

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

SPECIAL
SECTION

ประกาศผลรางวัล
ชีวจิต Awards
2020

MUST EAT

21 ผักผลไม้
ธัญพืชประจำครัว
ลดอ้วน เสริมไขมันดี

Healthy Heart Bible

รวมวิธีปรับชีวิต
เปลี่ยนวิธีคิด

- แก่หัวใจวาย • ขาดเลือด
- เต้านมโต

Try
NOW!

5 คำรับยาจีน
เพิ่มการไหลเวียนเลือด

Healthy
Guy

ณัฐ ศักดาทร

YOGA THERAPY

5 ท่าโยคะ: พื้ดกล้ามเนื้อหัวใจ
คลายเครียด

SMART FARM ชวนปลูกงมึนชัน

สร้างอาชีพใหม่ รายได้งาม



34
HD

นุสรุสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com



ชีวจิต Contents

16 พฤศจิกายน 2563



STORY SHARING

32 ชิวจิตพิชิตโรค :

วิธีใช้ “ใจนำ” รักษาโรคหัวใจ

98 ON THE COVER :

คุยเรื่องจังหวะชีวิต ชิกซ์แพ็ค ฟิตแบ็กหัวใจ
ณัฐ คักดาทร

ACTIV & IN-TREND

28 FIT FOR HEALTH :

ชุดทำโยคะกระตุ้นการทำงานหัวใจ

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ :

เทคนิคลดความกลัว ลดแพนิค

12 เรื่องพิเศษ :

HEART DISEASE HANDBOOK

เจาะลึกวิธีรับมือโรคหลอดเลือดหัวใจ

36 ทอมจิ้นประจำบ้าน :

เทคนิคดูแลหัวใจด้วยตำรายาจีน

94 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

SMART FARM & FARMER

สู่ยาคุณภาพจากขมิ้นชัน



ชีวจิต Contents

16 พฤศจิกายน 2563



LIFESTYLE

- 6 จากบรรณาธิการ
- 40 มือสุขภาพ :
NATURAL FOODS ป้องกันโรคหัวใจ
- 46 SPECIAL SECTION :
ประกาศผล 51 รางวัลคุณภาพ “ชีวจิต Awards 2020”
- 100 ครีวชีวจิต :
น้ำปลาทหวานชีวจิต จิ้มแต่น้อย อร่อยได้สุขภาพ
- 103 ไบสมัครสมาชิก
- 104 สารจากกูรู :
ดื่มน้ำอาร์ชีตอนเช้าดีอย่างไร

เทคนิคลดความกังวล ลดแพนิค

เทคนิคในการลดความวิตกกังวลด้วยหลักการบำบัดปรับความคิดแบบ CBT (Cognitive Behavioral Therapy) แนะนำโดยศูนย์จิตรักษา โรงพยาบาลกรุงเทพ ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวทางการบำบัดมาตรฐานที่จิตแพทย์ใช้ โดยในมุมมองของ CBT มองว่ามีตัวแปร 3 ประการที่ทำให้มนุษย์ตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกันออกไป โดยทั้ง 3 อย่างนี้ประกอบไปด้วย

1. ความรู้สึก (Feeling) การปรับความรู้สึก เคยไหมในเวลาที่เศร้ามาก ๆ หรือโกรธมาก ๆ รู้สึกไม่ไหวแล้ว จนคล้าย ๆ อยากรจะตะโกนออกมา คนส่วนใหญ่มักจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าโดยการเก็บกดความรู้สึกเอาไว้ (Suppression) อาจเป็นเพราะอายหรือเพราะบริบททางสังคม เทคนิคนี้ "ทำได้ แต่อย่าทำบ่อย" เพราะการเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกเอาไว้ข้างในจะทำให้เกิดก้อนความเครียดก่อตัวขึ้นมาอยู่ภายในใจ พอสะสมไปเรื่อย ๆ สุดท้ายอาจจะทำให้เกิดการระเบิดอารมณ์แบบรุนแรงขึ้น เกิดเป็นแพนิคหรือซึมเศร้าขึ้นได้

2. ความคิด / กระบวนการคิด (Cognition) การปรับความคิดหรือกระบวนการคิด คนทั่วไปมักคิดว่าควรคิดเชิงบวก (Positive Thinking) มักจะแนะนำว่าให้ฝึกคิดบวกเข้าไว้แล้วจะดีเอง หรือต้องคิดบวกเพื่อเป็นการเห็นวันข้างหน้าดีกว่าเข้ามาในชีวิต ซึ่งที่จริงแล้วในภาวะฉุกเฉินหรืออันตรายนั้นคิดบวกได้ยากมาก ๆ ความคิดเชิงบวกมักจะมาตอนที่อยู่ในภาวะที่มั่นคงและปลอดภัยมากกว่า ฉะนั้นในภาวะที่ตึงเครียดไม่จำเป็นต้องคิดบวกขนาดนั้น ขอแค่คิดแบบกลาง ๆ มีสติพยายามกรองความคิดด้านลบให้ลดน้อยลง แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว

3. พฤติกรรม (Behavior) การปรับพฤติกรรม เป็นจุดที่คนทั่วไปมองข้าม เป็นเรื่องที่ไม่อยากทำ คนเราเวลาที่มีเรื่องเครียดมักจะยอมเสียเวลาเป็นวัน ๆ เพื่อไปนั่งปรับความคิดหรืออารมณ์ให้เป็นบวก หรือบางคนใช้เวลาเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปีกว่าจะทำใจยอมรับความทุกข์ที่โดนใดก่อนหนึ่งได้ ความทุกข์ช่วงมีราคาสูงเสียเหลือเกิน ในแนวคิดของการปรับพฤติกรรม เราเชื่อว่ากิจกรรมที่เราทำและสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่ส่งผลอย่างมากต่ออารมณ์และความคิดของเรา

ดังนั้นถ้ากำลังมีความทุกข์ใจหรือเครียดเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่และอยากให้ผ่านไปเร็ว ๆ ต้องปรับกิจกรรม ปรับวิธีการใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างจริงจัง เช่น ถ้ารู้ว่ารับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องใดมากเกินไป ก็ลองลดความถี่ของการเสพข่าวลง แล้วหากิจกรรมใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อนมาลองทำแทนพฤติกรรมเดิม แล้วความกังวลจะค่อย ๆ ลดลงไป

EAT TO KEEP YOU WARM อาหารเสริมภูมิคุ้มกันหน้าหนาว

เริ่มเข้าสู่หน้าหนาวกันแล้ว วันนี้เราจะมาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองแข็งแรงสู้หน้าหนาวด้วยการกินอาหารกัน ตามคำแนะนำของแพทย์หญิงกุสุมา ไชยสูตร ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ดังนี้

- **ไขมัน** ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และเป็นสารตั้งต้นในการสร้างฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนต้านเครียด การบริโภคไขมันที่ดีอย่างส่งผลให้ภูมิคุ้มกันต้านร่างกายแข็งแรง ซึ่งไขมันที่มีประโยชน์พบในปลา อะโวคาโด ไข่ขาว และธัญพืชต่างๆ

- **วิตามินดีต่างๆ** เพราะวิตามินดีสำคัญมากมาย อาทิ โพลีแซ็กคาไรด์ ซึ่งกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาวได้ดี หรือสารเบต้ากลูแคน มีคุณสมบัติในการต้านมะเร็งและรักษาแผลติดเชื้อ

- **วิตามินซี** ในผักและผลไม้รสเปรี้ยว ถือเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานให้ร่างกาย

- **โพแทสเซียม** หรือจุลินทรีย์ชนิดที่ดีในผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต ช่วยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวที่เยื่อเมือกในลำไส้เล็กส่วนปลายให้ตอบสนองต่อภูมิคุ้มกันและการอักเสบได้



- **วิตามินเอ** ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวและเพิ่มความแข็งแรงของเม็ดเลือดขาว เราสามารถรับวิตามินเอได้จากน้ำมันตับปลา แครอท ผักโขม พักข้าว มะเขือเทศ เสาวรส บรอกโคลี เป็นต้น

คงไม่มีอะไรดีไปกว่าเคล็ดลับดี ๆ ในการอบอุ่นร่างกายตัวเองด้วยการกินอีกแล้ว มาทำร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต้อนรับหน้าหนาวที่กำลังมาเยือนกันเถอะค่ะ

NOSE CARE

วิธีดูแลสุขภาพจมูกด้วยตัวเอง

พอเข้าสู่ฤดูหนาว โรคทางเดินหายใจก็ได้ทีระบาดไปทั่ว ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี แนะนำวิธีป้องกันการสัมผัสเชื้อโรคทางจมูกหรือโรคทางเดินหายใจ ไม่ว่าจะเป็โรคหวัดต่างๆ หรือโรคภูมิแพ้ เราสามารถดูแลได้ง่ายๆ ดังนี้

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
- รักษาความสะอาดเครื่องใช้สำคัญต่างๆ เช่น ช้อน จาน ชาม โดยเฉพาะแก้วน้ำ
- หลีกเลี้ยงสถานที่แออัด และล้างมือให้สะอาดเสมอหลังสัมผัสของสาธารณะ
- ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ ใช้หน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องใกล้ชิดหรืออยู่ในช่วงที่มีการระบาดของโรค
- หลีกเลี่ยงหรือหยุดโรงเรียนเมื่อมีไข้ เพราะเป็นช่วงเชื้อแพร่กระจายสูง



เพราะการดูแลสุขภาพและการรักษาอนามัยของจมูกนั้นสำคัญ เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งของสุขภาพกายและภูมิคุ้มกันโรค ลดโอกาสการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกายอันเป็นที่รักของเรา เพราะฉะนั้นอย่ามองข้ามอวัยวะเล็กๆ นี้เลยนะคะ

EMOTIONAL DETOX

วิธีกายาคมปรับอารมณ์ดี

การมีสภาวะทางอารมณ์ในเชิงลบเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็ความโกรธไม่พอใจ เสียใจ หรือแม้แต่ความรู้สึกไร้เรี่ยวแรง ย่อมส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันของคุณอ่อนแอลง พือดแคสต์ของ Natural Living Family ตอนที่ 28 จึงได้แนะนำวิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อปรับอารมณ์ไว้ว่า การผสมน้ำมันหอมระเหยหลากหลายกลิ่นสามารถช่วยบำบัดอารมณ์ได้ดีกว่าการใช้น้ำมันหอมระเหยเพียงกลิ่นใดกลิ่นหนึ่ง นอกจากนี้ยังแนะนำสูตรการทำยาอดมดีที่ออกซ์อารมณ์ง่าย ๆ ดังต่อไปนี้



อุปกรณ์หลัก

- ขวดยาอดม
- แผ่นสำลีออร์แกนิก
- น้ำมันหอมระเหยกายาน 4 หยด
- น้ำมันหอมระเหยมะนาว 4 หยด
- น้ำมันหอมระเหยเนโรลี 4 หยด
- น้ำมันหอมระเหยกระดังงา 4 หยด

ขั้นตอนการทำ

1. ผสมน้ำมันหอมระเหยที่เตรียมไว้ทั้งหมดลงในชามแก้วหรือโถ คนให้เข้ากัน
2. ตัดแผ่นสำลีออร์แกนิกให้ได้ขนาดพอดีกับขวดยาอดม
3. วางสำลีลงในชามแก้วเพื่อดูดซับน้ำมันหอมระเหย
4. ใช้แหนบคีบสำลีที่ชุ่มน้ำมันหอมระเหยสอดเข้าไปในขวดยาอดม
5. ปิดด้วยหัวขวดยาอดมที่มีช่องสำหรับสูดดม และปิดฝาให้เรียบร้อย
6. เปิดใช้งานในระหว่างออกกำลังกายหรือช่วงที่มีภาวะทางอารมณ์

ยาอดมสูตรนี้มีสรรพคุณช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจรู้สึกสงบ มีสติ เพิ่มสมาธิ และลดระดับฮอร์โมนแห่งความเครียด (Cortisol) ได้อีกด้วยค่ะ



THE BENEFITS OF OLIVE OIL

ลดเสี่ยงโรคร้ายด้วยน้ำมันมะกอก

สายสุขภาพนิยมใช้น้ำมันมะกอกประกอบอาหาร เพราะเชื่อว่าน้ำมันมะกอกมีไขมันต่ำ เหมาะสำหรับการใช้ ในการทำอาหารให้กับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และยังช่วย ป้องกันโรคร้ายต่างๆ ซึ่งความเข้าใจนี้จะถูกต้องหรือไม่ **ชีวิตจิต** ได้รวบรวมงานวิจัยที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณประโยชน์ ของน้ำมันมะกอก จะมีอะไรบ้าง ไปดูกันค่ะ

1. **ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม** การศึกษาของ Prevención con Dieta Mediterránea คลินิกชื่อดังในประเทศสเปนรายงานว่า ผู้หญิงที่เลือกกินอาหาร เมดิเตอร์เรเนียนและเพิ่มน้ำมันมะกอกลงไป มีโอกาสน้อยที่จะได้รับการวินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งเต้านม และเมื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม 35 คนเติมน้ำมันมะกอกลงใน อาหารแต่ละมื้อ พบว่ามะเร็งมีการแพร่กระจายลดน้อยลงร้อยละ 62 เมื่อเทียบกับ ผู้ที่ลดการบริโภคไขมันเพียงอย่างเดียว

2. **ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ** วารสารของวิทยาลัยแพทยโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา ระบุว่า น้ำมันมะกอกเป็นไขมันที่ดีต่อหัวใจ คนที่บริโภคน้ำมันมะกอกอย่างน้อย วันละครึ่งช้อนโต๊ะ มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจลดลงร้อยละ 14 เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้ บริโภคน้ำมันมะกอกเลย

3. **ป้องกันการเกิดภาวะหัวใจห้องบนสั่นพลิ้ว** จากกลุ่มตัวอย่าง 6,705 คนที่ได้ ทดลองกินอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียนที่มีน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์เป็นส่วนผสม พบว่า การบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์สามารถลดความเสี่ยงใน การเกิดภาวะหัวใจห้องบนสั่นพลิ้วได้

4. **ลดความดันโลหิตสูง** ในการทดลองหาประสิทธิภาพของสารพอลิฟีนอล (Polyphenol) ในน้ำมันมะกอกต่อการลดความดันโลหิตและการทำงานของหลอดเลือด หัวใจในหญิงสาวที่มีภาวะความดันโลหิตสูงระดับไม่รุนแรง พบว่ามีระดับความดัน ชิสโตลิกลดลง 7.91 มิลลิเมตรปรอท ในขณะที่ความดันไดแอสโตลิกลดลง 6.65 มิลลิเมตรปรอท และอาจช่วยปรับปรุงการทำงานของหลอดเลือดหัวใจให้ดีขึ้นได้ ในผู้ป่วยที่มีภาวะความดันโลหิตสูงระดับไม่รุนแรง

