

บทวิจารณ์หนังสือ “ANTI AGING by Dr. MART รู้ทันโรคร้าย ชะลอวัยความชรา”

พัทธนันท์ ศรีม่วง*

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Patthanant Srimuang*

School of Culinary Art, Suan Dusit University



ชื่อเรื่อง	ANTI AGING by Dr. MART รู้ทันโรคร้าย ชะลอวัยความชรา
ผู้แต่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. มาศ ไม้ประเสริฐ
จำนวนหน้า	281 หน้า
ผู้พิมพ์	บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด, กรุงเทพมหานคร, 2562
ภาษา	ไทย

“ANTI AGING by Dr. MART รู้ทันโรคร้าย ชะลอวัยความชรา” ผู้เขียนได้เริ่มต้นของการนำเสนอเนื้อหาให้ผู้อ่านได้เข้าใจคำว่า “ภาวะสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด” โดยการใช้ตัวเลข 20,000-200,000 มาสื่อความหมาย โดยผู้เขียนเรียกภาวะที่ร่างกายเข้าใกล้ 200,000 ว่า ภาวะสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด (Optimal Health) แต่ภาวะที่ต่ำกว่า 200,000 แต่ยังไม่ต่ำกว่า 20,000 และทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น เหนื่อยง่าย อ้วนง่าย ง่วงนอนบ่อย ตื่นสายหรือตื่นยาก นอนไม่หลับ ติดกาแฟ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน อาการเหล่านี้มักก่อให้เกิดความรำคาญหรือเกิดปัญหาการใช้ชีวิตประจำวัน รวมไปถึงเกิดการเสื่อมหรือถดถอยของร่างกายและจิตใจ ผู้เขียนเรียกภาวะนี้ว่า ภาวะต่ำกว่าสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด (Sub-optimal Health) โดยภาวะนี้ไม่จัดว่าเป็นโรค และภาวะที่ต่ำกว่า 20,000 คือ ภาวะการเกิดโรค (Disease)

เวชศาสตร์ชะลอวัย เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับการแก้ไขภาวะที่ต่ำกว่าสุขภาพสมบูรณ์สูงสุดให้กลับคืนสู่ภาวะสุขภาพสมบูรณ์สูงสุดในทุกๆ ด้าน เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 15 ตอน โดยมีรายละเอียดที่น่าสนใจดังนี้ 1. เวชศาสตร์ชะลอวัยคืออะไร ปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด 2. ภาวะโภชนาการ อาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพ เราควรกินและไม่กินอะไร กินอย่างไร และ

