

ชีวิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตล์น้ำตาลดี

ชีวิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีคว

HEALTHY BALANC

น้ำตาล - พักจน

NEW STUDY CONFIRM

ลดน้ำหนักด้วยอาหารวิ
แก้ฮ้วนทวาร ไม่มีโย

TRADITIONAL MENUS

ชิมอาหารดีสี่คำ บำรุงกระดูก
@บ้านสวยสอ บุรีรัมย์

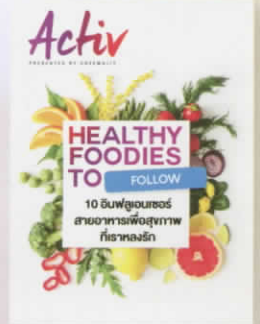
*MENOPAUSE fighter

ปรับชีวิตป้องกัน
โรคเสี่ยงสาววัยทอง

- มะเร็งเต้านม ● กระดูกพรุน
- โรคหัวใจ ● สโตรค

STORY
SHARING

ลดน้ำหนัก 7 กิโลใน 5 เดือน
ด้วยการทำสว
และออกกำลังกาย



HEALTHY FOODIE
TO FOLLOW



นุรุสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com

เลขสารบัญฉบับภาพ
ในเครืออมรินทร์

ISSN 1513-064X

9 771513 086997

ชีวิต Contents

16 พฤศจิกายน 2562

INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ**
AVOIDING HEATSTROKE
รู้ไว้ห่างไกลภาวะลมแดด
- 12 **เรื่องพิเศษ**
MENOPAUSE GUIDE
ลดเสี่ยงโรคสำคัญในวัยนี้
กระดูก หัวใจ สมอง หญิงวัยทอง
- 26 **WELLNESS CLASS**
THE BEST RESEARCH
“งานวิจัยลดน้ำหนักด้วยอาหารพืชเป็นหลัก”
- 30 **เปิดห้องหมอสุด**
เรื่องของหญิงสาว ความเชื่อและชะตากรรม
ชีวิตที่หลุดลอย ตอนอวสาน
- 36 **HEALTH DESTINATION**
สุขภาพดีทั้งกายและใจสู้วัยทอง
@ศูนย์สุขภาพสตรี โรงพยาบาลจุฬารัตน์
- 44 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา**
สมุนไพรแก้แสบจากธรรมชาติ
ปลดล็อกอาการออฟฟิศซินโดรม
- 66 **SENIOR CARE**
ELDERLY BATHROOM
เตรียมห้องน้ำอย่างไรให้ตอบใจหทัยคุณตาคุณยาย

ACTIVE & IN-TREND

- 38 **FIT FOR HEALTH**
AGELESS WORKOUT
ฟิตที่สช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน



STORY SHARING

- 40 **EXPERT TIPS**
เป็นโรคหืดไม่ต้องหอบอีกต่อไป
พลิกวิกฤติผู้ป่วยทั่วประเทศด้วย “EACC”
- 48 **ประสบการณ์สุขภาพ**
MENOPAUSE FIGHTER ลดอาการร้อนวูบ
หน้าหนักเกิน ปวดกล้ามเนื้อ ด้วยการออกกำลังกาย
- 56 **ON THE COVER**
SWEETY HEALTHY GIRL สวย หวาน สุขภาพดี
แบบ “น้ำตาล” พิจักขณา



คอลัมน์ สุขภาพดี



HEALTHY MIND

- 24 **ธรมะสบายใจ**
ทุกข์เพราะความประมาท
- 28 **MIND UPDATE**
DEAL WITH DISAPPOINTED
วิธีแก้ความผิดหวังซ้ำๆ ง่ายๆ ไรดี



LIFESTYLE

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 32 **SPECIAL REPORT**
FOODS FOR EYESIGHT
7 ตัวช่วยบำรุงสายตา นักอ่าน
- 58 **มือสุขภาพ**
SPICY SOUTHERN FRIED TEMPEH
เทมเป้ผัดพริกแกงใต้
ปรับฮอร์โมน ลดอ้วน
- 60 **LOCAL FOOD**
ลาบปลาน้ำตา...ของดำ ของดีที่ต้องกิน
@บ้านสวายสอ นุรีรัมย์
- 62 **ครัวชีวิต**
เมนูคาวหวานจากนมถั่วเหลือง
กินอร่อย ได้ประโยชน์ โปรตีนสูง
- 65 **ใบสมัครสมาชิก**
- 68 **สารจากกูรู**
FATIGUE...เพลียจนตาย

HEALTH BENEFITS OF SOY

MENOPAUSE GUIDE

ลดเสี่ยงโรคสำคัญในวัยหมดประจำเดือน
หัวใจ สมอ สาววัยทอง

อาการจากวัยหมดประจำเดือนหรือวัยทองของเพศหญิงพบได้ในช่วง 40 - 59 ปี ช่วงเวลานี้จะเกิดความเปลี่ยนแปลงในร่างกายครั้งสำคัญ เนื่องจากฮอร์โมนเริ่มขาดความสมดุล โดยระดับฮอร์โมนเพศที่ลดลงส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในอวัยวะสำคัญ เช่น เต้านม กระดูก หัวใจ สมอ

เพื่อให้ผู้หญิงไทยวัย 40+ แข็งแรงสดใสสมวัยอยู่เสมอ **ชีวจิต** จึงขอแนะนำแนวทางดูแลสุขภาพวัยทอง โดย **แพทย์หญิงสเตฟานี ฟาเบียน** ผู้อำนวยการด้านการแพทย์ สมาคมแพทย์โรคหัวใจของอเมริกาเหนือ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งระบุวิธีดูแลสุขภาพเมื่อวัยทองมาเยือนใน 4 อวัยวะสำคัญ พร้อมค้นคว้าข้อมูลจากสถาบันการแพทย์ชั้นนำในประเทศไทยมาเสริม

เพื่อให้เป็นคู่มือที่เหมาะสมสำหรับคนไทย เข้าใจง่าย ทำตามได้จริง ตามสไตล์ **ชีวจิต** ที่ผู้อ่านทุกท่านคุ้นเคย ขอเชิญติดตามรายละเอียดได้เลยค่ะ



INTRODUCTION

รู้ได้อย่างไรว่า “วัยทอง” มาเยือน

แพทย์หญิงสเตฟาโนชิบายว่า วัยทองในเพศหญิงมีระยะเวลาตั้งแต่ 40-59 ปี แบ่งเป็น 3 ระยะ

- **ระยะก่อนหมดประจำเดือน** กินเวลา 2-3 ปี พบว่า ระดับฮอร์โมนเพศเริ่มแปรปรวน โดยระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนมีมากเกินไป ขณะที่ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนมีน้อยเกินไป

- **ระยะหมดประจำเดือน** เริ่มเมื่อประจำเดือนไม่มาและกินเวลาต่อเนื่อง 1 ปี

- **ระยะหลังหมดประจำเดือน** เริ่มหลังหมดประจำเดือนครบ 1 ปี

ส่วนอายุเฉลี่ยของหญิงไทยที่หมดประจำเดือนนั้น ศาสตราจารย์ นายแพทย์รัชตะ รัชตะนาวิน ที่ปรึกษาคณบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่าอยู่ที่ 48-50 ปี

ชีวิตดี ขอเพิ่มเติมว่า ระยะเวลาในการเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย แต่ถ้ามีปัญหาสุขภาพ ตัวอย่างเช่น รังไข่หยุดทำงานก่อนกำหนด (Premature Ovarian Insufficiency) จะทำให้หมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ คือ ก่อนอายุ 40 ปี

ปัจจุบันหากต้องการทราบแน่นอนว่าเข้าสู่ระยะหมดประจำเดือนหรือไม่ สามารถใช้วิธีตรวจระดับฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมใต้สมองที่เรียกว่า Follicle-stimulating Hormone หรือ FSH

BREAST CARE FOR MENOPAUSE แนวทางดูแลเต้านมสำหรับวัยทอง

แพทย์หญิงสเตฟาโนอธิบายว่า ในช่วงก่อนหมดประจำเดือน เต้านมจะนุ่มและบวมขึ้นได้ เนื่องจากยังอยู่ในระยะที่ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนแปรปรวน แต่เมื่อเข้าสู่ระยะหมดประจำเดือน ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ทำให้ผิวสัมผัสของเต้านมเปลี่ยนไป เช่น ผิวไม่เรียบ สัมผัสแล้วรู้สึกเป็นลูกคลื่น หย่อนคล้อย นิ่มลง ไม่เต่งตึงเหมือนแต่ก่อน ไม่ต้องตกใจ เป็นเรื่องที่พบได้ตามปกติ