แม้จะมีงานวิจัยบ่งชี้ถึงคุณประโยชน์ของน้ำมันมะกอกที่สามารถช่วยป้องกัน โรคได้ แต่ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมและศึกษาผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น ด้วยนะคะ

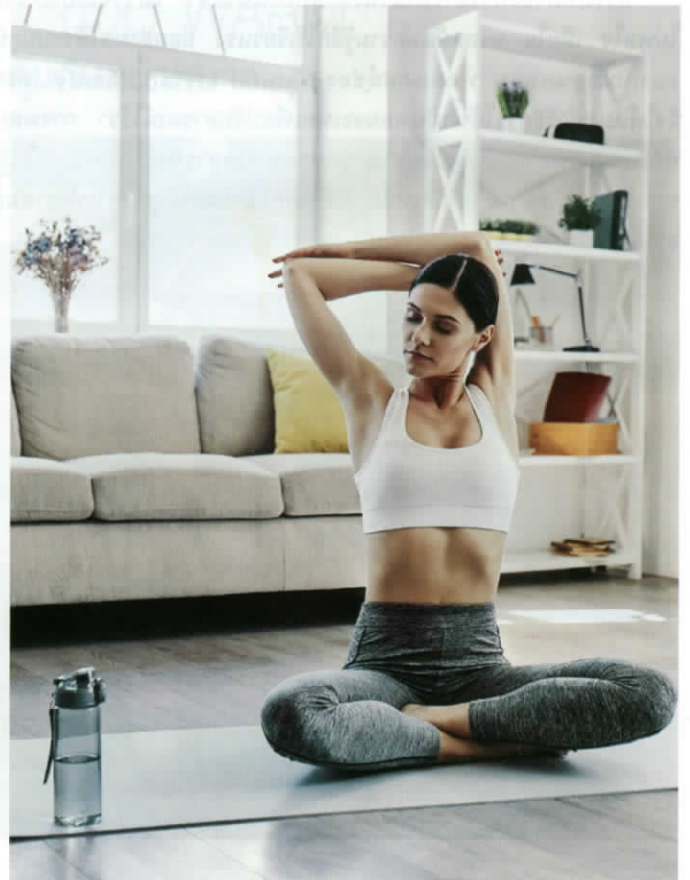
ผู้ป่วยโรคหัวใจ

ออกกำลังกายอย่างไรไม่เกิดอันตราย

การออกกำลังกายย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพของทุกคน รวมไปถึง ผู้ป่วยโรคหัวใจ เพราะการออกกำลังกายช่วยเพิ่มการไหลเวียนของ เลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยง ส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น โดยสามารถทำได้ตามความเหมาะสม ของวัย สภาพร่างกาย และสิ่งแวดล้อม บนพื้นฐานการออกกำลังกาย ที่เพียงพอต่อการกระตุ้นร่างกายและหัวใจ ไม่ให้เสี่ยงอันตราย ตามคำแนะนำของ **แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์** ผู้ตรวจราชการ กระทรวงสาธารณสุข ดังต่อไปนี้

- เริ่มต้นด้วยการวอร์มร่างกายให้พร้อมประมาณ 5-10 นาที
- ตามด้วยออกกำลังกายตามความสามารถที่จะกระตุ้นให้หัวใจ เต้นเร็วขึ้นถึงระดับที่มีชีพจร 60-80 เปอร์เซ็นต์อย่างน้อย 20 นาที
- สูดหายใจลึกๆ การออกกำลังกายให้ช้าลง โดยใช้เวลา 5-10 นาที ทั้งนี้หากมีอายุน้อยกว่า 40 ปี ไม่มีปัจจัยเสี่ยงหรือความผิดปกติ เช่น เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก หรือเป็นโรคหัวใจ สามารถออกกำลังกาย แบบไม่หักโหมได้ทันที แต่ถ้ามีความผิดปกติหรือมีอาการตามที่ กล่าวมา ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย เพื่อเลือกประเภท กีฬาที่เหมาะสมและมีความปลอดภัยในการทำกิจกรรมนี้

อย่าลืมหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยนะคะ ☺



HEART DISEASE HANDBOOK

เจาะลึกวิธีรับมือโรคหลอดเลือดหัวใจ

ที่ผ่านมาคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าโรคนี้พบมากในผู้สูงอายุ แม้จะเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง แต่สถิติผู้ป่วยโรคหัวใจอายุน้อยก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกัน ดังนั้นเพื่อให้ผู้อ่านทุกเพศทุกวัยลดเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด *ชีวิต* จึงคัดสรรข้อมูลอัปเดตล่าสุดจากแพทย์ทั้งในและต่างประเทศมานำเสนอ ดังนี้

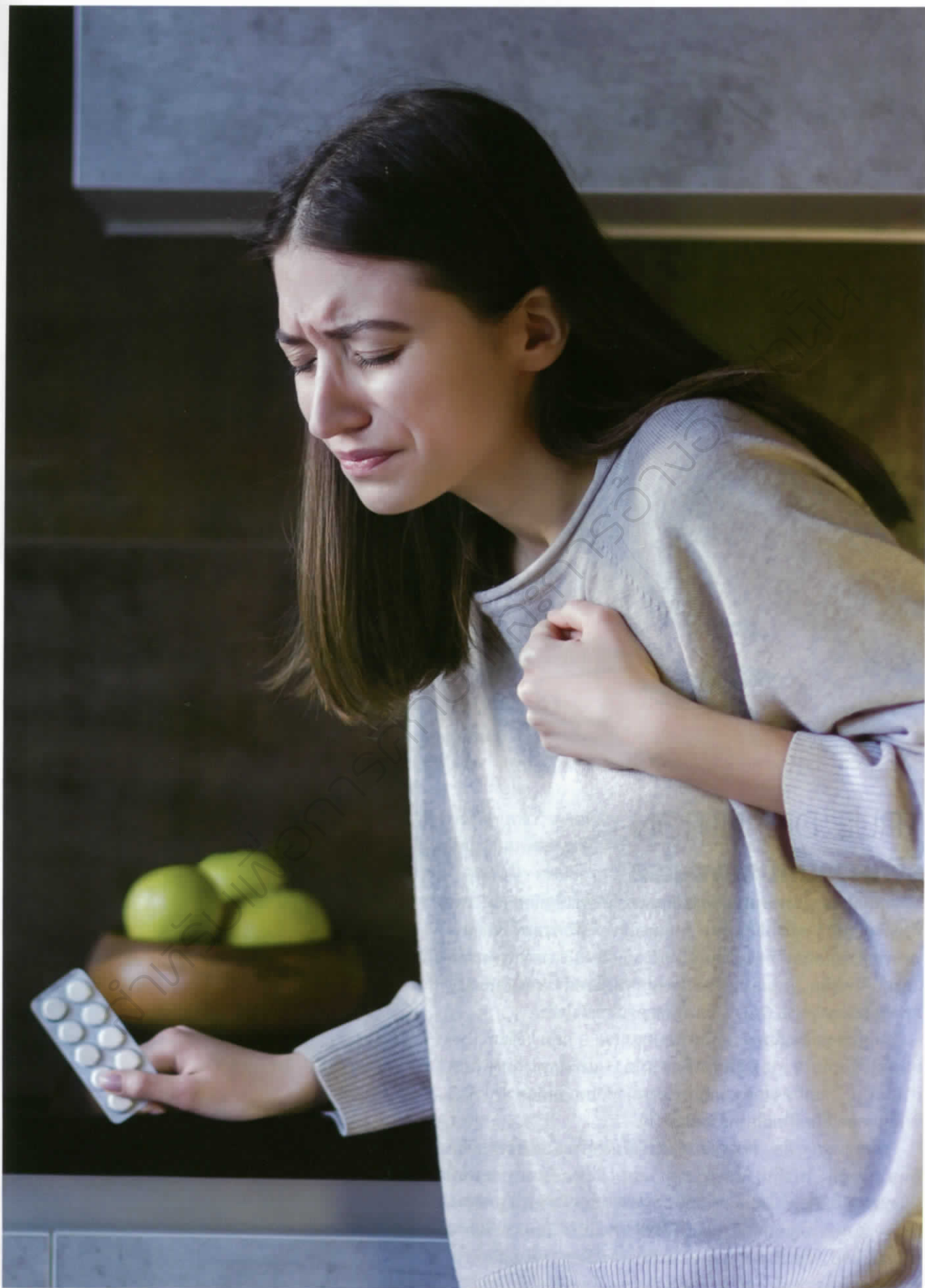
THE OVERVIEW

เปิดสถิติสะท้อนปัญหาระดับประเทศ

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขปี 2561 ระบุว่า ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดรวม 432,943 คน โดยมีอัตราการเสียชีวิตถึง 20,855 คนต่อปี คิดเป็นชั่วโมงละ 2.3 คน หรือวันละ 54 คน และมีจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ปีละประมาณ 21,700 คน

นอกจากนี้ยังพบว่า ในแต่ละวันมีผู้ป่วยต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยโรคหัวใจ 1,185 ราย ในจำนวนนั้นเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดประมาณ 450 ราย

ขณะที่ข้อมูลแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข ระบุว่า โรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดหัวใจเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการเสียชีวิตในกลุ่มผู้เป็นโรคเรื้อรัง จากการติดตามข้อมูลตั้งแต่ปี 2550 ถึงปี 2560 อัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้นร้อยละ 24 และอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นร้อยละ 19.7





TRUE DEFINITION

รู้จักความหมายของโรค

ศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์ อธิบายว่า โรคหัวใจนั้นเป็นคำที่คนทั่วไปมักใช้กัน ดังนั้นขอให้ตั้งต้นทำความเข้าใจก่อนว่า โรคหรือความผิดปกติที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับ 3 รองจากโรคมะเร็ง และอุบัติเหตุคือ กลุ่มอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Artery Disease หรือ CAD) ซึ่งทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบ

กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจนั้นครอบคลุมโรค 3 กลุ่ม ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย โดยเกิดจากความเสื่อมของผนังหลอดเลือดแดงโคโรนารี ซึ่งเป็นหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ

สาเหตุหลักๆ คือ หลอดเลือดแดงที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบหรือตันจากไขมัน โปรตีน และแร่ธาตุ เช่น มีแคลเซียมไปสะสมที่ผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแคบลง เลือดที่ขนส่งออกซิเจนและสารอาหารไปสู่เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจส่งผ่านไปได้น้อยลงหรืออาจผ่านไม่ได้เลย เกิดเป็นภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย และหัวใจวายเฉียบพลัน ซึ่งเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้





YOUNG PATIENTS INCIDENT

เหตุไฉนพบผู้ป่วยอายุน้อยมากขึ้น

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบเกิดจากการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดหัวใจ ถ้าเป็นผู้สูงอายุหลอดเลือดย่อมเกิดความเสื่อมไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ปัจจุบันกลับพบผู้ป่วยโรคนี้ที่มีอายุน้อยลงๆ

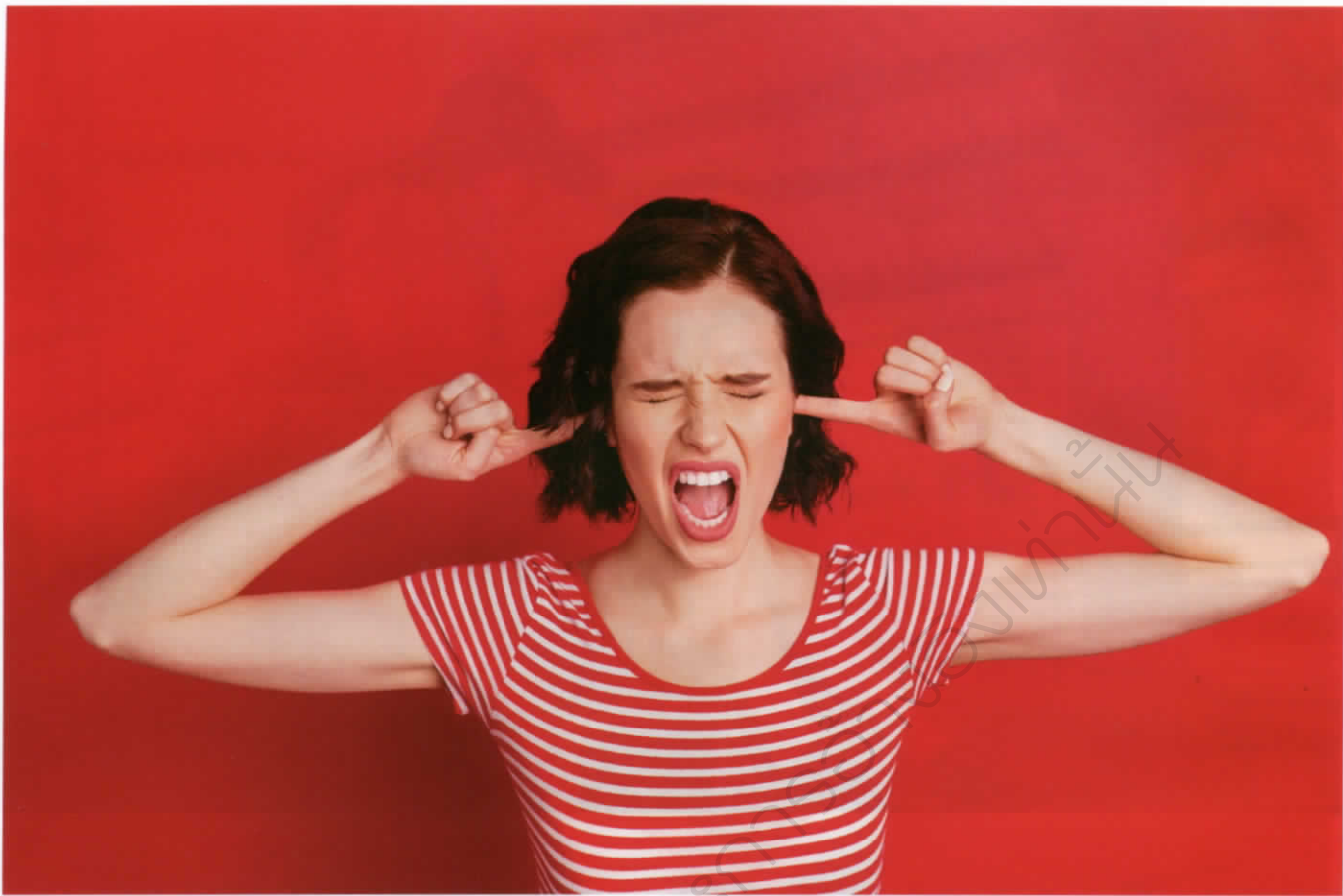
รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ศพล ลีมาพิจารณ์กิจ สาขาวิชาโรคหัวใจ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า กรณีผู้ป่วยโรคนี้ที่มีอายุน้อย บางคนอายุแค่ 30-35 ปีเท่านั้น คุณหมอมองเหตุผลชี้แจงว่า กลุ่มหนึ่งมีสาเหตุมาจากผู้ป่วยมีความผิดปกติที่หัวใจมาตั้งแต่กำเนิด แต่กลุ่มที่พบได้บ่อยคือกลุ่มที่พฤติกรรมการใช้ชีวิตเพิ่มความเสี่ยงโรค

