

ปกิณกะ

ปฏิทัศน์บทความ “ชะลอวัย : ด้วยวิถีธรรมชาติ”

สมชัย บวรกิตติ*

ผู้วิพากษ์สนใจเวชศาสตร์ด้านวิทยาปัจฉิมวัย (gerontology) เป็นกรณีพิเศษ^{๑-๓} เมื่อไปพบหนังสือแปล “กินดี บำบัดโรค”^๔ จึงสนใจอ่าน และพิจารณาสาระความในบทสุดท้ายชื่อ “ชะลอวัย : ด้วยวิถีธรรมชาติ”

ชื่อบท ชะลอวัย : ด้วยวิถีธรรมชาติ ไม่ถูกต้อง เพราะวัย เป็นคำนามหมายถึง *เขตอายุ, ระยะของอายุ*, เช่น วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยชรา^๕ ดังนั้นการไปชะลอวัย หรือเขตอายุให้ช้าลงคงทำไม่ได้ นอกจากจะไปหยุดอายุโดยทำให้สิ้นชีวิต ควรใช้ชื่อบทว่า (การ)ชะลอความแก่ด้วยวิถีธรรมชาติ

อารัมภบทที่เกี่ยวกับชีวิตอมตะของประชาชนบนเกาะที่ผู้แต่งอ้างจากหนังสือ *กัลลิเวอร์ผจญภัย* ช่วยให้ตระหนักถึงการมีอายุยืนยาวแต่ไร้คุณภาพ ผู้วิพากษ์ขอแนะนำผู้ที่สนใจใคร่มีอายุยืนและมีสุขภาพสมวัย ไปอ่านบทความเรื่อง ทำอย่างไรจึงจะแก่อย่างมีคุณภาพ^๖

สาเหตุของการแก่ก่อนวัย เป็นข้อหวัข้อแรกในบทเท่าที่ทราบยังไม่มีหลักเกณฑ์จำแนก *ความแก่*ตามช่วงอายุ (ที่เป็นผลจากกระบวนการเสื่อมเกินสร้าง) ดังนั้นการพินิจลักษณะภายนอกและอาการปฏิกิริยาของแต่ละบุคคล จะบอกความแก่ได้ก็เพียงผิวเผิน เช่นที่ผู้แปลกล่าวว่า “ดูแก่กว่าอายุจริง” นั้นเป็นการตัดสินที่อาศัยความรู้สึกเคยชินเคยเห็นคนหน้าแก่ ทำทางห่อหมอง แต่ในกรณีคนทำงานกลางแจ้งสัมผัสแสงแดดจัดเป็นประจำ จะมีลักษณะร่างกายภายนอก เช่น หน้าตาผิวหนังตกรกระ เหี่ยวยุบ ดูแก่กว่าคนวัยเดียวกันที่ทำงานภายในห้องในอาคาร ที่มีผิวหนังหน้าตาสดใสเปล่งปลั่ง แต่คนทำงานกลางแจ้งแม้ดูแก่ จะมีพลังกำลังความกระฉับกระเฉงว่องไวดีกว่าคนทำงานในร่ม

ระดับความแก่ที่แสดงโดยการบันทึกการรอบความเร็วของคลื่นสมอง (brain electronic activity map; BEAM) ตามวิธีของนายแพทย์อริค เบร์เวอร์แมน น่าสนใจ เชื่อว่าในวงการแพทย์สากลน่าจะมีข้อมูลพื้นฐานของคนสุขภาพปกติ

วัยต่างๆ อยู่แล้ว แต่ไม่แน่ใจว่าประสาทแพทย์ไทยได้วิจัยเก็บข้อมูลของคนไทยไว้หรือไม่

สาเหตุของการแก่ก่อนวัยที่อ้างในบท ได้แก่ การมีน้ำหนักร่างกายมากเกินไป เนื่องจากมีโรคภัยแทรก, โรคข้ออักเสบ ซึ่งเป็นผลจากการขาดสารอาหารและขาดการดูแลอย่างเหมาะสม, และเนื่องจากร่างกายสะสมสารพิษต่างๆ ทั้งที่ได้จากสิ่งแวดล้อมและจากภายในร่างกาย อนุมูลอิสระเป็นตัวที่ถูกอ้างเป็นสาเหตุหลักของการแก่ก่อนวัย โดยสารพิษในกรอบห้วข้อนี้ อาจสรุปได้ว่าสาเหตุของการแก่ก่อนวัย หรือแก่เกินวัย คือสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เกิดจากความศิวิไลซ์ของมนุษย์ยุคปัจจุบัน