แต่ถ้าเป็นกรณีของหญิงเข้าสู่ระยะหลังหมดประจำเดือนแล้ว แต่ได้รับฮอร์โมนทดแทน อาจรู้สึกคัดหรือตึงเต้านมได้ใกล้เคียงกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะก่อนมีประจำเดือน

เมื่อทราบถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเต้านมในวัยทองกันไปแล้ว ชีวิตจิตใจจะพาไปสำรวจความเสี่ยงโรคสำคัญของอวัยวะนี้ที่ผู้หญิงทุกคนควรทราบต่อไป

BREAST CANCER & MENOPAUSE มะเร็งเต้านมกับวัยทองเกี่ยวข้องกันอย่างไร

เมื่อเอ่ยถึงโรคเกี่ยวกับเต้านม โรครันดับแรกที่ผู้หญิงทุกคนกังวล คือ มะเร็งเต้านม

แพทย์หญิงสเตฟาโนอธิบายว่า มะเร็งเต้านมเกิดจากเซลล์ที่อยู่ภายในท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนมแบ่งตัวผิดปกติ ไม่สามารถควบคุมได้ มักแพร่กระจายไปตามทางเดินน้ำเหลืองสู่อวัยวะใกล้เคียง เช่น ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ อีกทั้งพบได้ว่าแพร่กระจายไปสู่อวัยวะที่อยู่ห่างไกล เช่น กระดูก ปอด ตับ สมอง เช่นเดียวกับเซลล์มะเร็งชนิดอื่นๆ

ข้อกังวลที่พบบ่อยคือ หญิงที่เข้าสู่วัยทองมีความเสี่ยงมะเร็งเต้านมมากกว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์หรือไม่

ทั้งนี้ **คู่มือมะเร็งเต้านม** โดยสาขาศัลยศาสตร์ศีรษะ คอ และเต้านม ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ระบุว่า ถ้าพบก้อนที่เต้านมในผู้หญิงอายุต่ำกว่า 30 ปี มีโอกาสเป็นมะเร็งร้อยละ 1.4 ทว่าในผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป หากพบก้อนที่เต้านมจะมีโอกาสเป็นมะเร็งสูงถึงร้อยละ 58



COMMON RISK FACTOR รู้จักปัจจัยเสี่ยงมะเร็งเต้านม

สถิติที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ระบุไว้ข้างต้น สอดคล้องกับปัจจัยเสี่ยงโรค มะเร็งเต้านมที่แพทย์หญิงสเตฟาโนระบุ ดังนี้

- **IWCI** มะเร็งเต้านมพบได้ทั้งในเพศชาย และเพศหญิง แต่พบว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านม เพศหญิงสูงกว่าผู้ป่วยเพศชายถึง 100 เท่า

- **อายุ** ยิ่งอายุมากขึ้น ความเป็นไปได้ที่จะเป็นมะเร็งเต้านมก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดย 2 ใน 3 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีอายุ 50 ปี ขึ้นไป

- **ประวัติครอบครัว** หากมีแม่ น้องสาว พี่สาว หรือลูกสาวเป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โอกาสเสี่ยงโรคนี้อาจเพิ่มขึ้น

แพทย์หญิงสเตฟาโนระบุว่า หากต้องการทราบว่าตนเองมีความเสี่ยงมะเร็งเต้านมมากน้อยเพียงใด แนะนำว่า สามารถเช็คความเสี่ยงได้ ง่ายๆ ตามเช็กลิสต์ด้านข้างที่ให้ไว้ คุณผู้อ่าน สามารถหยิบปากกามาลองเช็คด้วยตนเอง ได้เลย

3 LEVELS OF RISK

ใช้ระดับความเสี่ยงมะเร็งเต้านม

กลุ่มที่มีความเสี่ยงโดยเฉลี่ย

- ไม่มีสมาชิกครอบครัวเพศหญิงที่ใกล้ชิดกัน ได้แก่ แม่ น้องสาว พี่สาว ลูกสาวเป็นมะเร็งเต้านม รวมถึงพบการเจริญของเซลล์ผิดปกติที่เพิ่มความถี่พัฒนากลายเป็นมะเร็งเต้านมในอนาคตได้ เช่น Atypical Ductal Hyperplasia Atypical Lobular Hyperplasia (ALH) และ Lobular Carcinoma in Situ

- ไม่มีประวัติได้รับการรักษาโดยการฉายแสงบริเวณหน้าอกมาก่อน

กลุ่มที่มีความเสี่ยงปานกลาง

- มีสมาชิกครอบครัวเพศหญิงที่ใกล้ชิดกัน ได้แก่ แม่ น้องสาว พี่สาว ลูกสาวเป็นมะเร็งเต้านม หรือมีการเจริญของเซลล์ผิดปกติในเต้านมที่เพิ่มความถี่พัฒนากลายเป็นมะเร็งเต้านมในอนาคตได้ เช่น Atypical Ductal Hyperplasia Atypical Lobular Hyperplasia (ALH) และ Lobular Carcinoma in Situ

- มีเนื้อเยื่อในเต้านมที่แน่นกว่าคนทั่วไป

- มีประวัติได้รับการรักษาโดยการฉายแสงบริเวณหน้าอกมาก่อน

กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง

- มีผลตรวจพันธุกรรมพบยีน BRCA1 และ BRCA2 ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของเซลล์ (Tumor Suppressor Gene) ซึ่งทำให้เกิดโรคมะเร็งเต้านมและรังไข่ที่ทางพันธุกรรม

MONTHLY SELF CHECK ตรวจเต้านมด้วยตนเอง รู้วิธีรักษาได้ทัน

ข้อมูลจากภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน ควรตรวจเต้านมเดือนละ 1 ครั้ง โดยแนะนำว่าควรเลือกวันใดวันหนึ่ง แล้วทำเป็นประจำทุกเดือน เนื่องจากปัจจุบันมีหญิงไทยเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่ตรวจเต้านมของตนเองเป็นประจำ

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมีทั้งหมด 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ยืน - ปลอ่ยแขน** เริ่มจากยืนตรงหน้ากระจก ปลอ่ยแขนสองข้างแนบข้างตัว ตรวจสอบรูปร่างและขนาดของเต้านมเปรียบเทียบกัน ทั้ง 2 ข้างมีลักษณะผิดปกติหรือไม่

2. **ยกแขน - กำตัว** เริ่มจากยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ดูในกระจก ใช้มือทั้งสองเท้าเอว ยืนตรง จากนั้นกำตัวไปข้างหน้า ดูเต้านมทั้งสองข้างในกระจก

3. **คลำเต้านม** โดยยกแขนข้างซ้ายเหนือศีรษะ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือขวาคลำทั่วเต้านมไปจนถึงบริเวณรักแร้ สลับข้างแล้วทำซ้ำ

4. **ความผิดปกติที่ต้องพบแพทย์** หากพบมีก้อน เต้านมหนากว่าปกติ ผิวเต้านมมีสีแดง ผิวยุบ ผิวบุ๋มลงไปเฉพาะจุดหรือเป็นทั่วๆ คล้ายผิวส้ม ปวดบวมแดงร้อน หัวนมบุ๋ม มีเลือด น้ำปนเลือด น้ำใส น้ำสีเหลือง ต้องพบแพทย์ด่วน

BEST 40+ TEST แบบโมแกรม วิธีตรวจเต้านมเพื่อวัย

นอกจากการตรวจเต้านมตนเองเป็นประจำทุกเดือน 40+ ที่มีความเสี่ยงมะเร็งเต้านมมากกว่าหญิงทั่วไป ควรตรวจเต้านมด้วยเครื่องเอกซเรย์แมมโมแกรมทุก 1-2 ปี ทั้งนี้สำหรับรักษาและมะเร็งวิทยา ฝ่ายรังสีวิทยา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้ระบุถึงกลุ่มที่ควรเข้ารับการตรวจดัง 5 กลุ่ม ได้แก่