ทั้งนี้ข้อมูลการศึกษา Thai Registry in Acute Coronary Syndrome (TRACS) พบว่า ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อยจากผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ เรียงตามลำดับดังนี้

- ภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 83.2
- ภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 59.5
- โรคเบาหวาน ร้อยละ 50.7
- การสูบบุหรี่ ร้อยละ 32.1
- ครอบครัวมีประวัติโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 9.3

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ อีก เช่น ผลจากโรคพิษสุรา ลิ้นหัวใจรั่วหรือตีบรุนแรง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ หรือบางครั้งอาจไม่ทราบสาเหตุ

ส่วนในกลุ่มที่เป็นผลจากพฤติกรรมนั้น ผลการสำรวจสุขภาพของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3-5 (NHES 3-5) ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดส่วนใหญ่ยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยในกลุ่มคนอายุน้อย 15-24 ปี พฤติกรรมสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจที่พบมากที่สุด



THE HIDDEN ANSWER

ไปปรึกษาจากคนใจอายุน้อย

นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ คัลยแพทย์หัวใจและผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัว คอลัมน์นี้สรุปรายงานวิจัยชีวิต เล่าถึงสาเหตุและยกตัวอย่างกรณีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจอายุน้อยไว้ดังนี้

คนไข้รายสุดท้ายที่คุณหมอผ่าตัดบายพาสหลอดเลือดหัวใจก่อนวางมือจากอาชีพแพทย์ผ่าตัดโรคหัวใจนั้นอายุเพียง 27 ปี แสดงว่าก่อนหน้านี้ต้องมีปัญหาหลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น ตีบ และมีไขมันเกาะเป็นเวลานานแล้ว

คุณหมออธิบายต่อว่า แพทย์นิติเวชกลุ่มหนึ่งทำงานวิจัยชื่อ PDAY ศึกษาโดยการผ่าชันสูตรร่างของคนหนุ่มสาวอายุ 15-34 ปีที่เสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ และฆาตกรรมจำนวน 2,876 ร่างเพื่อดูหลอดเลือดหัวใจ พบว่ามีไขมันพอกหลอดเลือดหัวใจตั้งแต่อายุ 15 ปี ดังนั้นถ้าพวกเขามีอาการดังกล่าวต่อเนื่องจนอายุ 30 ปี หลายคนก็มีไขมันเกาะหลอดเลือดมากพอจะเกิดภาวะหัวใจวายได้แล้ว

ทั้งนี้คุณหมอสันต์เตือนว่า หลายคนอาจเข้าใจว่าตนเองมีพฤติกรรมที่ทำให้สุขภาพดี เช่น ไม่สูบบุหรี่ ความดันโลหิตไม่สูง ไม่เป็นเบาหวาน คุมน้ำหนักได้ แกรมขยันออกกำลังกาย แต่ถ้ามีไขมันในเลือดสูงติดต่อกันนานหลายปีโดยไม่ได้รับการแก้ไข ก็มีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้

ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้ทราบว่าตนเองมีความเสี่ยงในข้อไหน ความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด หรือระดับไขมัน เมื่อทราบแล้วก็จงปฏิบัติตนให้ครบตามคำแนะนำของแพทย์ ก่อนที่จะสายเกินไป



อย่างไรก็ตาม เรื่องผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจอายุน้อยนั้น ในวงการแพทย์ก็มีข้อสงสัยว่าทำไมคนอายุน้อย เส้นเลือดยืดหยุ่นดี มีไขมันน้อย แต่เมื่อเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวก็แทบเอาชีวิตไม่รอด ขณะที่คนสูงอายุ เส้นเลือดมีไขมันจนทำให้เส้นเลือดขาดความยืดหยุ่น กลับไม่เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวแบบรุนแรง จึงเป็นที่มาของสมมุติฐานที่เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในวงการแพทย์โรคหัวใจว่า ไขมันในหลอดเลือดหัวใจของคนอายุน้อยเป็นไขมันชนิดอ่อนไหวง่าย (Vulnerable Plaque) พอมีความดันโลหิตสูงหรือเกิดแรงบีบ เช่น ความเครียดที่ทำให้หลอดเลือดหดตัว หรือมีสารเคมีกัดจนถลอก เช่น สารเคมีจากบุหรี่ ไขมัน น้ำตาล เกือบ เยื่อที่คลุมไขมันจึงแตกออกได้ง่าย เป็นผลให้หลอดเลือดแตกเสียหาย และมีภาวะหัวใจล้มเหลวตามมา



SUDDEN CARDIAC DEATH

การเสียชีวิตกะทันหันจากภาวะความผิดปกติของหัวใจ

ถ้าเป็นคนติดตามข่าวกีฬาหรือเป็นนักกีฬา เชื่อว่ามักจะได้ยินข่าวการเสียชีวิตของนักกีฬาอยู่เสมอ ทั้งนักกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล รักบี้ และอเมริกันฟุตบอล

ดูเผินๆ แล้วคนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่น่าจะมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจต่ำ เพราะการเป็นนักกีฬาหมายความว่า เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูง มีสุขภาพแข็งแรงกว่าคนทั่วไป กินอาหารที่ดีมีประโยชน์ อีกทั้งออกกำลังกายสม่ำเสมอ ในกรณีนักกีฬาอาชีพก็มักเป็นคนอายุน้อย ร่างกายย่อมมีความเสื่อมต่ำกว่าคนสูงอายุ แต่กลับมีเหตุเสียชีวิตกะทันหันจากความผิดปกติของหัวใจ แล้วเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

นายแพทย์เกรียงไกร เสงรัตมี กรรมการบริหารมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ อธิบายว่า ภาวะดังกล่าวเกิดจากหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน ไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทันที สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากมีโรคหัวใจอยู่เดิมโดยที่เจ้าตัวอาจไม่ทราบหรือไม่เคยตรวจมาก่อน หลังเกิดเหตุผู้ป่วยเสียชีวิตภายใน 1 ชั่วโมงจะเรียกว่า “Sudden Cardiac Death”

ข้อมูลจากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *The New England Journal of Medicine* ระบุว่า ความผิดปกติเกี่ยวกับหัวใจที่ทำให้นักกีฬาในกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปีเสียชีวิตเฉียบพลันเป็นอันดับ 1 คือ โรคกล้ามเนื้อหัวใจห้องล่างซ้ายมีขนาดใหญ่กว่าปกติ อันดับ 2 โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หรือหลอดเลือดหัวใจตีบ อันดับ 3 โรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และอันดับ 4 โรคเกี่ยวกับจังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ

นายแพทย์เกรียงไกรอธิบายว่า โรคกล้ามเนื้อหัวใจห้องล่างซ้ายมีขนาดใหญ่กว่าปกติหมายถึงการมีผนังหัวใจที่หนา ในกรณีที่ เป็นสาเหตุให้เกิดการเสียชีวิตเฉียบพลันในนักกีฬามักพบว่าคนคนนั้นมีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะร่วมด้วย ดังนั้นเมื่อผนังหัวใจหนา ช่องหัวใจก็เล็ก เมื่อออกแรงมาก ๆ จนหัวใจต้องบีบตัวเร็วและแรง ทำให้หมดสติได้ภายในไม่กี่วินาทีและเสียชีวิตในเวลาไม่กี่นาที

เมื่อเกิดอาการดังกล่าวจึงจำเป็นต้องปฐมพยาบาลโดยแพทย์สนามหรือหน่วยกู้ภัยที่เชี่ยวชาญ พร้อมมีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าแบบอัตโนมัติหรือ AED เข้าช่วยเหลืออย่างทันที่

นายแพทย์เกรียงไกรย้ำว่า ในวงการกีฬาต่างประเทศให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก โดยตรวจร่างกายนักกีฬาอย่างละเอียด เช็กประวัติครอบครัว และทำอัลตราซาวด์หัวใจเพื่อประเมินความเสี่ยงนักกีฬาแต่ละราย

แต่ในกรณีของนักกีฬาที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป สาเหตุของการเสียชีวิตเฉียบพลันคือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบแข็ง โดยโรคนี้มีความเสี่ยงคือ เมื่ออายุมากขึ้นจะมีโอกาสเสี่ยงเพิ่มขึ้น เพศชายมีความเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง แต่ถ้าเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนแล้ว เพศหญิงจะมีโอกาสเสี่ยงเท่ากับเพศชาย สุดท้ายผู้ที่ประวัติครอบครัวจะมีความเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไป

5 SECRET TIPS

เผยเคล็ดลับลดเสียงหัวใจล้มเหลว

คุณหมอสันต์อธิบายว่า ในกรณีของคนอายุน้อย ณ ขณะนี้องค์ความรู้ด้านการแพทย์ปัจจุบันยังไม่มียาใหม่ๆ มาช่วยให้เหล่าคนหนุ่มสาวป้องกันหัวใจล้มเหลวได้นอกจากการดูแลปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ คอเลสเตอรอล ความดันโลหิต ระดับไขมันเลว และระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ปรับการกินผักผลไม้ให้มากขึ้น อย่างต่ำวันละ 400 กรัม ออกกำลังกายเป็นประจำ และงดสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นแนวทางพื้นฐานที่คนส่วนใหญ่ทราบดี

แต่เรื่องสำคัญที่หลายคนอาจยังไม่ทราบว่าช่วยลดความเสี่ยงภาวะหัวใจล้มเหลวได้นั้น คุณหมอสันต์สรุปเป็นเคล็ดลับ (ไม่) ลับลั่นๆ จากงานวิจัยไว้ 5 ข้อ ดังนี้

- ใจเย็นๆ เพราะการโมโหแบบปรืดแตกเพิ่มโอกาสทำให้หลอดเลือดหดเกร็ง และเสี่ยงภาวะหัวใจล้มเหลวกะทันหันเพิ่มขึ้น 8.5 เท่า

- งดกินอาหารไขมันสูงมือหนักๆ เพียงมือเดียว เพราะทำให้หลอดเลือดหดตัวได้นานถึง 6 ชั่วโมง

- งดการเติมเกลือหรือใช้เครื่องปรุงรสเค็ม เพราะมีผลต่อระดับความดันโลหิตโดยตรง

- ดื่มน้ำอย่างน้อย 6-8 แก้ว โดยฝึกให้เคยชินว่าต้องจิบน้ำอยู่เสมอ อย่างน้อยทุกๆ 30 นาที เพราะเมื่อร่างกายขาดน้ำจะส่งผลต่อหลอดเลือดและความดันโลหิตตามไปด้วย

- กรณีที่เป็นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ เคยผ่าตัดหัวใจและต้องกินยาโรคหัวใจต่อเนื่อง ห้ามหยุดยาเอง หากต้องการปรับลดยา ให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

มีวิธีเดียวที่จะช่วยลดยาได้คือ ต้องดูแลสุขภาพอย่างเคร่งครัด คอเลสเตอรอล ไขมัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ หากทำได้เช่นนี้ แพทย์จะพิจารณาจากผลการตรวจร่างกายและปรับยาให้ต่อไปได้

คุณหมอสันต์ย้ำว่า โรคนี้ไม่มียาวิเศษใด ดีไปกว่าการปรับวิถีชีวิตการกินการอยู่ให้สมดุล เพราะขนาดสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (American Heart Association) ได้ศึกษาแล้วยังพบว่า การควบคุมน้ำหนัก ความดันโลหิต ระดับไขมันเลว ระดับน้ำตาลในเลือด การกินพืชผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเลิกบุหรี่ ช่วยลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร (ก่อนอายุ 70 ปี) ลงไปได้ถึงร้อยละ 91

สรุปว่า **ไม่ตั้งตนอยู่ในความเสี่ยง ตรวจสุขภาพประจำปี และรู้วิธีสังเกตอาการ** ก็ช่วยให้ห่างไกลโรคหลอดเลือดหัวใจได้มากโข





5 SIGNS

อาการของโรคหลอดเลือดหัวใจ

ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นการเจ็บไข้ได้ป่วยกรณีฉุกเฉินซึ่งส่งผลให้ถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นจึงควรรู้จักอาการเหล่านี้เอาไว้ เพื่อจะได้นำส่งโรงพยาบาลทันเวลาที่

ศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์ ระบุถึงอาการสำคัญๆ ของโรคหลอดเลือดหัวใจที่เมื่อเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันต้องรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด ดังนี้

- รู้สึกแน่นหน้าอกเหมือนมีของหนักมากกดทับ
- เจ็บหน้าอกและรู้สึกร้าวไปที่แขนกราม ขากรรไกร ลำคอ แขน ไทล์ และแผ่นหลัง
- เหนื่อยออก ตัวเย็น ใจสั่น
- มีอาการเจ็บหน้าอกนานกว่า 20 นาที
- หน้ามืด เป็นลม หหมดสติ

นอกจากสัญญาณเหล่านี้ **รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ทศพล ลิ้มพิจารณ์กิจ** โรงพยาบาลรามคำแหง ได้อธิบายถึงรายละเอียดของอาการผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่พบได้บ่อยไว้ว่า ผู้ป่วยมักเริ่มจากรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติและความสามารถในการออกกำลังกายลดลง

ตัวอย่างเช่น หากเดิมเคยขึ้นบันไดสองสามชั้นได้ตามปกติ แต่ถ้าวันหนึ่งเดินขึ้นบันไดแค่ชั้นเดียวก็รู้สึกเหนื่อยแล้ว แบบนี้แสดงว่ามีอาการผิดปกติแน่นอน

ถัดมาเป็นอาการเจ็บแน่นหน้าอก มักพบเวลาที่ออกแรง โดยมักรู้สึกเจ็บหน้าอกด้านซ้าย หายใจไม่ออก อึดอัดเหมือนมีของหนักมาทับที่หน้าอก ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