สารอาหารต้าน “วัย” เป็นหัวข้อถัดมา ซึ่งสมควรเปลี่ยนชื่อเป็น สารอาหารชะลอ “ความแก่ก่อนวัย” เพราะวัย และความแก่ ไม่มีวิธีต้านได้ โดยบริบทนี้ ผู้แต่งแนะนำวิธีชะลอความแก่โดยการให้สารเสริมอาหารทดแทนปริมาณสารอาหาร (nutrient หรือ nutriment) ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตหรือต่อการดำรงชีวิตแก่ผู้ที่บริโภคอาหารพร่องสารอาหาร หรือแก่ผู้ป่วยโรคขาดสารอาหาร คำว่าสารอาหารแตกต่างจากอาหารเสริม ที่กำลังนิยมกันในปัจจุบัน อาหารเสริมเป็นอาหารที่มีสารเสริมอาหาร

สารเสริมอาหารที่เสนอเพื่อโภชนาบำบัดได้แก่ สารสกัดจากมันมือเสือ ที่แจ้งว่ามีฮอร์โมน ๓ ชนิด (PET) คือ โปรเจสเตอโรน (P), เอสโตรเจน (E) และเทสโทสเตอโรน (T); ดีไฮโดรอีพิแอนโดรสเทอโรน (DHEA) ที่เป็นฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต มีสรรพคุณสร้างเสริมพลังชีวิต และเป็นอาวุธสำคัญของระบบภูมิคุ้มกันที่ต่อต้านโรคต่างๆ รวมทั้งโรคภูมิแพ้โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีปริมาณดีเอชอีเอสต่ำมาก; ฮัยเดอรัจัน เป็นยาชะลอการชราภาพของสมอง; สารอาหารธรรมชาติ เช่น โคลีน ทัยโรซีน, กลูตาไรโอน, แอลคิกสไนด์, วิตามิน อี, วิตามิน ซี, สังกะสี, โครเมียม ที่คนสูงอายุขาดซึมได้น้อย; สารต้านออกซิเดชัน เช่น เบต้าแคโรทีน, วิตามิน

* ราชบัณฑิต สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสถาน

เอ ในผักและผลไม้สีเขียว สีแดง สีส้ม; ไบโอฟลาโวนอยด์ ในผลไม้ประเภทส้ม, ในบลูเบอร์รี่, ในเหล้าองุ่นแดง, ในชาเขียว, ในข้าวบัควีท (รูทีน)

ผู้แต่งสรุปวิธีชะลอการแก่ก่อนวัย ว่า “การกินสารเสริมอาหารเป็นวิธีการที่ดี แต่วิธีที่ดียิ่งขึ้นคือการให้ทางหลอดเลือด” โดยอ้างว่าการให้สารอาหารทางหลอดเลือดจะช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย และการบริหารวิตามินซีหรือดีอีทีเอทางหลอดเลือดจะช่วยชะล้างสารพิษที่มนุษย์ได้รับอยู่ทุกวันออกจากร่างกาย ผู้วิพากษ์ขอตั้งข้อสังเกตว่าการบริหารสารเสริมอาหารทางหลอดเลือดเพื่อชะลอความแก่เกินความจำเป็น

ในหัวข้อ อาหารและโภชนาการ ผู้แต่งเองวิพากษ์การบริโภคอาหารของคนอเมริกัน (Standard American Diet) ซึ่งใช้อักษรย่อ SAD เป็นส่วนของหัวข้อย่อย เรื่อง “เศร้า” กับโภชนาการของคนอเมริกัน ที่เป็นประเภทอาหารที่มนุษย์คิวไลซ์เกือบทั่วโลกบริโภคกันในปัจจุบัน และแนะนำให้บริโภคผักและผลไม้เป็นอาหารหลัก และลดการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์ต่างๆ ผู้แต่งเน้นว่า อาหารผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อสัตว์ ไขมันอิ่มตัวทั้งหมด ทำให้เกิดการแก่ก่อนวัยได้

หัวข้อ กินดี “ชีวิตยืน” ฟังชื่อก็พอเข้าใจความหมายได้ แต่ถ้าใช้ชื่อ กินดี ชีวิตยืนยาว จะถูกต้องกว่า ผู้แต่งแนะนำให้บริโภคอาหารมังสวิรัต เช่น อาหารเกษตรอินทรีย์ปลอดสารพิษ และหลีกเลี่ยงอาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารสำเร็จรูป และให้ดื่มเหล้าองุ่นเพื่อชะลอความแก่ตามวัย สารละลายเคอไลน์ในหัวข้อนี้น่าจะซ้อนกับเนื้อหาในหัวข้อก่อนหน้านี้

