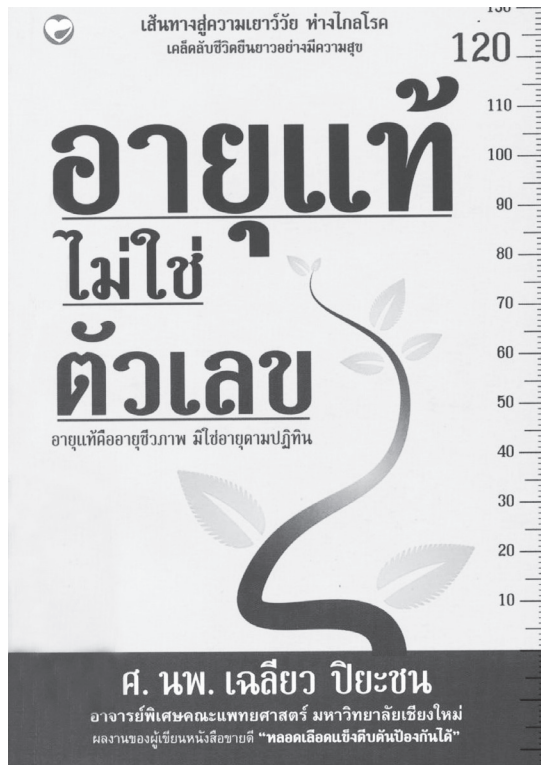


[You are what you read]

รวีวรรณ ขำพล

บรรณารักษ์ชำนาญการ 8 หอสมุดจอห์น เอฟ. เคนเนดี
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี



ผู้แต่ง	เฉลียว ปิยะชน
ชื่อเรื่อง	อายุแท้ไม่ใช่ตัวเลข
ฉบับพิมพ์	พิมพ์ครั้งที่ 1
ข้อมูลการพิมพ์	กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2552.
จำนวนหน้า	295 หน้า. ภาพประกอบ.
ISBN	978-974-409-987-7
ราคา	230 บาท

ข้าพเจ้าเคยได้ยินคำพูดที่ว่า ร่างกายของคนเราจะสึกหรอไปตามกาลเวลาและอายุ แต่เมื่อได้เห็นข้อความ “เราไม่ใช่เครื่องจักรที่ต้องสึกหรอไปตามเวลาที่ใช้งาน ร่างกายของเราดีกว่านั้น” ที่ปกด้านหลังของหนังสือ “อายุแท้ไม่ใช่ตัวเลข” ของศาสตราจารย์นายแพทย์เฉลียว ปิยะชน ซึ่งเป็นอาจารย์พิเศษ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำให้ต้องรีบหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านทันที ผู้เขียนกล่าวว่า “อายุแท้คืออายุชีวภาพ มิใช่อายุตามปฏิทิน” “เส้นทางสู่ความเยาว์วัย ห่างไกลโรค” “เคล็ดลับชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข” ยิงทำให้หนังสือเล่มนี้ชวนติดตาม ชวนอ่านมากยิ่งขึ้น

การนับอายุนั้นนับได้ 3 วิธีคือ

- 1) อายุตามปีปฏิทิน (Chronological age) นับอายุตามจำนวนปี ตามตัวเลข
- 2) อายุทางชีวภาพ (Biological age) เป็นอายุตามสภาพขบวนการทางชีววิทยาของอวัยวะและเซลล์ บ่งบอกการทำหน้าที่และระบบสรีรวิทยา แต่ละคนจะแก่ไวหรืออ่อนวัยก็อยู่ที่การดูแลตนเอง และ
- 3) อายุทางจิตวิทยา (Psychological age) เป็นอายุตามความรู้สึก

ผู้เขียนได้กล่าวถึงทฤษฎีความชราภาพซึ่งเป็นทฤษฎีหลักไว้ 4 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีการสึกหรอ ทฤษฎีระบบประสาทและฮอร์โมน ทฤษฎีการควบคุมทางพันธุกรรม และทฤษฎีอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงทฤษฎีอื่นๆ ไว้อีกด้วย คือ ทฤษฎีของเสียสะสม ทฤษฎีไมโทคอนเดรีย ทฤษฎีการคุมปริมาณแคลอรี ทฤษฎีอัตราการใช้พลังงาน และทฤษฎีเฮย์ฟลิคิมิต ทฤษฎีที่อธิบายการแก่ชรานั้นมีหลากหลายมิติ ไม่มีทฤษฎีใดอธิบายได้อย่างสมบูรณ์ แต่เมื่อนำทฤษฎีต่างๆ มาผสมผสานกันทำให้ได้ภาพรวมที่เด่นชัดและสมบูรณ์ขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่าความชรานั้นเกิดจาก 3 ปัจจัยใหญ่ๆ คือ พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดความเป็นไปของชีวิต มีรหัสพันธุกรรมในดีเอ็นเอ ที่มีอยู่ทุกๆ เซลล์ทั่วร่างกาย พฤติกรรมวิถีชีวิต คือกิจกรรมที่เราต้องหรือได้ทำและดำเนินไป