ขณะที่อาการหน้ามืด เป็นลม หหมดสติ อาจเกิดจากหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งจะมีวินิจฉัยได้ถูกต้องก็ต่อเมื่อได้รับการตรวจที่โรงพยาบาลเท่านั้น





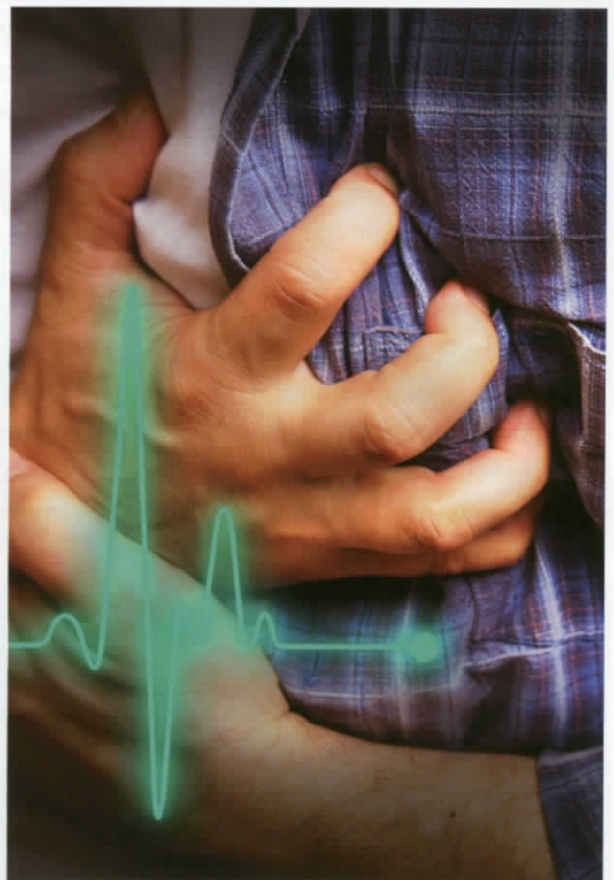
HEART FAILURE ปลายทางคือหัวใจล้มเหลว

อีกหนึ่งอาการหรือความผิดปกติที่มักพบได้ แต่หลายคนอาจไม่ทราบ ว่าเกี่ยวข้องกับหัวใจคือ อาการขาบวมและกดแล้วมีรอยบุ๋ม ซึ่งเป็น เครื่องบ่งชี้ที่สำคัญอย่างคาดไม่ถึง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์วิทยา ไชยธีระพันธ์ โรงพยาบาล ศิริราชปิยมหาราชการุณย์ อธิบายว่า เมื่อหลอดเลือดหัวใจตีบจะนำไปสู่ ภาวะหัวใจล้มเหลว เกิดจากความผิดปกติของหัวใจ ทำให้ความดันในหัวใจ สูงขึ้น ส่งผลให้เลือดคั่งในปอดและระบบหลอดเลือดดำ น้ำท่วมปอด หรือขาบวม เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลง เกิดการคั่งของน้ำและเกลือใน ร่างกาย เมื่อน้ำท่วมปอดหรือมีอาการคั่งของน้ำที่ขาและเท้ามากขึ้น หัวใจ จะไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้

ผู้ป่วยมักมีอาการหอบเหนื่อยง่ายผิดปกติเวลาออกแรง ขาและเท้า บวมเป็นๆหายๆ ไปจนถึงอาการแน่นหน้าอก ไอ เหนื่อย หายใจลำบาก ตลอดเวลา และนอนราบไม่ได้ ซึ่งเป็นอาการของน้ำท่วมปอดขั้นรุนแรง

คุณหมอวิทยาอธิบายเพิ่มว่า อาการเหล่านี้มักเกิดแบบค่อยเป็นค่อยไป ใช้เวลาเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน แต่พบผู้ป่วยบางรายมีอาการค่อนข้าง เรียบพลันในเวลาเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสาเหตุที่ทำให้ เกิดหัวใจวาย แต่ที่สำคัญและพบบ่อยที่สุดคือ โรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบตัน ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรงหรือตายจากการขาดเลือด



8 WAYS

ลดเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ

นายแพทย์เกรียงไกรได้ระบุถึงเกณฑ์ขั้นต่ำในการดูแลสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจไว้ดังนี้

- **ความดันโลหิตสูง** คุณระดับความดันให้อยู่ประมาณ 130/80 หรือ 140/90 มิลลิเมตรปรอท
 - **โรคเบาหวาน** คุณระดับน้ำตาลในเลือดในระยะเฉียบพลันไม่เกิน 170 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และในระยะยาวต้องคุมให้อยู่ในระดับ 110 - 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
 - **ไขมันในเลือด** คุณระดับไขมันเลวหรือ LDL ให้ไม่เกิน 70 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
 - **งดสูบบุหรี่เด็ดขาด** เนื่องจากการสูบบุหรี่วันละ 1 มวนจะเพิ่มอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ 1.74 เท่าในผู้ชาย และ 2.19 เท่าในผู้หญิง ส่วนคนที่สูดควันบุหรี่เข้าไปก็มีอัตราเสี่ยงเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
 - **กินผักผลไม้** วันละอย่างน้อย 400 กรัม เน้นผลผลิตที่ปลูกด้วยวิถีเกษตรอินทรีย์ ลดสารเคมีตกค้าง และควรกินตามฤดูกาล เพราะจะได้ผลผลิตที่สดใหม่ ราคาย่อมเยา
 - **ออกกำลังกาย** คนที่มีสุขภาพดีควรออกกำลังกายอย่างต่ำสัปดาห์ละ 150 นาที กรณีที่เป็นผู้ป่วยโรคหัวใจก็สามารถออกกำลังกายได้ โดยควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30-45 นาที สามารถออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมแบบใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ แบดมินตัน แต่ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป
- ส่วนผู้ที่ต้องยกเว้นการออกกำลังกายคือ ผู้ป่วยโรคหัวใจระยะสุดท้าย เช่น โรคหัวใจล้มเหลว
- **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** วันละ 6-8 ชั่วโมง และเข้านอนตามเวลา ไม่ควรนอนกลางวัน ตื่นกลางคืน เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ผิวนาฬิกาชีวิต ส่งผลให้ฮอร์โมนและการทำงานของร่างกายผิดปกติ รวมถึงระบบไฟฟ้าหัวใจด้วย
 - **ลดเครียด** พยายามฝึกตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง ทำได้ง่ายๆ ด้วยการฝึกรับรู้ลมหายใจ ทำเพียงวันละ 5-10 นาทีก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน นอกจากนี้ควรหากิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรกทำเป็นประจำ เพื่อผ่อนคลายความเครียด ลดความเครียดสะสม





EXPERT'S TIPS

คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

ศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ นายแพทย์นิพนธ์ ฉัตรทิพากร ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและฝึกอบรมสาขาโรคทางไฟฟ้าของหัวใจ และหัวหน้าภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แนะนำวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อลดเสี่ยงหัวใจวายเฉียบพลัน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

- **กลุ่มผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงสูง** เช่น กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ต้องตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และกินยาต่อเนื่องตามที่แพทย์สั่ง

- **กลุ่มผู้ไม่มีปัจจัยเสี่ยงจากโรคดังกล่าว** แต่อาจมีปัญหาระบบนำไฟฟ้า (Conduction System) ของหัวใจผิดปกติ ซึ่งกรณีที่พบบ่อยคือกลุ่มนักกีฬา ผู้มีภาวะเครียด กัดฟัน หรือผู้ที่พักผ่อนน้อย จะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมการทำงานของหัวใจผิดปกติได้ ดังนั้นคุณหมอนิธิพนธ์ จึงแนะนำให้คนกลุ่มนี้มาตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ควบคู่กับการตรวจสุขภาพประจำปี และควรทำพร้อมกับการปรับพฤติกรรมการกินการอยู่ให้สมดุล พักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบทำ เพื่อลดความเครียดสะสม

- **กลุ่มอื่นๆ** ได้แก่ ผู้มีอายุตั้งแต่ 35-40 ปีขึ้นไป คนที่มีภาวะอ้วนตั้งแต่เด็ก นับเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้เช่นกัน จึงขอให้หันมาดูแลสุขภาพด้วยการปรับวิถีชีวิตแบบองค์รวม ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญต้องตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยเพิ่มการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจเข้าไปในโปรแกรมการตรวจด้วย

FIRST AID

ยิ่งช่วยเร็ว ยิ่งเพิ่มโอกาสรอดชีวิต

นายแพทย์ปริญญา คุณาวุฒิ ประธานคณะกรรมการ โครงการช่วยฟื้นคืนชีวิต โรงพยาบาลรามารัตนบดินทร์ อธิบายว่า เมื่อพบผู้ที่มีอาการหัวใจหยุดเต้น ต้องนำเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าแบบอัตโนมัติหรือเครื่อง AED มาถึงจุดที่ปั๊มหัวใจภายใน 3-5 นาที เพราะถ้าใช้เวลามากกว่านี้ การทำ CPR โดยไม่ใช้อุปกรณ์ AED จะทำให้สมองขาดเลือดนานเกินไป

ก่อนจะใช้เครื่อง AED แม้มีอุปกรณ์พร้อมใช้งานแล้ว แต่ควรโทรขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ หรือโทรสายด่วน 1669 เพื่อบอกพิกัดขอความช่วยเหลือด้วย

คุณหมอปริญญาอธิบายขั้นตอนการช่วยชีวิตผู้ที่มีอาการหัวใจหยุดเต้นดังนี้

- สังเกตอาการเบื้องต้น หลังจากผู้ป่วยเจ็บหน้าอกแล้วจะล้มพับทันที เพราะกล้ามเนื้อหัวใจหดตัว ทำให้เลือดไหลเวียนออกไปเลี้ยงร่างกายไม่ได้ คลำชีพจรไม่พบ ก่อนหน้านั้นมักมีอาการนำ เช่น ผู้ป่วยมีอาการเจ็บหน้าอกอย่างรุนแรงเหมือนถูกรถบรรทุกทับ หายใจเสือกใหญ่ คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการชักเกร็งในบางราย

- ก่อนใช้เครื่อง AED ต้องทำ CPR เป็นจังหวะ โดยกดหน้าอกผู้ป่วย 30 ครั้ง และเป่าปากให้ออกซิเจน 2 ครั้ง

- จากนั้นนำเครื่อง AED ออกมาแล้วติดแผ่นนำไฟฟ้าที่หัวใจขวาและใต้ราวนมซ้าย เครื่อง AED จะวัดชีพจรและวิเคราะห์ขั้นตอนช่วยเหลือโดยออกคำสั่งผ่านลำโพง

- ระหว่างนั้นผู้ช่วยเหลือต้องปั๊มหัวใจและให้ออกซิเจนผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง จนกว่าเครื่องจะออกคำสั่งให้ชอร์ตหัวใจด้วยไฟฟ้า

คุณหมอปริญญาอธิบายเพิ่มว่า สมองเป็นอวัยวะที่ขาดเลือดไปเลี้ยงได้สั้นที่สุด ดังนั้นเมื่อไม่มีเลือดไหลเวียนไปที่สมอง จึงทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้ ทั้งนี้การใช้เครื่อง AED จึงเป็นวิธีการรักษาที่ดีที่สุด โดยใช้ไฟฟ้าแรงสูงเข้าไปกระตุ้นการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ

แต่ถ้าไม่มีเครื่อง AED จะต้องทำ CPR พยายามในการช่วยชีวิตผู้ป่วยให้นานที่สุด เพื่อให้หัวใจบีบเลือดออกไปเลี้ยงร่างกาย และติดต่อรถพยาบาลให้เร็วที่สุด หากไปถึงโรงพยาบาลล่าช้า สมองจะตายหรือเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวตามมาได้

7 STEPS TO HEALTHY HEART EXERCISE

ออกกำลังกายปลอดภัยเพื่อหัวใจแข็งแรง

สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทยได้จัดทำคู่มือของชมรมฟื้นฟูหัวใจ โดยระบุแนวทางการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะกับผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่อยู่ในระยะฟื้นฟู รวมถึงผู้ที่มิสุขภาพดีให้สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนี้

1. เลือกการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เหนือ น้ำ แนะนำว่าการเดินเป็นวิธีที่ง่ายและปลอดภัย เหมาะกับทุกเพศทุกวัย รวมถึงผู้ป่วยในระยะพักฟื้น
2. กลุ่มที่แนะนำให้เน้นการเดินเป็นหลักคือ ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีปัญหาปวดเข่า เข่าเสื่อม ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ผู้ที่มีอาการปวดหลัง
3. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับสุขภาพ ณ ขณะนั้น เริ่มต้นจากครั้งละ 10 นาที แล้วค่อยๆ ขยายเป็นครั้งละ 15 นาที 20 นาที จนถึง 30 นาที ทำอย่างต่ำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที และหลังออกกำลังกายอีก 5-10 นาที เพื่อเตรียมร่างกายให้ระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และระบบไหลเวียนพร้อมก่อนออกกำลังกาย ป้องกันการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและบาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อต่อ มีความสำคัญในการป้องกันภาวะความดันเลือดตกเฉียบพลันหลังออกกำลังกาย รวมทั้งเป็นวิธีช่วยเร่งการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนเลือดให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ
5. ไม่ควรออกกำลังกายจนเหนื่อยมาก โดยวัดจากการที่พูดออกมาเป็นคำๆ ไม่ได้
6. ก่อนไปออกกำลังกาย ควรแจ้งให้คนในครอบครัวทราบสถานที่และเวลากลับ ต้องนำโทรศัพท์ติดตัวไปด้วย ในกรณีที่ไม่มีเหตุฉุกเฉินให้โทรแจ้งคนในครอบครัวให้มาดูแลหรือนำส่งโรงพยาบาลได้
7. ต้องหยุดพักการออกกำลังกายถ้ามีอาการดังต่อไปนี้ อ่อนเพลีย หายใจตื้นๆ สั้นๆ รู้สึกเจ็บหรือแน่นหน้าอก เหนื่อยมากจนพูดไม่ออก เจ็บตามกล้ามเนื้อต่างๆ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เหงื่อออกมากผิดปกติ

การออกกำลังกายนั้นดีต่อคนทุกกลุ่ม โดยมีผลวิจัยทางการแพทย์ว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ขณะเดียวกันเมื่อผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบหันมาออกกำลังกายตามแนวทางดังกล่าว พบว่าช่วยลดอัตราการตายจากการกลับเป็นโรคซ้ำได้ถึงร้อยละ 25 ในช่วงเวลา 1-3 ปี