1. มีสมาชิกครอบครัว ได้แก่ ยาย แม่ พี่สาว เป็นมะเร็งเต้านมหรือมะเร็งรังไข่ก่อนอายุ 50 ปี

2. เคยได้รับการฉายแสงบริเวณหน้าอกตั้งแต่อายุน้อย

3. เคยได้รับการเจาะชิ้นเนื้อหรือผ่าตัดเต้านมแล้วพบการของเซลล์ผิดปกติที่เพิ่มความถี่หรือพัฒนากลายเป็นเต้านมในอนาคตได้ เช่น Atypical Ductal Hyperplasia (ADH) Atypical Lobular Hyperplasia (ALH) และ Lobular Carcinoma in Situ (LCIS) หรือมีประวัติมะเร็งเต้านมในอีกข้าง

4. ไม่เคยมีลูก หรือมีลูกคนแรกเมื่ออายุมากกว่า 35 ปี

5. ผู้ที่ได้รับฮอร์โมนเสริมทดแทนในวัยทองต่อเนื่องมากกว่า



BONE CARE FOR MENOPAUSE แนวทางดูแลกระดูกสำหรับหญิงวัยทอง

แพทย์หญิงสเตฟานีอธิบายว่า มวลกระดูกของมนุษย์จะมีความหนาแน่นสูงสุดในวัยก่อน 30 ปี หลังจากนั้นจะค่อย ๆ ลดลง ในเพศหญิงมวลกระดูกจะลดลงในอัตราสูงสุดในช่วง 1-2 ปีแรก หลังหมดประจำเดือนและลดลงต่อเนื่อง แต่จะเป็นไปในอัตราที่ค่อย ๆ ชะลอตัวลง

ส่วนสถิติจากกระทรวงสาธารณสุขของไทย พบว่า 1 ใน 3 ของเพศหญิงที่หมดประจำเดือนและอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นโรคกระดูกพรุน ขณะที่ 1 ใน 5 ของเพศชายที่อายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นโรคกระดูกพรุน

ที่น่าสนใจคือ ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยกระดูกพรุนไม่รู้ตัวตนเป็นโรคนี้ กว่าครึ่งจะเป็นโรคกระดูกพรุนก็ต่อเมื่อมาพบแพทย์ โดยอาการที่พบบ่อย คือ กระดูกหลุด กระดูกเปราะและหักง่าย ปวดหลัง หลังโก่งงอ เคลื่อนไหวลำบาก หายใจลำบาก ปวดทำงานได้ไม่ดี เหนื่อยง่าย

ชีวิตขอแนะนำว่า หากเป็นผู้ที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนแล้วมีอาการดังกล่าว อย่างหนึ่งนอนใจ แต่ควรไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้ตรวจโดยละเอียดว่าเป็นโรคกระดูกพรุนหรือไม่

5 RISK FACTORS

รู้จักปัจจัยเสี่ยงกระดูกพรุน

แพทย์หญิงสเตฟานีระบุถึง 5 ปัจจัยพื้นฐานที่เพิ่มโอกาสเสี่ยงกระดูกพรุน ดังนี้

1. เพศ ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงกระดูกพรุนมากกว่าผู้ชาย สาเหตุเพราะหลังหมดประจำเดือนระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง อัตราการสลายตัวของแคลเซียมในเนื้อกระดูกเพิ่มขึ้น กระดูกจึงบางลงอย่างรวดเร็วและเกิดภาวะกระดูกพรุน

2. อายุ หลัง 30 ปีเป็นต้นไปความหนาแน่นของมวลกระดูกจะค่อย ๆ ลดลง และลดลงอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

3. เชื้อชาติ ตามสถิติแล้วชาวยุโรปและเอเชียมีโอกาสเสี่ยงกระดูกพรุนมากกว่าชาวผิวดำ

4. ขนาดรูปร่าง ผู้ที่มีรูปร่างเล็กมีความเสี่ยงกระดูกพรุนมากกว่าเมื่อเทียบกับผู้ที่มีรูปร่างใหญ่ในวัยเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) ต่ำกว่า 20 จะมีความเสี่ยงกระดูกพรุนสูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ซึ่งมีดัชนีมวลกายอยู่ที่ 24

5. ปริมาณแคลเซียมที่ได้รับ ควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นประจำ เกณฑ์โดยทั่วไปคือให้ได้แคลเซียม 800 มิลลิกรัมต่อวันสำหรับผู้ที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 50 ปี และ 1,000 มิลลิกรัมต่อวันสำหรับผู้ที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป

40+ CALCIUM TIPS

ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำในหญิงวัย 40+

แนวทางการกินอาหารที่มีแคลเซียมเพื่อช่วยชะลออัตราการสูญเสียแคลเซียมตามวัยที่ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทยแนะนำไว้ในบทความเรื่อง “ภาวะกระดูกพรุน” ระบุว่า ผู้ที่มีอายุในช่วงก่อนระยะก่อนหมดประจำเดือน โดยเฉลี่ยคือ 40-49 ปี ควรได้รับแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม เมื่อเข้าสู่ช่วงหมดประจำเดือนแล้ว ให้ปรับเพิ่มเป็นวันละ 1,500 มิลลิกรัม

ชีวิตดี ขอแนะนำอาหารไทยๆ ที่ให้แคลเซียมสูง ได้แก่ งาดำ นมถั่วเหลือง กุ้งแห้ง กะปิ ปลาเล็ก-ปลาน้อย เต้าหู้อ่อน ผักคะน้า ผักโขม กะหล่ำปลี ผักกาด ผักกระเฉด มันเทศ

ส่วนผลิตภัณฑ์จากนม ขอแนะนำเฉพาะชนิดที่ผ่านการหมักด้วยจุลินทรีย์ ได้แก่ ชีส โยเกิร์ต คีเฟอร์ เพราะย่อยง่ายและได้จุลินทรีย์ดี มีประโยชน์ทำให้จุลินทรีย์ในร่างกายได้สมดุลอีกด้วย

4 BAD HABITS

หยุดพฤติกรรมทำกระดูกพรุน

แพทย์หญิงสเตฟานีเตือนว่า นอกจากปัจจัย 5 ข้อที่เพิ่มความเสี่ยงกระดูกพรุน ยังมีพฤติกรรมที่เพิ่มความเสี่ยงกระดูกพรุนได้โดยที่ผู้หญิงวัย 40+ อาจไม่รู้ตัว ดังนี้

1. **นั่งๆ นอนๆ** คนที่ไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย ไปทำงานก็นั่งโต๊ะ กลับบ้านมานั่งๆ นอนๆ อย่างเดียว มีความเสี่ยงกระดูกพรุนมากกว่าคนที่ชอบทำกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ
2. **ดื่มเหล้า สูบบุหรี่** มีงานวิจัยพบว่า ผู้ที่ดื่มเหล้ามากกว่าวันละ 2 แก้ว สูบบุหรี่เป็นประจำ มีมวลกระดูกบางกว่าผู้ที่ไม่กินเหล้า สูบบุหรี่
3. **อดอาหารมากเกินไป** ผู้ที่จำกัดแคลอรีเป็นเวลานานกว่า 6 เดือน รวมถึงผู้ที่ป่วยเป็นโรคอะนอเร็กเซีย (Anorexia) มีพฤติกรรมกินอาหารน้อยกว่าปกติ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
4. **ใช้ยาบางประเภทเป็นระยะเวลานานๆ** เช่น ยาที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ ยาแก้อักเสบ

HEALTHY BONE LIFESTYLE

ขยับร่างกาย ทำกิจกรรมกลางแจ้ง

คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนในวัยนี้ แพทย์หญิงสเตฟานีแนะนำให้ อย่าคิดว่าตัวเองแล้วต้องอยู่เฉยๆ ขอให้รีบขยับตัว อยู่หนึ่งมากเท่ากระดูกพรุนมากเท่านั้น

ขอให้หันไปทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกในยามว่าง หลังเลิกงานวันละ 1-2 ชั่วโมงไปออกกำลังกาย ทำนั้นหลากหลายๆ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ และกิจกรรม เช่น เป็นอาสาสมัครตามโรงพยาบาลหรือมูลนิธิต่างๆ