ตลอดช่วงเวลาของการมีชีวิต นับเป็นองค์ประกอบ
ร่วมกว้างๆ ที่คนเราได้รับเข้าสู่ชีวิต เช่น อาหาร อากาศ
น้ำ ปัจจัยทางจิตวิญญาณ จิตวิทยา และกิจกรรมที่
ออกจากเรา เช่น การงาน การออกกำลังกาย เป็นต้น
และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีขอบเขตกว้างรวม
บริบทของภาวะทางสังคม อิทธิพลของเศรษฐกิจ
การปกครองรวมถึงไปถึงภาวะสิ่งแวดล้อม ทั้ง 3 ปัจจัย
ดังกล่าวนี้ส่งผลต่อขบวนการให้เกิดความชราใน
ภาพรวม ปัจจัยทางพันธุกรรมนั้นเราไม่สามารถ
เปลี่ยนแปลงได้ แต่วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมนั้น
เรายังมีโอกาสเข้าไปแก้ไขปรับแต่งได้ แม้บางอย่าง
จะทำได้หรือทำได้ยาก อย่างไรก็ตาม กลไกที่เร่ง
ให้เกิดความชรา จำแนกได้คือ 1) ออกซิเดชัน
2) กลไกจากอาหาร 3) กลัยเซชัน 4) ฮอริโมน และ
5) การอักเสบเรื้อรัง

ความชรานั้นเกิดจากหลายสาเหตุที่ยอมรับกัน
คือ จากอนุมูลอิสระ ความชราหรือกลไกแห่งความ
ชราภาพ-เสื่อมสภาพ เมื่อเกิดกับหลอดเลือดด้วย
การลำเลียงไม่ดี ทำให้เซลล์และอวัยวะต่างๆ ได้รับ
สารอาหารไม่เพียงพอ การเสื่อมสภาพก็เกิดขึ้น
อวัยวะที่เราควรใส่ใจเป็นพิเศษ เพื่อให้ร่างกายทรง
สภาพเยาว์ คือ ตา ฟัน ข้อ กระดูก หู และผิวหนัง
ในที่นี้ข้าพเจ้าขอกล่าวถึงเรื่องผิวหนัง การแก่ของ
ผิวหนังนั้นถูกกระตุ้นและส่งเสริมด้วยปัจจัยดังต่อไปนี้
คือ ถูกแสงแดด มลพิษจากสิ่งแวดล้อม บุหรี่
ความเครียด ขาดสารอาหาร โดยเฉพาะสารต้าน
อนุมูลอิสระ วิตามินเอ ซี อี กรดโฟลิก รับประทาน
อาหารไขมันสูง ต้มแอลกอฮอล์มากเกินไป ขาดน้ำ
ใช้สบู่ที่มีความแรงและอดนอน ดังนั้นการบำรุง
ผิวหนังก็ต้องปกป้อง หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตราย
ข้างต้น และต้องได้รับอาหาร สารอาหารต่างๆ รวม
ทั้งน้ำในปริมาณที่เหมาะสม

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ และส่งผลให้ปลอดโรค
เยาว์วัยและอายุยืนยาวนั้น ควรมีลักษณะดังนี้ คือ
ควรเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ มีการปรับแต่ง/ปรุง
น้อยมาก เช่น ข้าวไม่ขัดผิวแคลอรีต่ำแต่มีสารอาหาร