PLANT-BASED WHOLE FOOD

กินอาหารเน้นพืช ลดเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ

นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ มีแนวทางการกินอาหารพืช (Plant-Based Whole Food : PBWF) เพื่อเป็นอาวุธหลักในการสู้รบปรบมือกับโรคนี้ โดยให้หลักปฏิบัติไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

- **กินอาหารพืช เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว นัท ให้ได้มากที่สุด** แต่ไม่ได้หมายความว่าอาหารอย่างอื่น เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ จะกินไม่ได้เลยเด็ดขาด เพียงแต่เพิ่มส่วนที่เป็นพืชให้มากขึ้น ยิ่งมากยิ่งดี บางคนก็อยากกินเนื้อสัตว์เป็นกระสาย บางคนก็อยากกินเครื่องปรุงรสที่ทำจากสัตว์ เช่น น้ำปลา ซึ่งทำได้ทั้งนั้น

- **วิธีนี้ไม่เกี่ยวข้องกับความเชื่อใดๆ** แนวคิดนี้เป็นการกินอาหารเพื่อให้สุขภาพดี ไม่เกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนาหรือคุณธรรม จริยธรรม

- **กินพืชก็ได้โปรตีนเพียงพอ** โดยมีเคล็ดลับคือ เน้นกินอาหารพืชที่หลากหลาย แค่อาหารพืชๆ ตัวอย่างเช่น ถั่วพืชไม่ขัดสีอย่างข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ก็มีโปรตีนมากพอควรแล้ว ยิ่งอาหารพืชที่เป็นอาหารอุดมโปรตีน เช่น ถั่วต่างๆ งา นัท เต้าหู้ นมถั่วเหลือง เทมเป้ เมล็ดพืช ยิ่งทำให้ได้โปรตีนมากเกินพอ สำหรับคนที่ยังบ้ำโปรตีนไม่เลิก จะใช้โปรตีนผงที่ทำจากพืชก็ได้เช่นกัน

- **เลือกกินอาหารสด งดปรุงแต่ง** โดยอาหารพืชที่มีคุณค่านี้หมายถึงอาหารพืชในรูปแบบใกล้เคียงธรรมชาติ (Whole Food) ที่ไม่สกัดหรือขัดสีจนเหลือแต่ส่วนที่ให้แคลอรี ขณะที่วิตามิน แร่ธาตุ และกากถูกขัดหรือหีบออกทิ้งไปเกือบหมด

ดังนั้นการกินข้าวกล้องย่อมดีต่อสุขภาพมากกว่าข้าวขัดขาว กินถั่วเหลืองจริงๆ ที่มีเมล็ดถั่วเหลืองทั้งเมล็ด เช่น เทมเป้ ก็ดีต่อสุขภาพเช่นกัน แต่ถ้ากินน้ำมันถั่วเหลืองซึ่งมีแต่แคลอรี อาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพก็ได้

- **ผลพลอยได้ อิ่มนาน หุ่นดี ขับถ่ายดี** มีงานวิจัยเปรียบเทียบการกินอาหารแบบพืชเป็นหลักกับอาหารอเมริกันปกติ พบว่า อาหารพืชเป็นหลักอิ่มนานและสบายท้องกว่า เพราะมีกากใยสูงและน้ำตาลในรูปแบบโมเลกุลเดี่ยวพร้อมใช้ต่ำ ทำให้อิ่มได้นาน ช่วยลดโอกาสเสี่ยงโรคเบาหวานและช่วยควบน้ำหนักได้อีกด้วย

7 STEPS TO FEEL AT EASE

เครื่องมือช่วย “วางความคิด” ลดเครียด

คุณหมอสันต์อธิบายว่า ความเครียดเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้โรคหลอดเลือดหัวใจกลายเป็นโรคยอดนิยมของคนยุคนี้ พอเครียดบีบกินนอนไม่หลับ บางคนเครียดก็หาของกินมาเพิ่มไขมันและน้ำตาลในเลือดไปกันใหญ่ คุณหมอจึงแนะนำวิธีการคลายความเครียดจากประสบการณ์ของตนเอง โดยใช้ “การวางความคิดลง” มีทั้งหมด 7 ขั้นตอน ดังนี้

• **การดึงความสนใจ** คุณหมอบอกอธิบายว่า ความสนใจเป็นเสมือนแขนของความรู้อันหนึ่ง เมื่อเราเอาความสนใจไปจดจ่อไว้ที่สิ่งไหน สิ่งนั้นจะสำคัญขึ้นมาทันที แต่ถ้าเราปล่อยความสนใจไปตามอหังการ มันจะไปชุลกอยู่กับความคิด ไปให้พลังงานแก่ความคิด ทำให้ความคิดกลายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเรา ดังนั้นจึงต้องหมั่นถอยความสนใจออกมาจากความคิด

วิธีทำ ให้เอาความสนใจไปจดจ่อไว้ที่ไหนสักแห่ง เช่น เอาไว้ที่ลมหายใจ ทั้งความคิดไปเสีย ไม่ไปสนใจคิดอะไรต่อเลย ในที่สุดความคิดที่เกิดขึ้นแล้วจะฟุ้งหายไปเอง

• **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** วิธีหนึ่งที่จะลดความคิดได้แบบเนียนๆ โดยคุณหมอให้เหตุผลว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ปรากฏเป็นธรรมชาติสองด้าน ด้านหนึ่งเป็นเนื้อหาสาระในใจ อีกด้านหนึ่งเป็นอาการบนร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกร็งกล้ามเนื้อร่างกาย

วิธีทำ ให้ลองกำมือขวา ชูกำปั้นขึ้นมาก่อน บีบกำปั้นให้แน่น รับรู้ความเกร็งของกล้ามเนื้อแขน เอาอีกมือจับดูจะพบว่าแขนเราแข็งมาก จากนั้นคลายกำปั้นออก สั่งให้กล้ามเนื้อแขนคลายตัว คลายลงไปอีก คลายลงไปอีก คราวนี้ลองเอาอีกมือมาจับแขนดูจะพบว่าแขนนุ่ม เพราะผ่อนคลาย

ต่อมาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว โดยนั่งตัวตรงยืดหลังขึ้น อย่างอ่อนแล้วหลับตา หายใจเข้าลึกๆจนเต็มปอด กลั้นไว้สักครู่ นับหนึ่งถึงสิบในใจแล้วค่อยๆปล่อยหรือผ่อนลมหายใจออกทางจมูกเบาๆ ซ้ำๆ พร้อมกับสั่งให้ร่างกายผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ทำเช่นนี้สามรอบก็จะรู้สึกว่าคุณวางความคิดที่ค้างคาอยู่เมื่อก็หายไปหมดแล้ว เพราะการผ่อนคลายร่างกายคือการวางความคิดลงไปด้วย

วิธีเช็ก เราจะรู้ว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายลงหรือไม่ ให้ยิ้ม เพราะจุดที่สังเกตได้ง่ายที่สุดก็คือบนใบหน้าของเราเอง ถ้าเราผ่อนคลายเราจะยิ้มได้ คุณหมอย้ำว่าให้ลองยิ้มดู ถ้ายิ้มไม่ได้ก็แปลว่ายังไม่ผ่อนคลาย ยิ้มนิดๆ ก็ถือว่าใช้ได้แล้ว เช่น ยิ้มแบบพระพุทธรูปก็ได้ พร้อมกับแนะนำว่าจากนี้ขอให้ยิ้มเป็นอาเจิน ยิ้มทุกลมหายใจเข้าออก

• **การสังเกตลมหายใจ** เริ่มจากฝึกตนให้รู้ว่าตัวเองกำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก แล้วเอาการผ่อนคลายร่างกายมาใช้ร่วมด้วย โดยหายใจเข้าเต็มปอด รับรู้ว่าหายใจเข้า หายใจออก รู้ว่าหายใจออก และสั่งให้ร่างกายผ่อนคลาย แล้วยิ้ม รับรู้ความผ่อนคลายไปด้วย

วิธีทำ ทำโล่งไปให้ครบ 1 รอบก่อน โดยเริ่มจากหายใจเข้า หายใจออกผ่อนคลาย แล้วยิ้ม นับเป็น 1 รอบ จากนั้นทำต่อเนื่องแล้วแต่เวลาจะอำนวยอย่างไรก็ตาม ขอให้ฝึกทำวันละ 2 ครั้ง ก่อนนอนและหลังตื่นนอน



• **การสังเกตความรู้สึกบนร่างกาย** ใช้วิธีดึงความสนใจมารับรู้ความรู้สึกทั่วร่างกาย เริ่มจากทำความรู้จักความรู้สึกบนผิวกายก่อน

ขั้นที่ 1 ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นมา แล้วเอามืออีกข้างลูบแขนเบาๆ แบบไม่ให้ฝ่ามือหรือนิ้วมือแตะถูกผิวหนัง ให้แตะอย่างเบาๆ แค่นั้น แล้วเอาความสนใจจดจ่อรับรู้ความรู้สึกที่ผิวหนังบนแขน รับรู้ความรู้สึกขนลุก ความรู้สึกซ่าเมื่อลูบฝ่ามือผ่านไป

ขั้นที่ 2 ประสานมือทั้งสองข้างวางไว้บนตัก ผ่อนคลายแขน คอ บ่า ไหล่ หลับตา จากนั้นเอาความสนใจไปจดจ่อรับรู้ความรู้สึกที่อุ้งมือสองข้างนี้ ไม่ว่าจะมีความรู้สึกอุ่น ร้อน ลมพัดผ่าน ความรู้สึกจืดๆ เหมือนมีเข็มจิ้ม ความรู้สึกวูบวาบผ่าวๆ ความรู้สึกเหน็บชา รับรู้ไปเรื่อยๆ

ถ้าไม่รู้สึกอะไรเลย ให้ผ่อนคลายร่างกายลงไปก่อน ผ่อนคลาย ยิ้ม แล้วรับรู้ความรู้สึกบนฝ่ามือ เอาการหายใจเข้ามาใช้ร่วมด้วยก็ได้ เริ่มจากหายใจเข้า หายใจออก ผ่อนคลาย ยิ้ม แล้วรับรู้ความรู้สึกบนฝ่ามือ นับเป็น 1 รอบ



ขั้นที่ 3 เมื่อรับรู้ความรู้สึกบนฝ่ามือเป็นแล้ว คราวนี้ลองกวาดความสนใจไปทั่วร่างกาย กวาดไปที่ละส่วน กวาดไปถึงไหนก็รับรู้ความรู้สึกบนผิวหนังที่นั่น เริ่มตั้งแต่ตรงจมูกก่อน เพราะมีความรู้สึกลมผ่านเข้าออกให้รับรู้อยู่แล้ว แล้วแผ่ขยายพื้นที่ไปรับรู้รอบๆปาก จมูก แก้ม ตา คิ้ว หน้าผาก จนรับรู้ความรู้สึกได้ทั่วใบหน้า แล้วกวาดความสนใจต่อไปอีก ไปรับรู้หนังศีรษะตอนบน ตอนข้าง ท้ายทอย จากนั้นขยายออกไปให้ทั่วร่างกาย แขนสองข้าง หน้าอก หน้าท้อง หลังบนเอว ขาสองข้าง เข่า น่อง เท้า ฝ่าเท้า

ขั้นที่ 4 ฝึกรับรู้ความรู้สึกทั้งตัวทुरुชุมชนพร้อมกัน เหมือนเรานั่งอยู่แล้วมีคนเอากระป๋องน้ำอุ่นมาราดจากศีรษะลงมา รู้สึกอุ่นวาบตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า รู้สึกได้ทั้งตัว จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้สักครู่ หายใจออกช้าๆยาวๆ ผ่อนคลาย ยิ้ม รับรู้ความรู้สึกทुरुชุมชนทั่วตัว ทำแบบนี้เป็นวงจร หายใจเข้า หายใจออก ผ่อนคลาย ยิ้ม รับรู้ความรู้สึกทुरुชุมชน

• **การสังเกตความคิด** คุณหมอลันต์อธิบายว่า บางครั้งแม้เราจะใช้เครื่องมือทั้ง 4 อย่างพร้อมกัน แต่สำหรับความคิดมันแรง มันก็เจาะเข้ามาจนได้ ทำให้เรา“เผลอคิด” ขณะที่กำลังใช้เครื่องมือวางความคิด เมื่อเผลอคิด อย่าพยายามแก้ไข โดยการไล่ความคิด เพราะการไล่ความคิดก็เป็นการคิดอีก

วิธีทำ ให้ใช้การสังเกตความคิด ขณะที่เอาความสนใจไว้ที่ลมหายใจที่ดี หรือความรู้สึกบนผิวหนังที่ดี ให้ความสนใจว่าในใจเรากำลังมีความคิดอะไรอยู่หรือเปล่า ถ้ามองเห็นแล้วความคิดมันหนีไปก่อนก็แล้วไป จากนั้นให้กลับมาสนใจลมหายใจต่อ

แต่ถ้าความคิดยังอยู่ ให้เอาความสนใจเฝ้าสังเกตมันอยู่ข้างนอก สนใจแบบเฝ้าสังเกตอยู่ข้างนอก ไม่เข้าไปผสมโรง คิดต่อยอดนะ สังเกตอยู่สักพัก คุณหมอลันต์อธิบายว่า แล้วความคิดจะหายไปเอง เพราะความคิดมีธรรมชาติเกิดขึ้นแล้วดับไป พอมันหายไปแล้ว เราก็กลับมาอยู่กับลมหายใจ

• **สมาธิ** วิธีทั้งหมดที่ผ่านมาจะช่วยให้เราถึงความสนใจ

มาอยู่กับลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก ผ่อนคลาย ยิ้ม ชูช่า เป็นวงจร

วิธีทำ ให้จดจ่อความสนใจอยู่กับวงจร เพื่อปิดช่องไม่ให้ความคิดเข้ามา การจดจ่อเช่นนี้เรียกว่าสมาธิ ปลดปล่อยความสนใจ จมลึกลงไป ลึกลงไปในความไม่มีอะไร ไม่มีความคิด ไม่มีอะไรอย่างอื่น สิ่งที่ใช้เป็นเป้าในการจดจ่อ ไม่ว่าจะเป็ลมหายใจหรือความรู้สึกบนผิวหนังก็ดูจะแผ่วห่างออกไป ห่างออกไป

• **การสะดุ้งตัวเองให้ตื่น** เมื่อความคิดเริ่มจะหมด ความว่างงก็ละมาเยือน เรียกว่าตกง่วงค์ หากมาถึงตรงนี้ ต้องใช้การสะดุ้งตัวเองให้ตื่นขึ้นมารับรู้เดี๋ยวนี้