กินเวลาใดจึงจะเกิดประโยชน์ 3. การนอน การนอนที่มีคุณภาพเป็นอย่างไร และฮอร์โมนที่สำคัญเกี่ยวกับการนอนมีอะไรบ้าง 4. ความเครียด ความเครียดทางจิตใจและทางร่างกายส่งผลให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนคอร์ติซอลทำให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของต่อมหมวกไตเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเสื่อมและความชรา 5. การออกกำลังกาย คนแต่ละคนไม่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกัน การออกกำลังกายแบบไหนที่จะเหมาะกับตนเอง 6. อนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระ อนุมูลอิสระก่อให้เกิดความเสื่อมและความชราของเซลล์เป็นเหตุของการกลายพันธุ์เป็นเซลล์มะเร็ง สารต้านอนุมูลอิสระสามารถป้องกันการเสื่อมของเซลล์ 7. ไกลเคชัน คือภาวะที่โมเลกุลของน้ำตาลไปเกาะส่วนของโปรตีนหรือไขมันในร่างกายภาวะนี้นำไปสู่ความเสื่อม อาหารที่มีองค์ประกอบของโปรตีนและน้ำตาลที่ผ่านความร้อนสูงทำให้อาหารเปลี่ยนเป็นน้ำตาล กระบวนการทำให้เกิด AGEs (Advanced Glycation End Product) และสารอนุมูลอิสระ ส่งผลให้เซลล์เสื่อม 8. การอักเสบ เป็นกระบวนการที่สำคัญต่อการเกิดความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ กระบวนการอักเสบมี 3 ขั้นตอนที่สำคัญ แม้ว่าการอักเสบจะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยแต่อาจส่งผลให้เกิดภาวะเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้ 9. สารโลหะหนัก และคีเลชัน การปนเปื้อนของสารเคมี-โลหะหนักที่มาจากของใช้เพื่อการอุปโภคและบริโภค ปัญหามลพิษทางอากาศ ฝุ่น PM 2.5 ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การทำคีเลชัน (Chelation) สามารถกำจัดสารพิษออกได้ 10. ภาวะฮอร์โมนแปรปรวน ฮอร์โมนมีความสัมพันธ์กับการทำงานของเซลล์ สมรรถภาพของร่างกาย ความเสื่อม และความชรา การเรียนรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของฮอร์โมนและการรู้จักใช้ฮอร์โมนทดแทนเสริมชนิดธรรมชาติเป็นหลักการของเวชศาสตร์ชะลอวัย 11. ภาวะอ้วนลงพุง หรือ Metabolic X Syndrome เกิดจากภาวะดื้ออินซูลิน นำไปสู่การเกิดโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ โรคเบาหวาน เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด 12. สารมลพิษมลภาวะซ่อนเร้นอื่นๆ ได้แก่ การบริโภคสารทดแทนความหวานแทนน้ำตาล และน้ำตาลแฝง มลพิษภายในบ้านที่มาจากสารเคมีต่างๆ ที่นำมาใช้ หรือแม้แต่ความเป็นกรด-ด่างของอาหารมีผลกระทบต่อเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย 13. เวชศาสตร์ความงาม สารโบทูลินัมท็อกซิน ฟิเลอร์ ไฮยาลูโรนิกแอซิด และเลเซอร์ที่มีบทบาทในการแก้ไข ปัญหาความชราของรูปลักษณ์ภายนอกที่ต้องควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพภายในจึงจะเป็นความงามที่แท้จริง 14. การตรวจสุขภาพประจำปีแบบเวชศาสตร์ชะลอวัย มีการตรวจเพิ่มเติมจากการตรวจสุขภาพปกติ เช่น การตรวจวัดระดับฮอร์โมน การตรวจภาวะน้ำตาลเกาะโปรตีน การตรวจประเมินอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระ การตรวจประเมินสารโลหะหนักสะสมในร่างกาย เป็นต้น 15. วิถีชีวิตชะลอวัย เป็นการนำเสนอเคล็ดลับของศาสตร์การชะลอวัยสู่การมีสุขภาพที่ดีและอ่อนเยาว์

โดยสรุป หนังสือเล่มนี้แม้ว่าจะมีเนื้อหาความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ แต่ผู้เขียนได้ดัดแปลงภาษาหรือเปรียบเทียบอ้างอิงจากสถานการณ์ใกล้ตัวนำมาเขียนและถ่ายทอดเรื่องราวจากเรื่องที่ยาก ๆ ให้เป็นเรื่องที่ง่าย ผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพมาก่อนก็พอที่จะเข้าใจได้และสามารถนำไปสู่การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตามแนวทางของเวชศาสตร์ชะลอวัยเพื่อจะป้องกันการเกิดโรคและเสริมสร้างสุขภาพพื้นฐานที่ดีให้กับตนเองและครอบครัว ด้วยผู้เขียนเป็นทั้งแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การชะลอวัย และการฟื้นฟูสุขภาพ อีกทั้งเป็นอาจารย์ผู้สอนในสาขาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ หนังสือเล่มนี้สามารถนำไปใช้เป็นเอกสารประกอบการเรียนในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่เกี่ยวข้องได้

ผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัทธนันท์ ศรีม่วง

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เลขที่ 204/3 ถนนสิรินธร แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

e-mail: pattha8899@gmail.com