

มารู้เรื่อง Anti Aging Medicine กันเถอะ!

หลายท่านได้ยินคำว่า Anti Aging Medicine คงมีความเข้าใจว่าเป็น การรักษาทางการแพทย์เพื่อให้มีผิวพรรณสวย สดชื่นมีอายุยืนยาว โดยหน้าตาอ่อนเยาว์กว่าวัย ซึ่งยังไม่ใช่ความเข้าใจที่ถูกต้องเท่าใดนัก เนื่องจากเป็นความงาม เฉพาะเปลือกนอก แต่จริงๆ แล้วคนจะงาม ได้ต้องมีสุขภาพร่างกายภายใน ซึ่งแข็งแรงนะครับ

Anti Aging Medicine หรือ เวชศาสตร์เพื่อการชะลอวัย พวงต่างๆ คือ การใช้ความรู้ทางการแพทย์พร้อม เทคโนโลยีสมัยใหม่ มาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยให้มนุษย์มีอายุยืนยาว พร้อมคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งหมายถึงท่านสามารถเดินขึ้นไปไหนมาไหนได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใคร มีความจำดี มีสุขภาพหัวใจ ปอด ระบบการหายใจดี พวงต่างๆ ก็คือการชะลอ ความเสื่อมสลายภายในอวัยวะดังกล่าวให้เกิดช้าที่สุด เราทราบกันดีแล้วว่าการเสื่อมสลายหรือความชราเกิดจากหลาย สาเหตุ ทั้งจากปัจจัยภายนอก ซึ่งได้แก่สิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นพิษ การรับประทานอาหารซึ่งไม่ถูกต้องเช่น การชอบกินของ หวาน ของทอด อาหารซึ่งมันมากเกินไป การพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ ความเครียด การขาดการออกกำลังกาย หรือ การออกกำลังกายซึ่งมากเกินไป การสูบบุหรี่ การเสพยาเสพติด การขาดสารอาหาร การขาดวิตามิน การขาดเกลือแร่ ส่วน ปัจจัยภายในคือ พันธุกรรมที่มีผลทำให้ท่านแก่เร็วช้าได้ พบว่าคนที่มียีนส์บางชนิด เช่น ยีนส์ Methuselah จะมีอายุยืนยาว แต่ยีนส์บางชนิด เช่น ยีนส์ klotho หรือยีนส์ APOE4 ทำให้แก่เร็วและเกิดโรคบางชนิดเช่น Alzheimer ได้ ตัวอย่างนี้เห็น ได้ชัดเช่น บางคนอายุเท่ากันแต่อีกคนจะแก่เร็วกว่าอีกคนมาก เข้าใจว่ายีนส์เป็นตัวกำหนด แต่พันธุกรรมไม่ใช่สาเหตุซึ่ง ให้ท่านแก่เร็วเสมอไป มีผลเพียง 30 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีผลต่อท่านถึง 70% ดังนั้นท่านสามารถปรับประคับประคองให้แก่ช้าโดยอาศัยหลักการขั้นพื้นฐานของ Anti Aging Medicine ซึ่งได้แก่ การ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งประกอบด้วยผักผลไม้ เนื้อปลา เสริมวิตามิน เกลือแร่ โอมEGA3 และควรจำกัด ปริมาณแคลอรีของอาหารในแต่ละวัน ควรออกกำลังกาย 5-6 ชม.ต่อ 1 สัปดาห์ นอนหลับให้สนิทประมาณวันละ 7-8 ชม. และควรนอนหลับพักผ่อนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทพร้อมสิ่งแวดล้อมที่ดี ดื่มน้ำสะอาดบริสุทธิ์อย่างน้อยวันละ 1.5 – 2 ลิตร พยายามทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานแจ่มใส คิดแต่สิ่งที่ดี ควรหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งอาจมาเยี่ยมเยียนโดยคาดไม่ถึง เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ และโรคมะเร็ง ฯลฯ เป็นต้น

สำหรับปัจจัยภายในอื่นๆ เช่น การขาดฮอร์โมนหลายๆ ชนิด ในคนสูงอายุ เช่น เอสโตรเจน, โพรเจสเตอโรน คอร์ติซอล, ไทรอยด์, โกร๊ธฮอร์โมน, เมลาโตนินก็มีความสำคัญ เพราะการขาดฮอร์โมนเหล่านี้จะทำให้ท่านมีคุณภาพ ชีวิตแย่งลงและดูแลก่อนวัยอันควร ดังนั้นเมื่อท่านได้ดูแลตัวเองตามพื้นฐานดังที่ได้กล่าวข้างต้นแล้ว อาจต้องเสริม ฮอร์โมนด้วย ทั้งนี้เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต พร้อมชีวิตที่ยืนยาว แต่ทั้งนี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ทางสาขานี้ โดยเฉพาะนะครับ สวัสดี....

ศ.นพ.ปิติ พลังวีระ พบ, วว ตจวิทยา (ผิวหนัง), PhD

AAMS (WSOAM), American Board of Anti Aging Medicine

.....