เหมาะสม เป็นอาหารที่สมดุล สัดส่วนเหมาะสม
มีใยไฟเบอร์มากพอ สารอาหารตัวใดที่ได้รับไม่
เพียงพอควรได้รับเสริม เช่น วิตามิน เกลือแร่ กรด
ไขมันโอเมก้า-3 เน้นการบริโภคพืชผักผลไม้ให้มาก
บริโภคเกลือแกงและน้ำตาลในปริมาณต่ำ หลีกเลี่ยง
ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ (transfat) ควรได้รับ
น้ำมันปลาโอเมก้า-3 เป็นประจำ ดื่มน้ำที่มีคุณภาพ
ในปริมาณมากพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงแต่งมาก
อาหารจานด่วน และหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลมและ
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

การออกกำลังกายและการบริหารร่างกายก็เป็น
สิ่งสำคัญ จำเป็นต้องปฏิบัติเป็นประจำและใช้เวลา
แต่ละครั้งให้นานพอ หากเป็นการออกกำลังกายใน
ระดับต่ำใช้เวลาประมาณ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์
หรือ 20 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็เพียงพอ หากเพิ่ม
เป็น 5-6 วันต่อสัปดาห์ก็จะเป็นการดียิ่ง

นอกจากนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึง อายุรเวชศาสตร์
แห่งชีวิตของอินเดีย ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มีองค์ความรู้
เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ให้ความสำคัญกับการ
ป้องกันโรคเป็นลำดับต้นและพื้นฐานของวิชาโรค
หรือการเสื่อมเสียสุขภาพที่เกิดจากการดำเนินชีวิต
ที่ละเมิดกฎธรรมชาติ ศาสตร์นี้ถือกำเนิดจาก
จิตสำนึกที่บรรลุน้ำใจของเหล่าฤาษีแต่โบราณ นับ
ได้ว่าเป็นศาสตร์ที่บริสุทธิ์ ลึกซึ้ง และมีหลายแง่มุม
ที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยองค์ความรู้ในปัจจุบัน

ดรชชีวีภาพ (Biomarkers) เป็นตัวชี้วัดที่
สามารถบอกสถานะภาพของอวัยวะบางอวัยวะ เพื่อ
นำมาประเมินความชราภาพ โดยใช้ค่าที่ประเมินจาก
การทำงานทางสรีระหรือการตรวจวัดสมรรถนะของ
อวัยวะนั้นๆ อาจจำแนกการวัดได้ 3 บริบท คือ

- 1) วัดมิติทางสรีรวิทยา คือ การทำหน้าที่ของ
อวัยวะสำคัญต่างๆ
- 2) วัดในบริบทของชีวเคมี เช่น ระดับฮอริโมน
ดีเอชอีเอ และ
- 3) การตรวจสถานะสุขภาพระดับเซลล์-
โมเลกุล ค่าที่ได้สามารถบอกอายุทางชีวภาพหรือ

อายุทางสรีระได้

“อายุแท้ไม่ใช่ตัวเลข” ได้กล่าวถึงการชะลอความชราซึ่งจะส่งผลให้เกิดโรคหรือการลดสมรรถนะของร่างกายที่มาพร้อมกับความชรานั้นถูกเลื่อนออกไป การชะลอความชราคือการป้องกันโรคด้วยและในเส้นทางเดียวกัน การมีสุขภาพที่ดี ความเยาว์ก็จะตามมา หากเรารักษาความเยาว์ไว้ได้ สุขภาพก็จะเกิดขึ้น เห็นได้จากที่คนหนุ่มคนสาวนั้นจะแข็งแรงและมีสุขภาพดี

การนำเสนอองค์ความรู้ของหนังสือเล่มนี้สามารถใช้เป็นแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนไปสู่เส้นทางแห่งการผดุงรักษาร่างกายจิตใจ รวมทั้งระบบสรีระให้คงสภาพเยาว์ หรือต้าน ชะลอและฟื้นจากความชราที่ทุกคนสามารถทำได้ (๕)

ความฝันเกิดในโลกอุดมคติ แต่การมีตัวตนจับต้องได้กลับอยู่ในความเป็นจริง สำหรับนักแสวงหา ชอบที่จะเดินบนโลกทั้งสองใบ เพื่อว่าสักวันจะก้าวไปยังฝั่งฝัน... ที่ใครก็ไม่สามารถฝันแทนได้

วุฒิชัย สาสุข

นักเขียนประจำนิตยสาร Gourmet & Cuisine

*“The only thing in life achieved
without effort is failure.”*

มีเพียงสิ่งเดียวในชีวิตที่จะสามารถพิชิตได้
โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากมาย
คือความล้มเหลว

Anonymous