วิธีทำ ต้องฝึกขณะที่กำลังจะโงกหลับ เตือนตนเองให้กลับมารับรู้กับปัจจุบัน เสมือนเป็นการฝึกงัดหินที่กำลังจะกลิ้งลงเขา ทางขวาให้กลิ้งไปทางซ้าย คุณหมอลันต์อธิบายว่า ต้องใช้ความพยายามฝึกมากหน่อย พองัดได้สำเร็จก็จะพบกับความตื่นหรือสว่างอย่างยิ่ง โดยไม่มีความคิด ไม่มีอะไรเลย มีแต่ความตื่นและสามารถรับรู้ผู้นั้นก็คือ “ความรู้ตัว” อันเป็นปลายทางที่เราตั้งใจจะมา

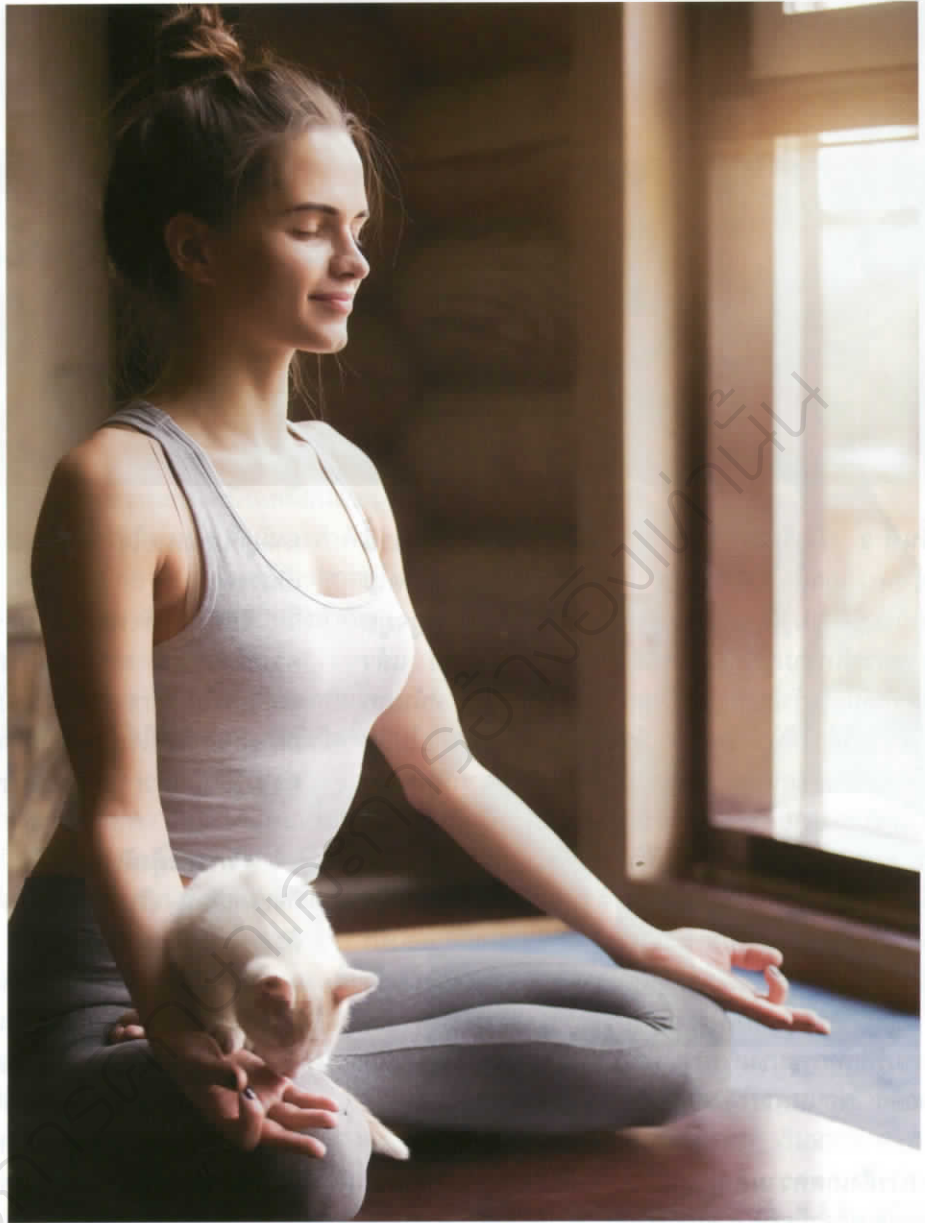
สุดท้ายคุณหมอลันต์อธิบายว่า ความรู้ตัวคือชีวิตในยามที่ปลอดความคิด เป็นความตื่นอย่างแท้จริง สามารถรับรู้ปัจจุบันขณะได้แบบสบายๆ ไม่กังวลหรือเสียใจ กล่าวโดยสรุป การถอยจากความคิดไปเป็นความรู้ตัวทำได้ตลอดเวลาที่ไม่ได้นอนหลับ ทำได้แม้เวลาลืมหืมตาทำกิจอยู่ ไม่จำเป็นต้องรอทำตอนนั่งหลับตาทำสมาธิ

คุณหมอลันต์ชี้ว่า ความรู้ตัวเช่นนี้เป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะไม่เกี่ยวข้องกับตัวตนของเรา ไม่เหมือนความคิดที่ถูกพันยึดโยงและพยายามปกป้องความเป็นบุคคลของเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าเราปล่อยให้ไปถึงปลายทางแล้ว นั่นก็คือความเครียด แตกต่างจากความรู้ตัวที่เป็นของสงบเย็น รับรู้ทุกอย่างตามที่เป็นไปโดยไม่มีความเป็นบุคคลของเราเข้ามาเกี่ยวข้อง

ชีวิตเห็นว่า เมื่อทุกคนหันมาดูแลกายและใจได้ครบถ้วนเช่นนี้ รับรองว่าไร้โรคภัยเบียดเบียน ได้ใช้ชีวิตเต็มศักยภาพ ทำประโยชน์ให้ทั้งตนเองและผู้อื่นไปได้อีกนานเท่านาน ☺



สุปรียา ยงกาญจนนารถ หรือครูบีลา ชื่นชอบในการสอนโยคะแบบดั้งเดิมและแนวบำบัด เพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จบหลักสูตรอบรมครูโยคะ Mindfulness Yin Yoga หลักสูตรปราณายามะ หลักสูตรโยคะอายุรเวท และเป็นผู้บริหาร เควันคาโยคะสตูดิโอ



ชุดท่าโยคะ กระตุ้นการทำงานหัวใจ

สวัสดีค่ะผู้อ่านชาว *ชีวจิต* ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ครูได้มีโอกาสนำชุดท่าโยคะมาฝากให้ผู้อ่านได้ลองทำตามกันค่ะ

อย่างที่ทราบกันว่า โยคะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีประโยชน์ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง และมีความสัมพันธ์กับระบบหายใจ ซึ่งนอกจากจะช่วยในการฝึกสมาธิแล้ว การฝึกโยคะยังส่งผลดีต่อหัวใจของเราอีกด้วย

ชุดท่าโยคะพื้นฐานเพื่อดูแลสุขภาพหัวใจนั้นเน้นการฝึกท่าที่จะช่วยเรื่องระบบการไหลเวียนของโลหิต ช่วยกระตุ้นการทำงานให้เลือดหล่อเลี้ยงสมองและหัวใจได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดดีและมีจังหวะการเต้นเป็นปกติ พร้อมฝึกความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อผ่านการเน้นขยายช่วงอก หัวไหล่ ทำให้ผู้ฝึกหายใจได้สะดวก รู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด กระตุ้นประสาทสัมผัสให้มีสมดุลทั้งกายและใจ

1. ท่ายืนก้มตัวพร้อมขยายทรงอก (Standing Forward Bend + Heart Opener)

ท่าเตรียม ยืนตรงโดยวางเท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย ประสานมือกันไว้ด้านหลัง โดยประกบฝ่ามือติดกันตลอดการฝึก



ท่าปฏิบัติ

1. หายใจเข้า ยืดอกขึ้น ดึงมือไปทางด้านหลัง
2. หายใจออก ก้มตัวไปด้านหน้า โดยพับลำตัวจากข้อต่อสะโพก หลังยืดตรง แขนทั้งสองโน้มตามลำตัวไปด้านหน้า มืออยู่เหนือหรือข้ามศีรษะ
3. เมื่อรู้สึกตึงให้หยุดที่ตำแหน่งนั้น ผ่อนคลายศีรษะ ค้างท่าประมาณ 5-10 ลมหายใจหรือเท่าที่รู้สึกสบาย หายใจตามรอบลมหายใจของตัวเอง สำหรับมือใหม่เริ่มฝึกสามารถงอเข่าได้เล็กน้อย

ประโยชน์ของท่านี้ ทำให้ปอดขยาย รับออกซิเจนได้มากขึ้น จึงดีต่อการทำงานของหัวใจ ข้อต่อหัวไหล่เปิด และทำให้ขาแข็งแรง มีความยืดหยุ่นดี

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีความดันโลหิตผิดปกติ โรคหัวใจ โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน ควรปรึกษาแพทย์และมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

2. ท่าเก้าอี้ (Chair Pose)

ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าชิด (หรือห่างกันเล็กน้อย) นำหนักลงที่ฝ่าเท้า แขนทั้งสองข้างปล่อยสบาย ๆ ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

1. หายใจเข้า ยืดลำตัว เปิดหน้าอก หายใจออก วาดแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมมองเข่าลดสะโพก หย่อนสะโพกไปด้านหลัง คล้ายกับกำลังนั่งเก้าอี้ ระวังไม่ให้เข่าล้ำเกินนิ้วเท้า กระชับหน้าท้อง เก็บก้น
2. ค้างท่าประมาณ 5-10 ลมหายใจหรือเท่าที่รู้สึกสบาย ระหว่างค้างท่าหายใจตามรอบลมหายใจของตัวเอง

ประโยชน์ของท่านี้ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา ท้อง และหลัง อู้งเชิงกรานแข็งแรง กล้ามเนื้อหัวใจถูกยืด ทำให้เกิดการกระตุ้นการทำงานของหัวใจ

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวเข่าและกระดูกสันหลังควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

3. ท่าสุนัขเอนลง (Down Dog)

ท่าเตรียม อยู่ในท่าคานเข้า วางมือราบพื้น ข้อมือตรงกับหัวไหล่ หลังตรง ถ่ายน้ำหนักที่ฝ่ามือทั้งสองข้างให้เท่ากัน ท่าเตรียมนี้เรียกว่า Table Top เนื่องจากมีลักษณะคล้ายกับโต๊ะ

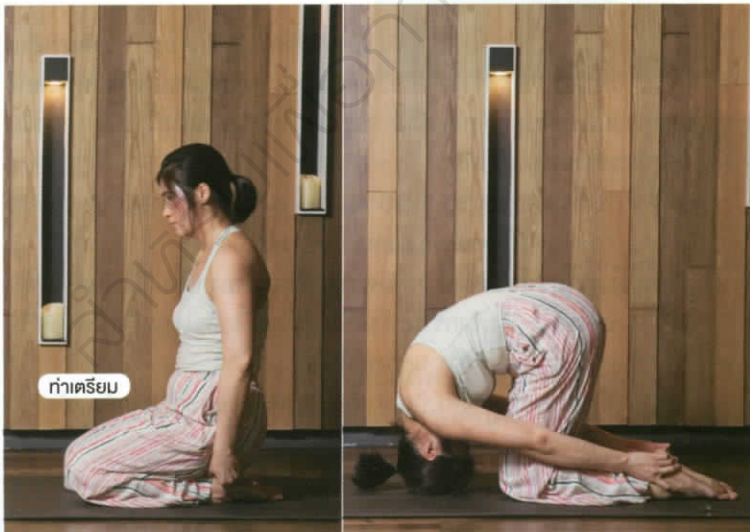


ท่าปฏิบัติ

1. หายใจเข้า ยืดลำตัวขึ้น หายใจออก เขยียดแขนผลักสะโพกไปด้านหลัง แขนตั้ง ขาตั้ง ข้อศอกยึด ลำตัวตรง ลักษณะท่าคล้ายกับสามเหลี่ยม โดยที่สะโพกจะเป็นจุดที่อยู่สูงสุด พยายามกดสันเท้าลงกับพื้น ผ่อนคลายศีรษะ
2. ค้างท่าประมาณ 5-10 ลมหายใจหรือเท่าที่รู้สึกสบาย หายใจตามรอบลมหายใจของตัวเอง สำหรับผู้ฝึกใหม่ให้ย่อเข่าหรือเขย่งส้นเท้าเพื่อลดความตึงของเข่าได้

ประโยชน์ของท่านี้ ผ่อนคลายหัวใจ ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดี กระตุ้นระบบย่อยอาหาร สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อหลังและขา

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลังควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ



4. ท่ากระต่าย (Rabbit Pose)

ท่าเตรียม นั่งทับบนส้นเท้าแบบท่าเทพธิดา เข่าชิด มือจับข้อเท้า

ท่าปฏิบัติ

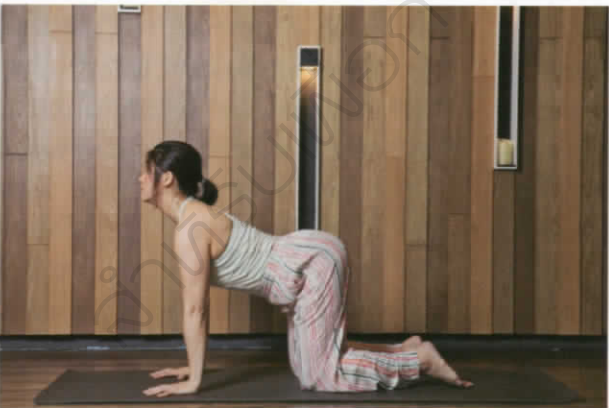
1. หายใจเข้า ยืดลำตัวขึ้น หายใจออก ยกสะโพกขึ้น พร้อมโน้มตัวไปด้านหน้าจนกระทั่งกลางกระหม่อมสัมผัสพื้น ตั้งน้ำหนักอยู่ที่กลางกระหม่อม ระวังไม่ให้น้ำหนักลงที่คอ บ่า และไหล่
2. เช็กการหายใจต้องไม่ติดขัด หายใจได้สะดวก ค้างท่าประมาณ 5-10 ลมหายใจหรือเท่าที่รู้สึกสบาย หายใจตามรอบลมหายใจของตัวเอง

ประโยชน์ของท่านี้ ทำให้กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ หลังล่างได้รับการยืดเหยียด ทำหน้าที่แทนหัวใจอยู่สูงกว่าศีรษะ จึงทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมอง เกิดความผ่อนคลาย ช่วยเรื่องการนอนหลับได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ใบหน้าสดใส อ่อนเยาว์