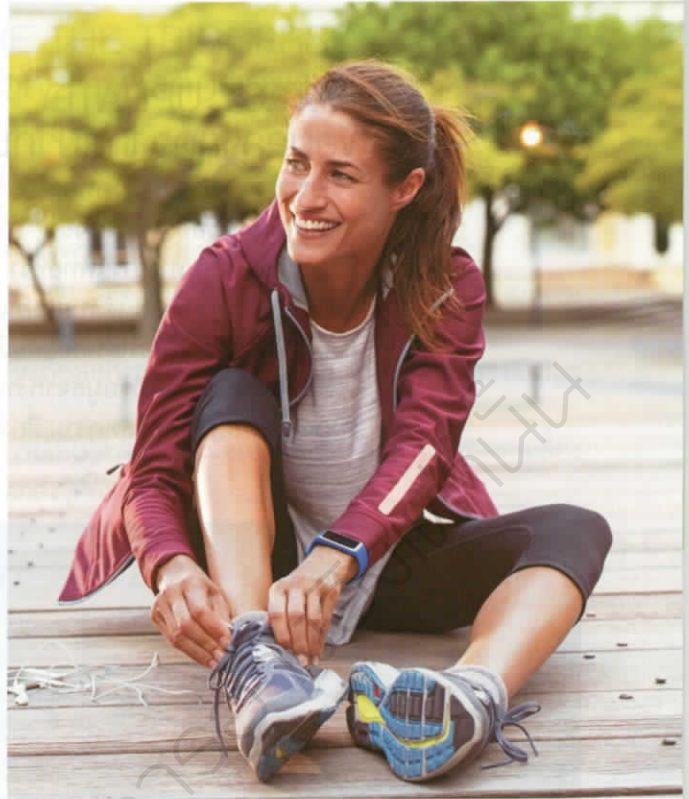
ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกทำกิจกรรมกลางแจ้ง รับยามเช้า เช่น วิ่ง เดินเร็ว หรือทำสวน ครั้งละ 45-1 ชั่วโมง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง กระตุ้นให้สร้างวิตามินดีตามธรรมชาติ

WEIGHT-BEARING EXERCISE แนววิธีออกกำลังกายเพื่อกระดูกแข็งแรง

แพทย์หญิงสเตฟานีแนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยลงน้ำหนักร่างกายไปที่เท้า (Weight-bearing Exercise) เช่น การเดิน วิ่ง เดินรำ เล่นเทนนิส โยคะ อย่างน้อยวันละ 30-45 นาที สัปดาห์ละ 5-6 วัน หากทำเป็นประจำทุกวันได้จะดีมาก การออกกำลังกายประเภทนั้นนอกจากจะช่วยให้กระดูกแข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดี หัวใจและปอดซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญของระบบนี้ก็จะแข็งแรงตามไปด้วย

แล้วก็ฟ้าแบบใดที่ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยลงน้ำหนักร่างกายไปที่เท้า แพทย์หญิงสเตฟานีได้ยกตัวอย่างไว้ 2 ประเภท ได้แก่ การว่ายน้ำและปั่นจักรยาน จะเห็นได้ว่าเป็นกีฬาที่ช่วยให้หัวใจและปอดแข็งแรง แต่ไม่มีการลงน้ำหนักไปที่เท้า จึงไม่จัดอยู่ในการออกกำลังกายประเภทนี้

ถ้าอยากได้ประโยชน์สองต่อ เธอแนะนำว่า ควรเลือกช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นตอนเช้าและออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นวิธีกระตุ้นให้ร่างกายผลิตวิตามินดีตามธรรมชาติ ประกอบกับช่วยสร้างวินัยในการออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจสดชื่น รู้สึกผ่อนคลาย เบิกบานพร้อมรับวันใหม่ หากมีกลุ่มออกกำลังกายหรือพาสมาชิกในครอบครัว มาร่วมกิจกรรมดังกล่าวด้วยก็จะได้ประโยชน์ในแง่การสร้างความสัมพันธ์ เพิ่มกิจกรรมทางสังคม ลดโอกาสเสี่ยงซึมเศร้าได้อีกด้วย



HEART CARE FOR MENOPAUSE แนวทางดูแลหัวใจสำหรับวัยทอง

ผู้หญิงหลายคนอาจไม่ทราบว่า เมื่อเข้าสู่วัยทองแล้วตนเองมีโอกาสเสี่ยงโรคหัวใจมากขึ้น ในประเด็นนี้แพทย์หญิงสเตฟานีอธิบายว่า นั่นเป็นเพราะระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลง ส่งผลให้หลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น หัวใจจึงจำเป็นต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดไปให้ทั่วร่างกายได้เหมือนเดิม

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเสริมอื่นๆ ที่ทำให้โอกาสเสี่ยงโรคหัวใจสูงขึ้นได้ เช่น ระดับคอเลสเตอรอล ความดันโลหิต และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในกลุ่มหญิงวัยทอง

โดยทั่วไปผู้หญิงก่อนเข้าสู่วัยทองมีสถิติป่วยเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าผู้ชายวัยเดียวกัน ถ้ายังเป็นกลุ่มเข้าสู่วัยทองเร็ว คือเริ่มพบอาการวัยทองตั้งแต่ 40-45 ปี โอกาสเสี่ยงโรคหัวใจก็จะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าของผู้หญิงวัยเดียวกันที่ยังไม่พบอาการวัยทอง

5 DIFFERENT SIGNS AND SYMPTOMS

รู้หรือไม่ อาการโรคหัวใจในผู้หญิงแตกต่างจากผู้ชาย

อีกประเด็นที่น่าสนใจมากๆ ซึ่งแพทย์หญิงสเตฟานีระบุไว้ก็คือ เมื่อเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หรือหัวใจวาย ผู้หญิงมักอธิบายอาการที่ตนเองพบแตกต่างจากผู้ชาย 5 ประเด็น ดังนี้

- รู้สึกเจ็บ แน่น หรือรู้สึกเหมือนถูกกดหน้าอกเอาไว้ด้วยของหนักๆ อึดอัด เจ็บ
- รู้สึกไม่สบายที่ลำคอ ขากรรไกร ไทล่ หลังส่วนบน ช่วงท้อง หรือเจ็บแขนซ้าย
- หายใจไม่ทัน รู้สึกเหนื่อยเหมือนไปออกกำลังกายหนักๆ ทั้งๆ ที่ขณะนั้นไม่ได้ออกกำลังกาย
- มึนงง วิงเวียน หรืออาเจียน
- อ่อนเพลียผิดปกติ กระทั่งเดินระยะใกล้ๆ ไม่ไหว

LATEST UPDATE

ข้อมูลล่าสุดจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจสหรัฐอเมริกา

ระบุว่า หลังเข้าสู่วัยทอง 10 ปี ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หรือหัวใจวายสูงขึ้น ถ้ามีพฤติกรรมกินอาหารที่มีไขมันเลวสูงและสูบบุหรี่

แม้ข้อค้นพบทางการแพทย์ที่ว่า ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงในหญิงวัยทองจะเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจจะได้รับการยืนยันแล้ว แต่ทางสมาคมแพทย์โรคหัวใจสหรัฐอเมริกา ยังไม่สนับสนุนให้ใช้ฮอร์โมนทดแทนเมื่อเข้าสู่ระยะหลังวัยทองเพื่อจุดประสงค์ที่จะลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เนื่องจากมีข้อมูลจากงานวิจัยบางฉบับระบุว่า การใช้ฮอร์โมนทดแทนในกรณีดังกล่าวไม่มีผลต่อการลดความเสี่ยงโรคหัวใจ



