหลังฮอร์โมนอินซูลินอยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ

มีการศึกษาพบว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน จะมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนและโรคเบาหวานน้อยกว่าผู้ที่งดอาหารเช้าถึง 35-50% และยังพบว่าการไม่รับประทานอาหารเช้า นั้น นอกจากเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนและโรคเบาหวานแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดโรคหัวใจได้อีกด้วย

กฎข้อที่ 6 รับประทานอาหารประเภทปลาทะเล เช่น ปลาทู ปลาทูน่า ปลาแซลมอน เพราะปลาเหล่านี้เป็นแหล่งของ omega 3 ช่วยบำรุงสมองและหัวใจ

กฎข้อที่ 7 หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม และแอลกอฮอล์

กฎข้อที่ 8 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือการคำนวณน้ำหนักเราเป็นปอนด์ แล้วหารด้วย 2 ก็จะได้ปริมาณน้ำที่ควรดื่ม

กฎข้อที่ 9 รับประทานอาหารธรรมชาติและผ่านแปรรูปน้อยที่สุด ยกตัวอย่างเช่น ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ถั่วต่างๆ และควรปรุงอาหารด้วยวิธีอบ นึ่ง ตุ่น หลีกเลี่ยงอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดที่มีไขมันและแป้งสูง

กฎข้อที่ 10 หลีกเลี่ยงอาหารปรุงแต่งด้วยผงชูรส สารกันบูด สารแต่งกลิ่น สี และรส



สถานบริการศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ (Vitallife Wellnese Center)

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล

210 ถนนสุขุมวิท ซอย 1 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร 02-0668899

Anti-Aging & Happy Life Center by Phyathai 1 Hospital

ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลพญาไท 1

364/1 อาคาร 3 ชั้น 4 โรงพยาบาลพญาไท 1

แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร.02-640-1111 ต่อ 3465, 3466 หรือสายด่วน Smart Anti-Aging 089-925-6510

Vejthani Q Life ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ

โรงพยาบาลเวชธานี

1 ชั้น 11 โรงพยาบาลเวชธานี

ถนนลาดพร้าว 111 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร 02-7340000 ต่อ 1110 หรือ 1111

ศูนย์ชะลอวัย ไทย-ฟิลอส อาคาร 3 ชั้น 2

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล (อ้อมน้อย)

74/5 อาคาร 3 ชั้น 2 หมู่ 4 ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร 74130

โทร. 1792, (02) 431 0070 ต่อ 3226

Call center 1792

Eros Clinic Anti Aging Center

48/19 ถนนรัชดา 20 แขวง สามเสนนอก

เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

เบอร์โทรศัพท์ 02-2758951 , 094-8900550

แหล่งที่มา : <http://www.tcdc.or.th/creativethailand/article/TheCreative/20075>

แหล่งที่มา : <http://www.tcdc.or.th/creativethailand/article/CreativeWill/20039/#SENS-Research-Foundation-%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%8A%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E2%80%A6%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B8%B2%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89>

แหล่งที่มา : <http://www.meshielving.org/article/56/me-shielving-pantip10-%E0%B8%81%E0%B8%8F%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B9%87%E0%B8%81-%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2>