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกคอ กระดูกสันหลัง และผู้ที่มีความดันโลหิตผิดปกติควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

โยคะ

ท่าแมว-วัว



5. ท่าแมว (Cat Cow Pose)

ท่าเตรียม อยู่ในท่าโต๊ะ (Tabel Top) หิ้งน้ำหนักร่างกายไปยังแขน เท้าราบกับพื้น

ท่าปฏิบัติ

1. หายใจเข้า ยืดลำตัวขึ้น หายใจออก ค่อยๆ โกงลำตัวส่งแรงยืดไปที่กระดูกสันหลังที่ละปล้อง แขนตึง เก็บคางไม่เกร็งคอและหัวไหล่
2. หายใจเข้า หายใจออก ค่อยๆ กดหลังลง แขนตึง กั้นกระชับ ยืดคอ เงยหน้าขึ้น มือดันที่พื้นเพื่อไม่ให้ไหล่จมลง

3. ทำสลับไปมาระหว่างข้อ 1 และ 2 จังหวะการหายใจเข้าและออกเป็นไปอย่างช้าๆ ตามรอบลมหายใจตนเอง

ประโยชน์ของท่านี้ ได้ยืดเหยียดทั้งผิวด้านหน้าและหลังของร่างกาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ นวดกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานดีขึ้น การยืดขยายอกทำให้ร่างกายสามารถหายใจได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น สามารถขยับถ่ายของเสียได้มากขึ้น กระตุ้นระบบขับถ่าย

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลังควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ 🙏



SMART FARM & FARMER สู่ยาคุณภาพจากงมิ้นชัน

หากพูดถึงสมุนไพรที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย หนึ่งในนั้นต้องนึกถึง “งมิ้นชัน” ซึ่งตอนนี้มีการพัฒนาสายพันธุ์และวิธีการปลูกเพื่อให้ได้สารสำคัญและมีคุณภาพตอบสนองความต้องการของผู้รักสุขภาพทั้งภายในและต่างประเทศ โดยเป็นความร่วมมือกันของศูนย์นวัตกรรมสมุนไพรครบวงจร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับศูนย์วิจัยพืชสวนเชียงราย

งมิ้นชัน...สมุนไพรในกระแสโลก

อาจารย์ ดร.วิษณุ มณีรัตน์ ศูนย์นวัตกรรมสมุนไพรครบวงจร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ให้ข้อมูลว่า ทางศูนย์นวัตกรรมสมุนไพรครบวงจรได้ศึกษาเรื่องงมิ้นชันพบว่า ทั่วโลกมีความต้องการงมิ้นชันเพื่อนำไปผลิตเป็นยารักษาโรคสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะการใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพได้รับการยอมรับมากขึ้น

“ในประเทศไทย เวลาเราไปร้านสะดวกซื้อหรือร้านขายยาจะเห็นว่ามีสินค้าที่เป็นงมิ้นชันให้เลือกมากมาย นั่นคือสิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าความต้องการงมิ้นชันของประเทศไทยสูงขึ้น ส่วนในต่างประเทศไม่ว่าจะยุโรปหรืออเมริกาเขาก็ต้องการงมิ้นชันจำนวนมากเหมือนกันในรูปแบบต่างๆ ทั้งแคปซูล อัดเม็ด และสารสกัด”

ความโดดเด่นของงมิ้นชันคือมีสารกลุ่มเคอร์คูมินอยด์ (Curcuminoids) ที่มีการศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า มีฤทธิ์สามารถยับยั้งโรคได้หลายกลุ่มอาการ จึงทำให้งมิ้นชันเป็นสมุนไพรที่มีอนาคตไกล โดยมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียก่อโรคทางผิวหนัง ได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย *Staphylococcus aureus* ซึ่งเป็นสาเหตุของการติดเชื้อที่ผิวหนังที่พบทั่วไป เช่น ฝี หนอง และแผลติดเชื้อที่สามารถสร้างสารพิษ Endotoxin ทำให้เกิดการติดเชื้อที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร ลำไส้อักเสบ และอาหารเป็นพิษ

ฤทธิ์ต้านเชื้อจุลชีพ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้แก่ โรคติดเชื้อในปอด โรคติดเชื้อในกระแสเลือด โรคติดเชื้อที่แผลผ่าตัด โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ และโรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

ฤทธิ์ลดการอักเสบ มีการศึกษาฤทธิ์ต้านอักเสบของงมิ้นชันในผู้ป่วยหลังผ่าตัด โดยให้รับประทานงมิ้นชันขนาด 400 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 5 วัน พบว่างมิ้นชันสามารถลดการอักเสบได้

ส่วนการศึกษาด้านการอักเสบในผู้ป่วยโรคข้อรูมาตอยด์ จำนวน 18 คน โดยให้รับประทานงมิ้นชันขนาด 1,200 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ พบว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยไม่พบความเป็นพิษ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าการรับประทานงมิ้นชันขนาด 375 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง ทำให้อาการเย็บอุจจาระอักเสบเรื้อรังมีอาการดีขึ้น (สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์รักษาแผลในกระเพาะอาหารและต้านอัลไซเมอร์ด้วย งมิ้นชันสมุนไพรพื้นบ้านไทยจึงครองใจผู้บริโภคและกลายเป็นสมุนไพรลำดับต้นๆ ซึ่งเป็นที่ต้องการของตลาดสุขภาพ และมีแนวโน้มสูงขึ้น แต่ปัญหาที่ตามมาคือ งมิ้นชันที่ใช้กันอยู่ในตอนนี้มีแหล่งปลูกและมีไม้ที่สายพันธุ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน สามารถนำไปใช้ผลิตเป็นยาสมุนไพรที่มีคุณภาพ จึงเป็นที่มาของการพัฒนาวิธีการปลูกและพัฒนาพันธุ์งมิ้นชันใหม่ที่ชื่อว่า “งมิ้นชันพันธุ์ตรัง 84-2”

แต่ก่อนจะไปทำความรู้จักกับงมิ้นชันพันธุ์ตรัง 84-2 และวิธีการปลูกงมิ้นชันอย่างไรให้ได้คุณภาพสำหรับนำไปผลิตยา ขอพาผู้อ่านทุกท่านไปทำความรู้จักงมิ้นชันให้มากยิ่งขึ้นกันสักนิด

ขมิ้นชัน...สรรพคุณทางยาในแพทย์แผนไทย

ขมิ้นชัน หรือชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* เป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เนื้อในสีเหลืองอมส้ม มีกลิ่นหอม การใช้ประโยชน์ทางศาสตร์แพทย์แผนไทย ในตำรายาไทยใช้ขมิ้นชันทั้งภายในและภายนอก

การใช้ภายใน ขมิ้นชันช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ ฟอกเลือด แก้ท้องอืดเพื่อ แน่น จุกเสียด ลดน้ำหนัก ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ อากาศดีชาน แก้อาการวิงเวียน แก่หวัด แก้อาการชัก ลดไข้ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องมาน แก้ไข้ผอมแห้ง แก้เสมหะและโลหิตเป็นพิษ โลหิตออกทางทวารหนักและเบา แก่ตกเลือด แก้อาการตาบวม แก้ปวดฟันเหงือกบวม มีฤทธิ์ระงับเชื้อต้านวัณโรค ป้องกันโรคหนองใน แก้ท้องเสีย แก้บิด และรักษาการลามของมะเร็ง

การใช้ภายนอก ขมิ้นชันช่วยลดอาการฟกช้ำบวม ปวดไหล่และแขน บวมช้ำ แก้ปวดข้อ สมานแผลสด และแผลถลอก ผสมยานวดคลายเส้น แก้เคล็ดขัดยอก แก้ น้ำกัดเท้า แก้คันนะตุ แก้กลากเกลื้อน และจากการสอบถามหมอยาพื้นบ้านหลายคนยังพบว่า ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรใกล้ตัวที่ใช้รักษาโรคผิวหนังผื่นคัน สมานแผล รักษาฝี แผลพุพอง ลดอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย และบำรุงผิว โดยวิธีการนำมาใช้นั้นไม่ยุ่งยาก จึงอยากแนะนำให้ลองไปทำใช้รักษาตนเองและคนในครอบครัวกันค่ะ

รักษาฝี แผลพุพอง แผลงสัตว์กัดต่อย

หมอยาพื้นบ้านจะใช้เหง้าขมิ้นชันแก่สดฝนกับน้ำ ต้มสุกหรือผงขมิ้นชันทาบริเวณที่เป็นฝี แผลพุพอง หรืออักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

รักษาเม็ดผื่นคัน ใช้เหง้าขมิ้นชันแก่แห้งนำมาบดเป็นผงละเอียด ทาบริเวณที่เป็นเม็ดผื่นคัน

รักษาแผลสด

ใช้เหง้าขมิ้นชันแห้งบดเป็นผง นำมาเติมน้ำมันพืช ทำน้ำมันใส่แผลสดได้

รักษาหนังศีรษะ

ใช้เหง้าขมิ้นชันแก่ 1 หัวแม่มือ ล้างสะอาดบดละเอียด เติมน้ำสารส้มเล็กน้อยและน้ำมันมะพร้าว ผสมให้เข้ากันจนมีลักษณะข้นเหนียว ใช้ทาบริเวณที่เป็นแผลพุพองบริเวณหนังศีรษะ



ตำรับยาเหลืองปิดสมุทร

เป็นตำรับยาในยศสามัญประจำบ้านแพนโบราณ 1 มีส่วนประกอบของขมิ้นชัน เป็นองค์ประกอบหลัก ร่วมกับสมุนไพรรักษาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน และท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้

ในผงยาประกอบด้วยเครื่องยา ดังนี้

- เหง้าขมิ้นชัน หนัก 30 กรัม
- ชันย่อย ครั้ง สีเสียดเทศ เปลือกสีเสียดไทย ใบเทียน ใบทับทิม หัวแห้วหมู เหง้าขมิ้น้อย เปลือกเพกา รากกล้วยติบ หัวกระเทียมคั่ว ดอกติปลี หนักสิ่งละ 5 กรัม

วิธีใช้ บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน และท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้

ขนาดและวิธีใช้ชนิดผงและชนิดเม็ด

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 3-5 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

เด็ก รับประทานครั้งละ 200 มิลลิกรัม - 1 กรัม (ขึ้นอยู่กับอายุ)

น้ำกระสายยาที่ใช้

- ใช้น้ำเปลือกลูกทับทิมหรือเปลือกแคต้ม แทรกกับน้ำปูนใสเป็นน้ำกระสายยา สำหรับเด็กเล็กให้บดผสมกับน้ำกระสายยา ใช้รับประทานหรือกวาดก็ได้
- ถ้าหาน้ำกระสายยาไม่ได้ให้ใช้น้ำต้มสุกแทน

ข้อควรระวัง ใช้ไม่เกิน 1 วัน หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์



ตาราง 84-2 วัฒนธรรมพืชใหม่ในระบบปลูก Substrate

ไขมันชั้นมีสารสำคัญที่หลายคนรู้จักคุ้นเคยกันอย่างดี นั่นคือ สารกลุ่มเคอร์คูมินอยด์ (Curcuminoids) ประกอบด้วยเคอร์คูมิน (Curcumin) และน้ำมันระเหยที่มีสีเหลืองอ่อน ซึ่งสารสำคัญดังกล่าวในไขมันชั้นจะมีปริมาณที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการทั้งสายพันธุ์และพื้นที่ปลูก อาจารย์ ดร.วิษณุ มณีรัตน์ กล่าวว่า

“ผมเคยศึกษาสายพันธุ์ไขมันชั้นเดิม ๆ ในแต่ละแหล่ง คุณภาพไขมันชั้นจะไม่เท่ากัน ต่ำกว่ามาตรฐานหรือสูงไปเลย เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่ได้รับการพัฒนา แต่สายพันธุ์ที่นิยมนำมาผลิตเป็นสมุนไพรคือสายพันธุ์แดงสยาม และสายพันธุ์ที่มีการปรับปรุงพันธุ์โดยกรมวิชาการเกษตร มีสายพันธุ์ไขมันชั้น 1 และสายพันธุ์ตาราง 84-2”

หากย้อนกลับไปในปี 2560 รัฐบาลได้ประกาศให้จังหวัดเชียงรายเป็น 1 ใน 4 เมืองสมุนไพรในโครงการพัฒนาเมืองสมุนไพร ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้ศูนย์วิจัยพืชสวนเชียงรายพัฒนาพันธุ์ไขมันชั้นและการขยายพันธุ์ด้วยระบบ Tissue Culture เพื่อให้ได้หัวพันธุ์ไขมันชั้นปลอดโรคและส่งเสริมให้เกษตรกรปลูก ต่อมาจึงได้ร่วมมือกับศูนย์นวัตกรรมสมุนไพรครบวงจร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในโครงการบ่มเพาะเกษตรกรอัจฉริยะหรือ Smart Farmer Incubator ซึ่งมีการส่งเสริมให้เกษตรกรรู้จักวิธีการปลูกสมุนไพรด้วยระบบซับสเตรต (Substrate) โดยปกติเวลาเกษตรกรปลูกพืชหัวไม่ว่าจะเป็นขมิ้น ขิง หรือไพล จะมีปัญหาไม่สามารถปลูกในพื้นที่เดิมได้เกิน 3 ปี เพราะมักจะเกิดโรคเพราะขาดไปทั้งแปลง จึงต้องมีการพัฒนารูปแบบการปลูกและการขยายหัวพันธุ์ให้เป็นหัวพันธุ์ปลอดโรค

“เราใช้เทคโนโลยีนี้และส่งเสริมให้เกษตรกรรู้จักวิธีการปลูกไขมันชั้นที่ได้คุณภาพ สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดขึ้นในประเทศไทยคือ ประเทศไทยจะเป็นแหล่งวัตถุดิบสมุนไพรที่ได้คุณภาพ ซึ่งเป็นการส่งเสริมรายได้ให้เกษตรกร และหากวัตถุดิบที่เราผลิตมีคุณภาพแล้ว ไม่ว่าจะเป็นโปรตีนดีอะไรก็จะมีคุณภาพตาม”

การปลูกระบบซับสเตรตในเรือนอัจฉริยะที่ควบคุมอุณหภูมิ ความชื้น แสง การให้น้ำและปุ๋ย จึงเป็นนวัตกรรมการปลูกสมุนไพรที่ให้ประโยชน์หลายอย่าง ทั้งช่วยส่งเสริมให้เกษตรกรสามารถปลูกสมุนไพรจากสายพันธุ์ที่ผ่านการวิจัย สามารถสร้างผลผลิตที่ได้มาตรฐานตามความต้องการของตลาด การผลิตหัวพันธุ์ปลอดโรคเพื่อลดการเกิดโรคของต้นพืช รวมถึงช่วยลดการสูญเสียผลผลิต ทำให้เกษตรกรสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้อย่างเต็มที่