3 HEALTHY HEART LIFESTYLE ปรับพฤติกรรม ลดเสี่ยงโรคหัวใจ

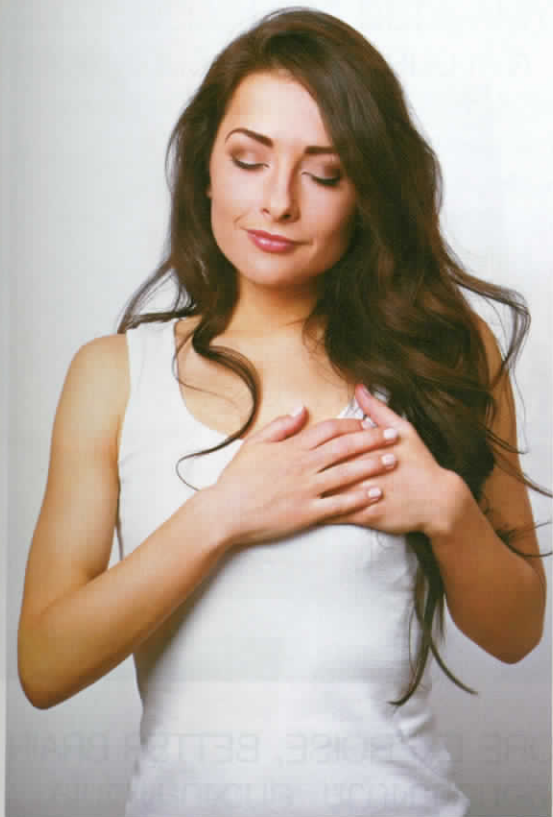
ข้อมูลจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจสหรัฐอเมริกาว่า นอกจากระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงแล้ว ปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลให้ความเสี่ยงโรคหัวใจในผู้หญิงวัยเพิ่มขึ้น ได้แก่ ความดันโลหิตที่สูงขึ้น ระดับไขมันเลวสูงขึ้น ระดับไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น ขณะที่ระดับไขมันดีลดลง ซึ่งเธอเชื่อว่าควรหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ปัญเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจะง่ายกว่า

โดยแนวทางที่สมาคมแพทย์โรคหัวใจสหรัฐอเมริกาแนะนำไว้ มีดังนี้

1. งดสูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีช่วงอายุอยู่ระหว่างก่อนหมดประจำเดือน การสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสลิ้มเลือด ลดระดับไขมันดี และทำให้ความยืดหยุ่นหลอดเลือดหัวใจลดลง เป็นเหตุให้เส้นเลือดหัวใจอุดตัน

2. เลือกอาหารให้ถูก ได้แก่ ผักผลไม้ เป็นสัดส่วนมากที่สุด รองลงมาคือ ธัญพืชไม่ขัดสี เนื้อปลาต่างๆ ร่วมกับจำกัดปริมาณเนื้อสัตว์สีแดงและน้ำตาลในอาหารกับเครื่องดื่มโดยไม่จำเป็น อย่าลืมนัดปรินโซเดียมในอาหาร งดปรุงรสโดยไม่จำเป็น เพราะโซเดียมได้มากเท่าไร การควบคุมระดับความดันโลหิตก็จะมีประสิทธิภาพ ลดเสี่ยงโรคหัวใจได้ในระยะยาว

3. ออกกำลังกายให้พอ เน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที ในกรณีที่ต้องควบคุมน้ำหนัก ต้องออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 300 นาที ตัวอย่างเช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่า เน้นการออกกำลังกายระดับปานกลาง เช่น การเดิน แต่ขอให้ทำอย่างต่อเนื่อง ในแต่ละครั้งทำอย่างน้อยครั้ง 15-20 นาที แล้วจึงค่อยๆ ลดระดับความเร็วลงเป็นคูลดาวน้อีก 10 นาที ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ก็เพียงพอแล้ว



WHAT ARE THE TRIGGERS?

ลดเสียง “หัวใจสลาย” ต้องเลี่ยงปัจจัยเหล่านี้

ปัจจัยก่อให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจทำให้เกิดอาการหัวใจสลาย ได้แก่

- ความดันโลหิตที่ลดลงเฉียบพลัน
- การผ่าตัดใหญ่ ความเจ็บป่วยทางกายที่รุนแรง หอบกำเริบ
- ได้รับข่าวร้าย เช่น มีสมาชิกในครอบครัวหรือคนที่รักเสียชีวิตกะทันหัน
- ถูกรถชนหรือประสบอุบัติเหตุ
- การทะเลาะทู่เถียงอย่างรุนแรง ความกลัวอย่างรุนแรง เช่น กลัวการพูดในที่สาธารณะ
- เผชิญเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน แม้จะเป็นเรื่องดี เช่น การจัดงานเลี้ยงวันเกิดโดยไม่ได้บอกล่วงหน้า

ปัจจุบันยังไม่ทราบกลไกการเกิดความผิดปกติที่แน่ชัด แต่ผู้เชี่ยวชาญสันนิษฐานว่า ระดับฮอร์โมนที่หลั่งออกมาในภาวะเครียด เช่น อะดรีนาลิน ที่เพิ่มสูงขึ้นเฉียบพลัน อาจส่งผลให้เกิดความผิดปกติที่กล้ามเนื้อหัวใจ เป็นผลให้หัวใจห้องล่างซ้ายมีลักษณะโป่งขึ้นมาจากงานผิดปกติ

แม้ยังไม่อาจฟันธงไปได้ว่าระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงส่งผลให้ผู้หญิงวัยทองมีอาการหัวใจสลายมากกว่าประชากรกลุ่มอื่น ๆ หรือไม่ แต่มีการทดลองในหนูพบว่า หนูที่ถูกตัดรังไข่ออกไปแล้ว เมื่อตกอยู่ในภาวะเครียดแล้วมีการให้ฮอร์โมนเอสโตรเจน พบว่าหัวใจห้องล่างซ้ายมีความผิดปกติมากกว่า

BROKEN HEART SYNDROME รู้หรือไม่ “โรคหัวใจสลาย” มีจริง

นอกจากโรคหัวใจแล้ว ปัจจุบันยังพบข้อมูลว่าหญิงวัยทองเป็นกลุ่มที่มีอาการ “หัวใจสลาย” มากกว่าประชากรกลุ่มอื่น ๆ อาการนี้เกิดจากความผิดปกติของหัวใจห้องล่างซ้าย มีชื่อในภาษาอังกฤษว่า Broken Heart Syndrome ปรากฏรายงานเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2542 โดยทีมนักวิจัยในประเทศญี่ปุ่นซึ่งเรียกชื่อความผิดปกตินี้ว่า Takotsubo cardiomyopathy เพราะพบว่าบริเวณหัวใจห้องล่างซ้ายมีลักษณะโป่งพองดูคล้ายไหตักจับปลาหมึกของญี่ปุ่นที่ชื่อ Takotsubo ผู้ที่มีความผิดปกติของหัวใจประเภทนี้ ร้อยละ 90 เป็นผู้หญิงอายุ 58 - 75 ปี ซึ่งอยู่ในระยะหลังหมดประจำเดือน ก่อนหน้านี้อาจมีประวัติสุขภาพแข็งแรงดีไม่เคยมีอาการของโรคหัวใจมาก่อน แต่เมื่อเผชิญกับความเครียดทางร่างกายหรือจิตใจมากๆ จะมาพบแพทย์ด้วยอาการ ดังนี้

1. เจ็บหน้าอก หายใจไม่ทัน หลังเผชิญความเครียดทางร่างกายหรือจิตใจ
2. คลื่นไฟฟ้าหัวใจมีลักษณะผิดปกติ
3. พบความผิดปกติของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจ
4. หัวใจห้องล่างซ้ายเคลื่อนไหวผิดปกติไปจากเดิม

BRAIN CARE FOR MENOPAUSE แนวทางดูแลสมองสำหรับวัยทอง

เมื่ออายุถึงอาการหรือความผิดปกติเกี่ยวกับสมอง คนทั่วไปมักจะนึกถึงโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์เป็นลำดับต้นๆ แต่มีน้อยคนนักที่จะรู้ว่าโรคอัลไซเมอร์อาจมีความสัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงด้วย

RESEARCH UPDATE

เอสโตรเจนลดลง สมองส่วนกลางก็ลดขนาดลง

แพทย์หญิงลิซา มอสโคเน่ ผู้อำนวยการ Weill Cornell Women's Brain Initiative โครงการวิจัยโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยคอร์เนล สหรัฐอเมริกา ชี้ว่า จากสถิติผู้ป่วยอัลไซเมอร์ในอเมริกา 2 ใน 3 เป็นผู้หญิง เป็นที่มาให้เธอเริ่มสนใจว่าระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงมีผลต่อการทำงานของสมองหรือไม่