ในหัวข้อ วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ผู้แต่งนำหลักการของ จอห์น เอทชีสัน นักสมุนไพรร ที่แนะนำให้ทำการศึกษาปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่ออาหาร เพื่อการจัดอาหารให้เหมาะกับผู้ป่วยแต่ละคน โดยการทดสอบจุดศูนย์ถ่วงของผู้ป่วยว่าอยู่ในภาวะที่สมดุลหรือไม่ สารเคอไลน์ในหัวข้อนี้อ่านทำความเข้าใจได้ยาก และมุ่งไปทางด้านการศึกษา (ผู้ป่วย) มากกว่าการชะลอความแก่ตามวัยตามหัวข้อบท

การออกกำลังกาย เพื่อชะลอ “ความแก่ตามวัย” แนะนำให้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย โดยการเดินเร็ว (มีรายละเอียดรูปแบบการเดินเร็ว), การว่ายน้ำ และการขี่จักรยาน ซึ่งอ้างว่าเป็นแบบการออกกำลังกายที่ดีที่สุด. การออกกำลังกายที่ให้ผลดีรองลงมา ได้แก่ การทำ ชิดอัพ, การยกน้ำหนัก, การบริหารด้วยอุปกรณ์ฟิตเนสส์ ผู้วิพากษ์

มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเดินเร็วเป็นนิสัยที่ทำให้ ณ ปัจจุบันมีอายุเกือบ ๘๐ ปีแข็งแรงกระฉับกระเฉง อย่างไรก็ดี ขอแนะนำว่าการว่ายน้ำเป็นประจำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ไม่มีผลข้างเคียงต่อกระดูก ข้อ และลำไส้ และยังช่วยบำบัดอาการโรคกระดูกและกล้ามเนื้อได้ด้วย^{๑๐}

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเพิ่มสมรรถนะให้กล้ามเนื้อ ผู้แต่งแนะนำวิธีนวดแบบฟลเดนไครส์ เพื่อบำบัดอาการกล้ามเนื้อตึงเรื้อรัง และการฝึกโยคะเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการเมื่อยขบและความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งเน้นการบำบัดรักษา แต่ผู้แต่งอ้างว่าการฝึกโยคะเป็นวิธีรักษาร่างกายให้เป็นหนุ่มเป็นสาว ส่งผลชะลอความแก่ด้วย

การฝึกสร้างพลัง เพื่อเปิด “ช่อง” รับ และ “ลือ” พลังงาน เป็นการปลดปล่อยพลังงานที่ถูกกักหรืออึดอยู่ในบริเวณกล้ามเนื้อที่เครียด และปรับให้ผ่อนคลาย โดยวิธีการตามศาสตร์ของชาวจีนและชาวอินเดีย เพื่อรับพลังจักรวาลตามวิธีจิตศาสตร์จักระ ซึ่งเป็นการฝึกโยคะร่วมกับการฝึกรับพลังงานจากการหายใจ ข้อมูลการปฏิบัติที่บรรยายในบทความค่อนข้างยุ่งยากไม่เหมาะกับการดำเนินชีวิตปกติทั่วไป

การทำสมาธิ คือการทำให้จิตนิ่ง สงบและว่างเปล่า ช่วยจัดความฟุ้งซ่านและความคิดวุ่นวายออกไป เมื่อหายฟุ้งซ่าน เลิกคิดวุ่นวาย ดังสติได้ เมื่อมีประสบการณ์ก็สามารถตัดสินใจได้ดี ทำให้หลีกเลี่ยงความป่วยไข้ได้ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะ “เมื่อจิตสบาย กายก็สบายด้วย” ช่วยชะลอความแก่ได้

ทัศนคติและความเชื่อ ผู้วิพากษ์มีความเห็นแตกต่างจาก ดร.เกร์ นัล ผู้แต่งหนังสือเล่มนี้ เพราะผู้วิพากษ์มีความเชื่อใน ระบบการดูแลสุขภาพ (health care system) ว่ามีความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และเช่นที่ทูลย์ส ปาสเตอร์ ว่าเชื้อโรคเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อโรค ในฐานะแพทย์เชื่อว่าถ้าการดูแลสุขภาพร่างกายของเราอ่อนแอ ทำให้สุขภาพร่างกายผิดปกติไป สถานภาพของร่างกายก็จะเอื้อให้เชื้อโรคทำร้ายเราหรือก่อโรคแก่เราง่ายขึ้น