โครงการบ่มเพาะเกษตรกรอัจฉริยะหรือ Smart Farmer Incubator จึงช่วยส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกสมุนไพรไขมันชั้นในพื้นที่ปลูกได้อย่างมีคุณภาพ พร้อมกับมีการส่งเสริมและให้ความรู้เรื่องการจัดการเพื่อให้ได้รับมาตรฐานจีเอพี (GAP) และการตรวจวัดคุณภาพของไขมันชั้นที่ปลูกว่าได้มาตรฐานด้วยหรือไม่

“สิ่งที่คาดหวังคือ เกษตรกรที่เข้าร่วมโครงการสามารถปลูกวัตถุดิบสมุนไพรที่มีคุณภาพได้ตามที่เราคาดหวังไว้ และเกษตรกรมีองค์ความรู้ที่จะนำไปพัฒนาและประยุกต์ปลูกพืชสมุนไพรตัวอื่น ๆ และมีรายได้เพิ่มจากการปลูกสมุนไพรที่เราส่งเสริม”

อาจารย์ ดร.วิษณุกล่าวเพิ่มเติมว่า อนาคตโครงการบ่มเพาะเกษตรกรอัจฉริยะยังมีสมุนไพรกลุ่มที่ 1 ที่จะส่งเสริมให้ปลูกและเก็บเกี่ยวได้ในระยะสั้น เช่น ฟักทะลายโจร ไบบัวบก กลุ่มที่ 2 เป็นสมุนไพรที่ปลูกและเก็บเกี่ยวได้ในระยะกลาง เช่น ไพล กระชายดำ และว่านสาวหลง และกลุ่มสมุนไพรที่ปลูกระยะยาว เช่น พริกไทยดำ มะขามป้อม และมะกรูด มาส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกร่วมกับขมิ้นชั้นด้วย

“ถ้าครบวงจรและมีการจัดการพื้นที่ที่ดี เกษตรกรก็จะมีรายได้ตลอดทั้งปี”



ตำรับยาประสะกานพลู

บรรเทาอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้องจากอาหารไม่ย่อย เนื่องจากธาตุไม่ปกติ
ในวงยาประกอบด้วยเครื่องยา ดังนี้

• ดอกกานพลู	หนัก	125 กรัม
• เปลือกชูก	หนัก	10 กรัม
• เหง้าขมิ้นชัน	หนัก	8 กรัม
• เปลือกเพกา เปลือกขี้ไต้	หนักสิ่งละ	4 กรัม
• เหง้าขิงแห้ง ดอกดีปลี	หนักสิ่งละ	3 กรัม
• เหง้าไพล รากเจตมูลเพลิงแดง		
เถาสะค้าน รากข้าวพลู	หนักสิ่งละ	2 กรัม
• พริกไทยล่อน	หนัก	1 กรัม
• เหง้าว่านน้ำ หัวกระชาย การบูร	หนักสิ่งละ	4 กรัม
• รากแฝกหอม หัวเปราะหอม		
รากกรงขเมา ใบกระวาน ลูกกระวาน		
ลูกผักชีลา	หนักสิ่งละ	4 กรัม
• เนื้อไม้ ลูกจันทน์	หนักสิ่งละ	4 กรัม
• เทียนดำ เทียนขาว โกรฐสอ โกรฐกระดูก	หนักสิ่งละ	4 กรัม
• รากข้าวสาร	หนัก	8 กรัม
• รากแจง	หนัก	4 กรัม
• กำมะถันเหลือง	หนัก	4 กรัม

ขนาดและวิธีใช้ชนิดผง

รับประทานครั้งละ 1 กรัมละลายน้ำกระสายยา วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร เมื่อมีอาการ

น้ำกระสายยาที่ใช้ ใช้โพลีเมทาไฟฟอสฟอรัส ผ่นกับน้ำปูนใสเป็นน้ำกระสายยา หรือ
ถ้าหาน้ำกระสายยาไม่ได้ให้ใช้น้ำต้มสุกแทน

ชนิดเม็ดและชนิดแคปซูล ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ 2 เม็ด/แคปซูล วันละ 3 ครั้ง
หลังอาหาร เมื่อมีอาการ

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้

คำเตือน ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติ
ของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

นอกจากนี้ยังมียาเดี่ยว แคปซูลขมิ้นชัน ซึ่งเป็นที่นิยมใช้บรรเทาอาการแน่น จุกเสียด
ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า การนำ
ขมิ้นชันที่มีสารเคอร์คูมินที่ได้มาตรฐานมาทำ
เป็นลูกประคบหรือยาพอกเข้าช่วยทดแทนยา
แผนปัจจุบันในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมได้ โดย
การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม แพทย์แผนไทยจะ
รักษาด้วยการนวดเฉพาะจุดเพื่อกระตุ้นระบบ
ไหลเวียนที่ข้อเข่า ลดอาการปวดเกร็งของ
กล้ามเนื้อ จากนั้นจะใช้วิธีการประคบสมุนไพร
หรือใช้ยาพอกเข้าที่มีสารสกัดขมิ้นชันเสริม
ประสิทธิภาพการรักษา ลดการอักเสบและ
อาการปวด ซึ่งผลการวิจัยพบว่า สารกลุ่ม
เคอร์คูมินอยด์ (Curcuminoids) ในขมิ้นชัน
มีฤทธิ์ต้านการอักเสบได้เหมือนกับยาต้านการ
อักเสบไดโคลฟีแนคซึ่งเป็นยาแผนปัจจุบัน

นอกจากนี้ขมิ้นชันยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ
ก่อให้เกิดผลดีในการลดการอักเสบ จึงเป็น
สมุนไพรทางเลือกที่ปลอดภัยสำหรับผู้ป่วยโรค
ข้อเข่าเสื่อม

วันนี้การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรไทย
พื้นบ้านอย่างขมิ้นชันพัฒนาไปมาก เพราะไม่ได้
มีผสมอยู่ในลูกประคบ ยาต้ม ยาอบ แผน-
โบราณเท่านั้น แต่ภายในร้านสะดวกซื้อใกล้บ้าน
ก็พบขมิ้นชันอยู่ในบรรจุภัณฑ์สวยงามทันสมัย
ถูกใจสาวน้อยและสาวใหญ่ที่นิยมซื้อมาใช้ขัดผิว
พอกตัวพอกหน้า หรือใครที่มีอาการจุก เสียด
ท้องเฟ้อ ก็มีแคปซูลขมิ้นชันที่รับประทานง่าย
และใช้สะดวกให้พกติดตัวไว้ ล่าสุดก็มีสารสกัด
ขมิ้นชันในรูปแบบเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่นำดาราด
ชื่อดังมาเป็นพรีเซ็นเตอร์ด้วย

กระแสสุขภาพที่กำลังมาแรงตอกย้ำว่าตลาด
ของผลิตภัณฑ์สมุนไพรกำลังเติบโต และคำถาม
ที่ตามมาคือ สมุนไพรเหล่านี้ปลูกที่ไหน ปลูก
อย่างไร ใครเป็นผู้ปลูก

ดังนั้นการผลิตวัตถุดิบสมุนไพรที่มีคุณภาพ
ให้ได้สารสำคัญจึงเป็นเรื่องที่เกษตรกรซึ่งเป็น
ผู้ปลูก ผู้ผลิต นักวิชาการ และผู้บริโภคต้อง
ใส่ใจเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรภูมิปัญญา
ของชาติให้ก้าวหน้าต่อไป 🌿

ขอขอบคุณข้อมูล

ศูนย์นวัตกรรมสมุนไพรครบวงจร มหาวิทยาลัย
แม่ฟ้าหลวง โทร. 0-5391-7615



คุณฉกาหรือป้ายุง ภูธรอาหารชีวิตของเมืองไทย เป็นผู้เดียวที่ติดตามและดูแลอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง ภูธรต้นตำรับชีวิตมาอย่างยาวนาน จึงได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตมาอย่างครบถ้วน บวกกับมีใจรักการทำอาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว อาหารทุกจานจึงอร่อย ดีต่อสุขภาพ ที่สำคัญมีรูปลักษณ์สวยงามเช่นกัน

น้ำปลาหวานชีวิต

จิ้มแต่น้อย อร่อยได้สุขภาพ



น้ำปลาหวานชีวิต

ส่วนผสม

น้ำตาลปึกหรือน้ำตาลโตนด	2	ขีด
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
กะปิย่าง	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือชมพู	1/2	ช้อนชา
พริกแห้งเม็ดใหญ่ซอย	3	เม็ด
พริกขี้หนูซอย	10	เม็ด
หอมเล็กซอย	1	ถ้วย
น้ำเปล่า	1/4	ถ้วย
กุ้งแห้งโหล	1	ถ้วย
กุ้งฝอย	1	ถ้วย

วิธีทำ



1 ตั้งไฟอ่อนแล้วใส่น้ำตาลปึก น้ำปลา น้ำเปล่า และเกลือเข้าด้วยกัน คนให้พอละลาย



2 ละลายกะปนกับน้ำเล็กน้อย เกลงในส่วนผสมข้อ 1 นำไปเคี่ยวจนข้นขึ้น



3 ปิดไฟ พักให้เย็น ใส่พริกแห้ง พริกขี้หนู หอมเล็ก กุ้งแห้ง และกุ้งฝอยลงไป คนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ



ยำส้มโอน้ำปลาคหวาน

ส่วนผสม

ส้มโอแกะเป็นชิ้นเล็ก	10	กลีบ
ส้มชันคัสต์หรือส้มเขียวหวานแกะเป็นชิ้นเล็ก	10	กลีบ
แอปเปิ้ลหั่นชิ้นพอคำ	1	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดใหญ่คั่วซอยละเอียด	2	เม็ด
พริกขี้หนูซอย	10	เม็ด
ถั่วลิสงคั่ว	1	ถ้วย
กุ้งแห้งทอด	1	ถ้วย
น้ำปลาคหวานฉ่ำจัด	1	ถ้วย

วิธีทำ



1 ใส่ส้มโอ ส้มชันคัสต์ และแอปเปิ้ล ลงในชามผสม



2 เทน้ำปลาคหวานลงไป ค่อยๆเคล้า ส่วนผสมให้เข้ากัน



3 ใส่กุ้งแห้ง พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู ซอย เคล้าให้เข้ากัน



4 โรยถั่วลิสง ตักใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดไม่ลับกับกุรูคริวชีวิต

สวัสดิ์ค่ะ คุณผู้อ่านที่รัก

ฤดูฝนกำลังจากไป ฤดูหนาวย่างเท้าก้าวเข้ามา เพราะฉะนั้นเราต้องหาเมนูที่ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และเพิ่มวิตามินซีเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อเอาไว้ต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงของอากาศ และประการสำคัญ ช่วยในการยกการ์ดไม่ให้ตกด้วยค่ะ

อาหารชีวิตนี้แหละแทนยา ที่เราสามารถปรุงเองได้ กินเองได้ ทำแจกได้ ไม่ต้องขอใบรับรอง จากอย. (555) มาลงมือลงแรงทำกับป้าดีกว่า เมนูนี้อาจจะรสจัดสักหน่อย แต่อย่าตกใจให้หนักมือเกินไปนะคะ นิดหน่อยพอหอมปากหอมคอก็พอค่ะ ถ้าพร้อมแล้วมาดูเคล็ดลับกันดีกว่า ว่าทำยังไง ถึงจะรสชาติถูกปาก

เมนูน้ำปลาหวาน

เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่เลือกใช้น้ำตาลปึก หรือน้ำตาลโตนด จะทำให้น้ำปลาหวานมีรสหอม นากิน

ไม่ใช่ใช้น้ำตาลอย่างเดียวนะคะ กะปิที่ใช้ช้อนจาก เลือกกะปิอย่างดีแล้ว เคล็ดลับที่ทำให้อร่อยก็ต้อง เอมมาท้อใบตอง บึงจันทะบิสุกกลิ่นจะหอมมาก

กุ้งแห้ง เลือกกุ้งแห้งอย่างดี โดยก่อนโขลก ต้องแช่น้ำพอนุ่มสักหน่อย

และเคล็ดลับสุดท้าย ต้องรอให้น้ำตาลที่เคี่ยว ไว้เย็นก่อนจึงใส่หอมซอยและพริกชี้หูลงไป จะ ทำให้น้ำปลาหวานด้วยนี้หอมกลิ่นหัวหอมและพริก ซอยมากกว่าที่จะใส่ลงไปตอนที่น้ำตาลเคี่ยวร้อนๆ



เมนูยำส้มโอน้ำปลาหวาน

เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่ผลไม้ที่ใช้ต้อง มีรสเปรี้ยวนำหวานตามจึงจะทำให้อร่อยยิ่งขึ้น เลือกผลไม้อื่นๆ ก็ได้ที่มีรสเปรี้ยวนำ และสามารถ ใช้ผลไม้ได้หลากหลายตามชอบ

และอีกเคล็ดลับ ส้มโอหรือผลไม้อื่นที่จะใช้ ต้องอย่าชิ้นใหญ่เกินไป เพราะจะได้รสชาติกลมกลืน กับน้ำปลาหวาน

อย่าลืมนะคะ ผลไม้กับน้ำปลาหวานต้องคลุก ก่อนกิน เพราะถ้าคลุกไว้นาน น้ำปลาหวานจะ เกาะกับผลไม้ รสเค็มจากน้ำปลาหวานจะดึงน้ำ จากผลไม้ออกมาทำให้ไม่อร่อย ☹️

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อลาด ฟูบคิ อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

SPECIAL SECTION
ประกาศผลรางวัล
ชีวจิต Awards
2020

MUST EAT
21 ผักผลไม้
ธัญพืชประจำครัว
ลดอภกเสบ เพิ่มโวมินคิ

Try NOW!
5 ค่ำรียาจัน
เพิ่มการโหลเวียนเลือค

Healthy Heart Bible
รวมวิธีปรับชีวิต
เปลี่ยนวิธีคิค
• แก้หิวใจวาย • ฆาคเลือค
• เค่นผิคจิงหวะ

Healthy Guy
ณัฐ คักคากร

YOGA THERAPY
5 ท่าโยค: ฝิคคล่ำมเนือหิวใจ
สลายเครียค

SMART FARM ชวนปลุกงมึนชัน
สร้างอาชีพใหม่ รายได้งาม

AMARIN 34 HD
gurugoodlife.com
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com