ผลวิจัยของแพทย์หญิงลิซาและคณะที่ตีพิมพ์ในวารสาร *PLOS One* ระบุว่า ภาพถ่าย PET Scan ที่สมองของกลุ่มตัวอย่างในโครงการวิจัยนี้ ทำให้ได้ข้อมูลว่า เมื่อระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงในช่วงวัยทองทั้ง 3 ระดับ มีผลให้ระบบเมแทบอลิซึมในสมองทำงานลดลง สมองจึงทำงานช้าและมีประสิทธิภาพลดลง

จากกลุ่มตัวอย่างผู้หญิง 59 คนที่มีอายุอยู่ในระยะเริ่มเข้าสู่วัยทอง ซึ่งเป็นช่วงที่ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง พบว่าร้อยละ 80 สมองส่วนกลางมีทั้งขนาดและกิจกรรมที่ลดลงเมื่อเทียบกับผู้ชายในวัยเดียวกัน ขณะที่ร้อยละ 20 ไม่พบปัญหาที่สมองเช่นนี้ จึงจำเป็นต้องศึกษาวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลต่อไป



MORE EXERCISE, BETTER BRAIN ยิ่งออกกำลังกาย สมอังกยิ่งแจ่มใส

แพทย์หญิงสเตฟาโนอธิบายต่อว่า นอกจากการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต ยังดีต่อการทำงานของสมอง ช่วยชะลอความเสี่ยงของหลอดเลือดโอกาสเป็นโรคอัลไซเมอร์

ทั้งนี้ก็มีข้อมูลจากทีมวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ทดลองให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตในระยะเริ่มแบ่งเป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมเล่นเกมกับกลุ่มที่เล่นเกมและออกกำลังกายแบบแอโรบิก รวมสัปดาห์ละ 150 นาที พบกลุ่มหลังในสมองมีการหลั่ง Brain-derived Neurotrophic Factor หรือ BDNF มากกว่า อาการทางจิตจึงลดลง สมองทำงานดีขึ้น ความจำก็ดีขึ้นตามไปด้วย

เหตุผลก็เพราะทุก ๆ ครั้งที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่ง BDNF ซึ่งเป็นสารโปรตีน ช่วยกระตุ้นเซลล์ประสาทในสมองแตกแขนงกิ่งก้านไปเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท มีผลกระบวนการเรียนรู้และความจำ อีกทั้งลดความเสี่ยงโรคทางได้อีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีผลวิจัยทั้งในหนูทดลองและในคนตรงกันว่า หนูและคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีปริมาณเบต้าแอมิโลยด์ (Beta-amyloid) น้อยกว่าหนูและคนออกกำลังกายน้อย

เบต้าแอมิโลยด์เป็นสารประกอบโปรตีนชนิดไม่ละลายเมื่อไปจับกับเซลล์สมองทำให้เซลล์สมองเสื่อมและปล่อยสื่อสารระหว่างเซลล์สมองเสียหาย และสารสื่อประสาทแอซีทิลโคลีน (Acetylcholine) ที่มีผลต่อความทรงจำลดลงจนกลายเป็นโรคอัลไซเมอร์ในที่สุด

KEEP YOUR BRAIN ACTIVE กิจกรรมพิศมออง เลือกลงได้ตามใจชอบ

แพทย์หญิงสเตฟาโนอธิบายว่า แม้ความเสี่ยงของสมองจะเกิดขึ้นตามวัยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ปัจจุบันมีข้อมูลจากงานวิจัยของสถาบันการแพทย์ Mayo Clinic สหรัฐอเมริกา พบว่า

- กิจกรรมที่ทำให้สมองสั่งการให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ตา หู มือ แขน ขา ทำงานพร้อมๆ กัน เช่น การเต้นรำ ร้องเพลง เล่นดนตรี วาดภาพ ถักนิตตั้ง ทำงานฝีมือ การเดินทางท่องเที่ยว

- กิจกรรมที่ต้องใช้สมอง เช่น การอ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เรียนภาษาใหม่ๆ

มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงความจำเสื่อมลงได้ร้อยละ 30 - 50

SLEEP WELL, LESS BETA-AMYLOID หลับดี แอมิโลยด์น้อย สมองพืด

แพทย์หญิงสเตฟานีเสริมว่า อีกหนึ่งวิธีที่ทำให้ปริมาณเบต้า-แอมิโลยด์ลดลงได้คือ ต้องมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี คำแนะนำคือ เข้านอนไม่เกิน 21.00 น. งดใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรือ ดูโทรทัศน์ก่อนนอน เพื่อให้สามารถหลับได้สนิท ครบวงจรการนอน (Sleep Cycle) เพราะขณะที่เราหลับเป็นเวลาที่มีสมองกำจัดสารเบต้าแอมิโลยด์ออกไปได้

แม้วิธีนี้จะฟังดูเหมือนง่าย แต่กลับสวนทางกับไลฟ์สไตล์คนในยุคปัจจุบันที่มีภคนอนดึก นอนไม่พอ และมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ตื่นกลางดึกบ้าง หลับไม่สนิทบ้าง ทำให้สมองไม่สามารถกำจัดเบต้าแอมิโลยด์ได้หมด เมื่อสมองมีปริมาณเบต้าแอมิโลยด์ ตกค้างสะสมมากๆ เข้าเช่นนี้ เซลล์สมองก็เสื่อม ฝ่อ และกลายเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ ดังนั้นผู้ที่นอนดึกควรปรับพฤติกรรมเข้านอนแต่หัวค่ำเพื่อลดโอกาสเสี่ยงโรคนี



FOODS FOR BETTER BRAIN กินดี สมองดี ลดเสี่ยงอัลไซเมอร์

คราวนี้มาถึงอาหารที่ช่วยลดเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์กันบ้าง

ชีวิตจิตของนางงานวิจัยล่าสุดจาก Rush University Medical Center สหรัฐอเมริกา ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 900 คน ที่มีอายุระหว่าง 59-98 ปี โดยให้กรอกรายละเอียดว่า กินอาหารอะไรบ้าง และทำแบบทดสอบประสิทธิภาพของสมอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่กินอาหารตามรายการด้านล่างนี้ สมองทำงานดีกว่า ความเสื่อมน้อยกว่า และอ่อนวัยกว่าสมองของคนวัยเดียวกันถึง 7.5 ปี

1. **ผักใบเขียว** ปริมาณที่แนะนำคือ อย่างต่ำวันละ 200 กรัม และมาตรฐานคือ 400 กรัมขึ้นไป

2. **ผักผลไม้หลากสี** อย่างต่ำวันละ 200 กรัม

3. **ถั่วต่างๆ** แบ่งเป็นถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ วอลนัท มะม่วงหิมพานต์ กินครั้งละ 35 กรัม แนะนำให้กินทุกวันเป็นของกินเล่นแทนขนมหวาน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 175 กรัม และถั่วในฝัก เช่น ถั่วลันเตา ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 105 กรัม

4. **ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่** อย่างน้อยสัปดาห์ละ 160 กรัม กินครั้งละ 80 กรัม ใส่ในสลัดหรือกินเป็นของว่าง ในประเทศไทยใช้ลูกหม่อน ลูกหว้า หรือผลไม้ที่มีสีม่วงแดง มีรสเปรี้ยวแทนเบอร์รี่ได้

5. **ธัญพืช** เลือกชนิดไม่ขัดขาว ปริมาณที่แนะนำคือ วันละ 84-100 กรัม ในกรณีที่ต้องการควบคุมน้ำหนักให้ลดปริมาณลงแล้วไปเพิ่มปริมาณผักใบเขียว ผักผลไม้หลากสีแทน

6. **ปลา** ถ้ากินทุกวันได้ยิ่งดี หรืออย่างต่ำสัปดาห์ละครั้ง ปริมาณที่แนะนำคือ 50 กรัม