การบริโภคอาหารที่มีองค์ประกอบถูกต้องและครบถ้วน, การออกกำลังกายเป็นกิจวัตร และการสร้างความคิดเชิงบวกให้กับตัวเอง (เกิดความสุขใจ ไม่เครียด) เป็นหลัก การปฏิบัติสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายและจิตใจดีช่วยชะลอความแก่ ให้แก่อย่างมีคุณภาพ

มนุษย์ยุคปัจจุบัน ความคิวไลซ์ได้เอื้อความอยู่ดีกินดีเกินไป จึงเกิดผลร้ายต่อมนุษย์เอง ก่อโรคหรือทำให้

สุขภาพร่วงโรยอ่อนแอ^{๑๑} คนส่วนใหญ่จึงแก่และตายไปก่อนวัยอันควร การแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องยาก เพราะการปรับเปลี่ยนคตินิยมหรือเปลี่ยนทัศนคติทำได้ยาก เช่นเดียวกับการตอบสนอง**ปรัชญาความพอเพียง** ที่ทุกคนรู้เท่าทันว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ควรปฏิบัติ

สรุปและวิจารณ์

หนังสือ**กินดี บำบัดโรค** มี ๑๕ บท มีเนื้อหาสาระทั้งที่เกี่ยวกับ**การกิน** และอื่นๆ บทที่ ๑๕ (**ชะลอวัย : ด้วยวิถีธรรมชาติ**) ที่นำมาวิพากษ์มีเนื้อหาครอบคลุมการบำบัดโรคพอกๆ กับการชะลอความแก่ และมีข้อมูลสำคัญเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์วิถีชีวิตที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ให้แก่เร็วและเกิดโรค ผู้แต่งเสนอวิธีการแก้ไขทั้งต้นเหตุและปลายเหตุ โดยยึดหลักโภชนาการพื้นฐานตามธรรมชาติ การปรับพฤติกรรม และการเสริมสารอาหาร

ผู้วิพากษ์ยอมรับว่าหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ ซึ่งจะมีมากยิ่งขึ้น หากผู้แปลเรียบเรียงภาษาให้อ่านเข้าใจง่ายกว่านี้

เอกสารอ้างอิง

๑. สมชัย บวรกิตติ, บัญญัติ ปริญญานนท์. โรคระบบการหายใจในผู้สูงอายุ. จดหมายเหตุมหาวิทยาลัย ๒๕๐๕; ๔๕:๖๒๓-๖.
๒. สมชัย บวรกิตติ. การประชุมวิทยานิพนธ์วัยแห่งภาคพื้นเอเชีย/โอเชียเนียครั้งที่ ๕ (วัยโรคในผู้สูงอายุ), ส่องกง, พ.ศ. ๒๕๓๘. สารศิริราช ๒๕๓๘;๔๗: ๑๑๑๔-๒๐.
๓. นันทา มาระเนตร์, อรรถ นานา, สมชัย บวรกิตติ. สรีรวิทยาของปอดผู้สูงอายุ. สารศิริราช ๒๕๓๕; ๔๘: ๑๖๕-๕.
๔. สมชัย บวรกิตติ. ประสบการณ์หลังเกษียณราชการ. สารศิริราช ๒๕๔๐;๔๕:๘๘๑-๕๑๔.
๕. สมชัย บวรกิตติ. Tuberculosis in the elderly. In: Leung EMF, Chi I, Ho S, Lee JJ, editors. Proceedings of the 5th Asia/Oceania Regional Congress of Gerontology. Hong Kong J Gerontology 1996;10(suppl.):108-10.
๖. สมชัย บวรกิตติ, เลียงชัย ลิ้มล้อมวงศ์. Environment and the ageing lung. Respiriology 1997; 2:169-72.
๗. สมชัย บวรกิตติ. ทำอย่างไรจึงจะแก่อย่างมีคุณภาพ. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา ๒๕๔๕;๑: ๓๒-๖.
๘. กิตติ บำบัดโรค/เกร์ นัล เขียน; คทาธุร แปลจาก The complete guide to sensible eating. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : คลินิกสุขภาพ, ๒๕๔๖, ๔๐๓ หน้า.
๙. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖. หน้า ๑๐๖๒.
๑๐. สมชัย บวรกิตติ. Aquatic exercise. สารศิริราช ๒๕๔๕;๔๘:๗๔๐.
๑๑. สมชัย บวรกิตติ, พรชัย สิทธิศรีณย์กุล, นรินทร์ หิรัญสุทธิกุล (บรรณาธิการ). โรคเหตุความศิวิไลซ์ (Diseases of Civilization). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร, ๒๕๔๘, ๓๘๐ หน้า.