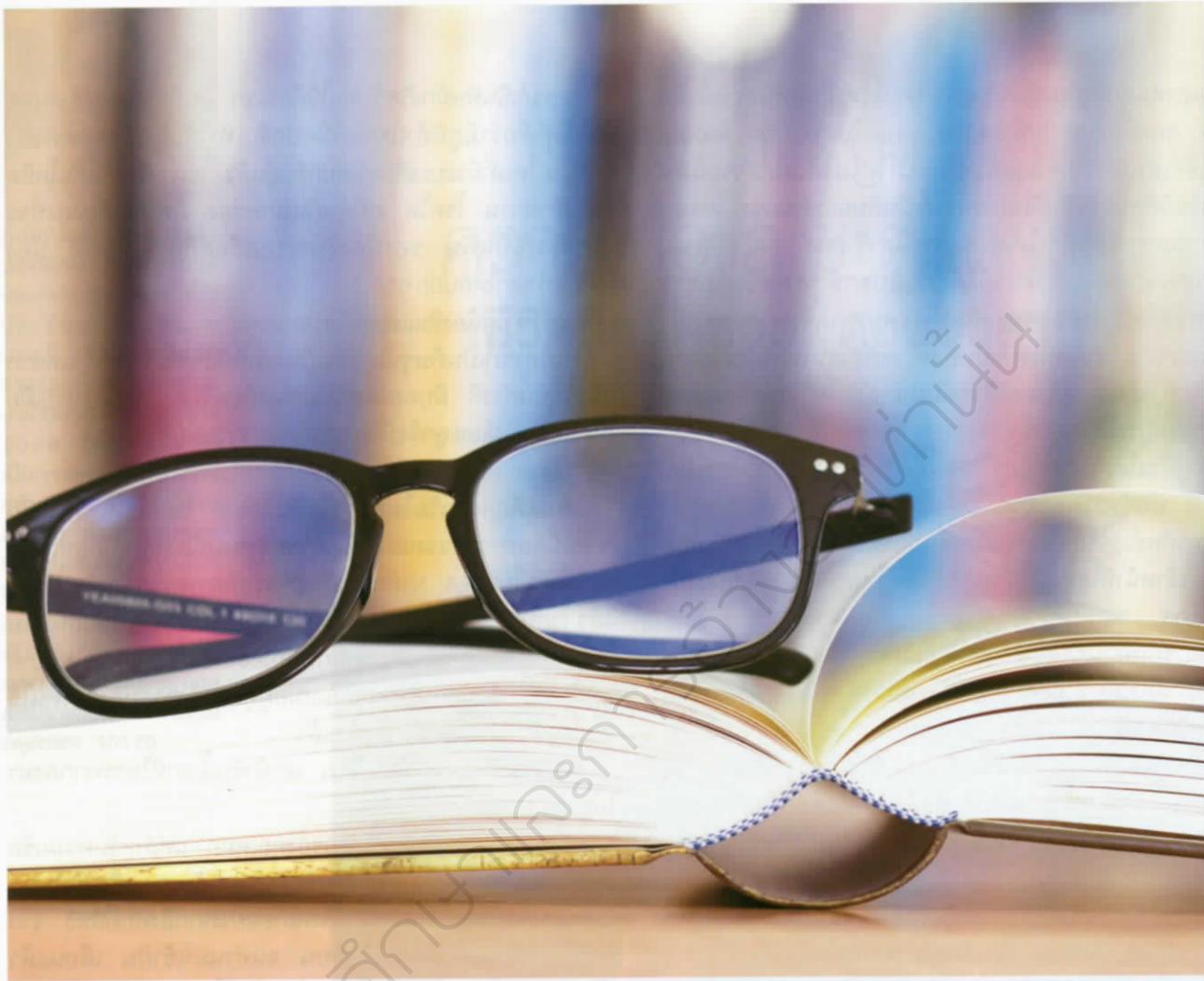
7. **น้ำมัน** เลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดทานตะวัน วันละ 3-4 ช้อนชา ผลวิจัยระบุว่า ผู้ที่ใช้ น้ำมันมะกอกเป็นหลัก เป็นกลุ่มที่มีคะแนนแบบทดสอบการทำงานของสมองสูง

BAD FOODS KILL THE BRAIN อาหารทำอ้วนลงพุง เพิ่มเสี่ยงอัลไซเมอร์

ส่วนอาหารที่ควรงด ได้แก่ เครื่องปรุงรส อาหารแปรรูป มาร์การีน ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ขนมหวาน เพราะทำให้เป็นโรคอ้วน เพิ่มความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ได้

ข้อมูลนี้อ้างอิงจากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ระบุว่า ผู้ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) 30 ขึ้นไป สมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความเป็นเหตุเป็นผล การคิดพิจารณา จะลดขนาดลง ทำให้การตัดสินใจ ความจำ และการเคลื่อนไหว ที่ต่อเนื่องมีปัญหา ถ้ามีลักษณะอ้วนลงพุง จะมีความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์มากกว่าคนที่มึน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ปกติที่มี BMI ไม่เกิน 24 สูงถึง 3 เท่า

ทราบถึงโรคเสี่ยงและแนวทางป้องกันแล้ว อย่าลืมหันไป ทดลองใช้นะคะ เพื่อสุขภาพเลิศ อารมณ์ดี ☺



FOODS FOR EYESIGHT

7 ตัวช่วยบำรุงสายตานักอ่าน

จริงอยู่ว่า การอ่านหนังสือหรือนิตยสารแบบเล่มนั้นดีต่อสายตามากกว่าการอ่านผ่านจอที่มีแสงสีฟ้าส่งมารบกวนและสร้างความเสียหายให้ดวงตาของเราได้อย่างมหาศาล แต่สายอ่านมือต้นๆ ก็อย่าลืมว่า เวลาคุณอ่านหนังสือติดต่อกันนานๆ ก็เกิดอาการตาแห้ง และมีปัญหาปวดตา ปวดหัวได้เช่นกัน ที่สำคัญอาจเร่งความเสื่อมของดวงตาได้จากการอ่านหนังสือเล่มโปรดต่อเนื่องชนิดไม่หยุดพัก

นอกจากการใช้ตัวช่วยกลุ่มแว่นสายตาสำหรับผู้มีเริ่มปัญหาทางสายตาแล้ว ขอสร้างทางเลือกเพิ่มเติมให้คุณด้วยการรวบรวม “อาหารบำรุงสายตา” จากข้อมูลของจักษุวิทยาแห่งชาติสหรัฐอเมริกา มาฝาก

พื้นฐานการกินที่ดีต่อสายตาคือ ควรกินอาหารไขมันต่ำ ผักผลไม้ รวมถึงไม่ขัดขาวให้มากขึ้น อาหารเหล่านั้นนอกจากจะดีต่อสายตาแล้ว ยังดีต่อหัวใจ ระบบและสุขภาพโดยรวมด้วย

สายตาต้องการออกซิเจนและสารอาหารที่จำเป็นเช่นเดียวกัน และยังไปกว่านั้นมีบางชนิดเป็นตัวช่วยที่ดีในการดูแลสุขภาพตา และช่วยให้วิสัยทัศน์การมองเห็นของคุณดีขึ้น

ที่สำคัญ อาหารดังกล่าวมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงการเกิดปัญหาสายตาต่างๆ ใอาทิ ลดความเสี่ยงการเกิดต้อกระจก ต้อหิน ชะลอความเสื่อมของสายตาตามวัย ใอาการตาแห้ง และปัญหาการมองเห็นในเวลากลางคืน

ต่อไปนี้เป็น 7 อาหารที่ดีต่อสายตา ตัวช่วยสำคัญที่นักอ่านทุกคนต้องเริ่มหามาติดกันไว้แล้วละค่ะ



ยังมีอีกปสต์ ๆ สำหรับการปกป้องดวงตา เพิ่มเติมด้วย ได้แก่

- ตรวจสอบสภาพดวงตาสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง
 - สวมแว่นกันแดดเสมอเมื่อทำกิจกรรมกลางแจ้ง
 - หยุดสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ชิดกับคนสูบบุหรี่
 - สวมอุปกรณ์ป้องกันดวงตาเมื่อทำกิจกรรมเสี่ยง เช่น เล่นกีฬา ทำสวน ทำงานช่าง ซ่อมสิ่งของ
 - ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
 - ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อป้องกันปัญหาสายตาจากโรคเบาหวาน
- ทำได้ครบ รับรองสุขภาพดวงตาของคุณได้อย่างแน่นอนค่ะ

• ผักใบเขียว

ผักใบเขียวมีลูทีนและซีแซนทีนสูง ซึ่งสารอาหาร 2 ชนิดนี้ส่งเสริมการทำงานของดวงตาและลดปัญหาดวงตาเสื่อมก่อนวัย ผักใบเขียวที่ว่าก็คือได้แก่ คะน้า บรอกโคลี ผักกาดเขียว ถั่วลันเตา พริกหวาน และผักโขม

ที่สำคัญในยุคนี้ต้องกล่าวถึงสุดยอดซูเปอร์ฟู้ดที่กำลังเป็นที่กล่าวถึงมากอย่าง “เคล” ผักใบหยิกตระกูลคะน้าที่มีสารอาหารสำคัญมากมาย โดยเฉพาะวิตามินเอ ลูทีน ซีแซนทีน

สำหรับในบ้านเรา เคลอาจไม่ใช่ผักที่หาซื้อง่ายหรือเจอได้ตามตลาดนัดใกล้บ้าน ส่วนใหญ่จะมีขายในห้างใหญ่ ๆ หรือมีขายในรูปแบบผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น เคลอบแห้ง เคลผงสำหรับโรยในอาหาร หากคุณ ๆ นักอ่านท่านไหนสะดวกซื้อหากินก็แนะนำนะค่ะ แต่สำหรับใครที่รู้สึกว่าการหาเคลกินนั้นยุ่งยาก ก็อย่ากังวลใจไป มีผักใบเขียวอีกมากมายที่ให้ประโยชน์ต่อดวงตาได้เช่นกัน

...ขอแค่คุณไม่ลืมที่จะหากินกันค่ะ

• ผลไม้ตระกูลส้ม - มะนาว

ผลไม้ตระกูลนี้ ไม่ว่าจะเป็นส้ม ส้มโอ มะนาว ส้มจิน ส้มเซ้ง ส้มจืด หรือเกรปฟรุต รวมถึงพีช พริกหวานสีแดง สตรอว์เบอร์รี่ ล้วนแต่มีวิตามินซีสูงทั้งสิ้น บทบาทที่สำคัญของวิตามินซีคือ การเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อร่างกาย ที่สำคัญวิตามินซีมีความสำคัญต่อการส่งเสริมการทำงานของดวงตา ชะลอการเกิดโรคต้อหินและโรคจอประสาทตาเสื่อม เนื่องจากช่วยให้หลอดเลือดดวงตามีความแข็งแรง

นอกจากจะกินผลไม้กลุ่มนี้ให้มากขึ้นแล้ว แนะนำให้กินสดและผ่านกระบวนการน้อยที่สุด เพราะวิตามินซีมักสูญเสียไปจากความร้อนนั่นเอง

• 90% ของคนไทยที่ใช้อินเทอร์เน็ท ใช้อินเทอร์เน็ททุกวัน

• มีเพียง 8% ใช้อินเทอร์เน็ทสัปดาห์ละครั้ง และ 2% ใช้เดือนละครั้ง



• ถั่วต่าง ๆ

ถั่วทุกชนิดมีประโยชน์ต่อดวงตา ไม่ว่าจะเป็นถั่วดำ ถั่วแดง หรือถั่วเมล็ดแบนอย่างถั่วลิมา มีสังกะสีสูง ซึ่งสังกะสีช่วยปกป้องดวงตาจากแสงสีฟ้าได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ถั่วที่กล่าวมา สังกะสียังหาได้จากถอยนางรมและซีเรียลชนิดต่าง ๆ ด้วย

กลับมาที่ประโยชน์ของถั่วกับการดูแลดวงตากันต่อ ถั่วยอดเยี่ยมแห่งยุคอีกชนิดที่ดีต่อดวงตา คือ ถั่วเมล็ดแข็งอย่างอัลมอนด์ ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินอี ชะลอการเกิดต้อกระจก การกินถั่วอัลมอนด์ทำได้หลายวิธี จะกินเป็นของว่าง ใส่ในขนม เติมในสลัด หรือกินผลิตภัณฑ์จากอัลมอนด์ เช่น นมอัลมอนด์ก็ได้ เพียงแต่มีข้อควรระวังในการกินอยู่น้อยตรงที่แคลอรีสูง จึงควรกินในปริมาณที่พอเหมาะนั่นเอง

• เนื้อปลา

โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก เป็นอาหารอีกชนิดที่เป็นตัวช่วยพิเศษสำหรับการดูแลสายตา เพราะมีกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งดีต่อการทำงานของเรตินาในดวงตาเรา ปกป้องดวงตาจากอาการตาแห้งได้เป็นอย่างดี

ที่นี่เคล็ดลับสำหรับการกินปลา คือ ควรกินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และแนะนำให้กินร่วมกับสมุนไพรต่าง ๆ รวมถึงกลุ่มผลไม้วิตามินซีสูงอย่างส้มหรือมะนาว ก็จะได้ประโยชน์ 2 ต่อในคราวเดียวเลยล่ะ

• ผักผลไม้สีส้ม - แดง

ผักผลไม้กลุ่มนี้มีเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ สารอาหารชนิดนี้เป็นตัวช่วยสำคัญในการดูแลสายตา โดยเฉพาะศักยภาพการมองเห็นในเวลากลางคืนได้เป็นอย่างดี

โดยเฉพาะแครอทมีคุณสมบัติโดดเด่นที่สุด เพราะมีเบต้าแคโรทีนสูงมาก วิธีกินก็ง่าย เน้นการกินแบบปรุงสุกจะดีกว่ากินดิบ เพราะเหมาะจะเป็นมื้อเย็นเพื่อควบคุมอาหาร เพราะมีกากใยสูง

นอกจากนี้ในผักผลไม้อย่างมันเทศ แอปเปิลแดง แคนตาลูป ก็มีวิตามินเอสูง ควรหามาสต็อกไว้ในตู้เย็นด้วยเช่นกัน

• พืชเมล็ดคุณค่าสูง

เรากำลังกล่าวถึงเมล็ดพืชที่มีกรดโอเมก้า-3 สูง และอุดมไปด้วย เช่น เมล็ดเจีย เมล็ดแฟล็กซ์ และเมล็ดเฮมพ์

ปัจจุบันมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากเมล็ดพืชเหล่านี้เป็นผลิตภัณฑ์กินสะดวกและเก็บได้นาน จึงควรซื้อมาติดบ้านเพื่อปรุงหรือโรยในอาหาร เพื่อให้ได้รับกรดไขมันโอเมก้า-3 และวิตามินอีเข้ามาปกป้องดูแลของเราอย่างสม่ำเสมอค่ะ

• น้ำ

การดื่มน้ำในปริมาณที่พอเหมาะจำเป็นอย่างมากต่อการดูแลสุขภาพ เพราะช่วยป้องกันร่างกายขาดน้ำ รวมถึงอาการตาแห้งได้ด้วย

รู้แบบนี้แล้ว แนะนำให้มองหาคูเปอร์ฟู้ดดูแลสายตาเหล่านี้ดูเย็นไว้และกินอย่างสม่ำเสมอ รับรองปัญหาท้อใจเกี่ยวกับดวงตาจะลดลงอย่างแน่นอน ☺



อ่านรายละเอียดเพิ่ม

ติดตามข่าวความเคลื่อนไหว
ร่วมสนับสนุนโครงการฯ ได้

FB Fanpage : thehappyread
||| : www.thehappyread.com

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวิต
ชีวิตช่วยให้อายุยืน สุขดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีคุณค่า

คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตล์น้ำตาลดี

HEALTHY BALANCE
น้ำตาล - พังกนก

NEW STUDY CONFIRMI
ลดน้ำหนักด้วยอาหาร
แก้แ้วน้ำตาล ไม่มีโย

TRADITIONAL MENUS
ชิมอาหารดีสี่ตำ บำรุงกระดูก
@บ้านสวยสอ บุรีรัมย์

***MENOPAUSE
fighter**
ปรับชีวิตป้องกัน
โรคเสี่ยงสาววัยทอง

● มะเร็งเต้านม ● กระดูกพรุน
● โรคหัวใจ ● สโตรค

**STORY
SHARING**
ลดน้ำหนัก 7 กิโลใน 5 เดือน
ด้วยการทำสว
และออกกำลังกาย

Activ
**HEALTHY FOODIES
TO FOLLOW**
10 สิ่งที่คุณ
ไม่ควรพลาด
สำหรับสุขภาพ
ที่ดี

**HEALTHY FOODIE
TO FOLLOW**

อนรินทร์ทีวี 34HD
AMARIN
www.amarin.com

กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com