

ใช้ชีวิตแบบ '5 อ.' ช่วยชะลอความแก่



อากาศไม่สดชื่น หงุดหงิดง่าย ปวดเมื่อยตามร่างกาย นอนไม่หลับ อ้วนง่าย มักเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยของคนทำงานออฟฟิศและคนเมือง ซึ่งทางการแพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัยหรือ Anti-Aging Medicine เรียกอาการเหล่านี้ว่า ร่างกายเกิดความเสื่อม อาจส่งผลให้เป็นโรคร้ายตามมา วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีมี วิธีใช้ชีวิตแบบ 5 อ.ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย มาฝากกันค่ะ

พญ.กฤตภากร เกสรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก Addlife Anti-Aging Center โฉมใหม่ที่เซ็นเตอร์ คิวเฮาส์ ลุมพินีให้ความรู้ว่า ภาวะเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นได้เมื่อเราอายุมากขึ้น โดยเฉพาะจะเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 30 ปี แต่ปัจจุบันสภาพแวดล้อม อาหาร อากาศ และมลพิษเป็นพิษทำให้ร่างกายเสื่อมเร็วขึ้น เมื่อร่างกายเสื่อม อวัยวะต่าง ๆ ก็ทำงานไม่เต็มที่ ทำให้เกิดโรคร้ายตามมา เช่น โรคเมรังค์ต่าง ๆ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคต่อกระดูก โรคระบบประสาทเสื่อม โรคกระดูกพรุน เป็นต้น

การแพทย์เฉพาะทางด้านชะลอวัยจึงสามารถช่วยรักษาและแก้ไขอาการเสื่อมของร่างกายได้ โดยมุ่งเน้นที่การป้องกันโรค ฟันฟูสุขภาพ รวมถึงการรักษาสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรค ทั้งการใช้สารอาหาร แร่ธาตุ ฮอโมนต่าง ๆ มาช่วย

ให้ร่างกายชะลอความเสื่อมให้ช้าลง สำหรับใครที่อยากชะลอความเสื่อมของร่างกายเพื่อดูเด็กงสามารถทำเองได้ง่าย ๆ คือให้ใช้ชีวิตอยู่แบบ 5 อ. ได้แก่ อากาศ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ แอนไท-เอจิง

สำหรับอากาศ อยู่ในที่มีมีอากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี้ยงมลพิษเป็นพิษต่าง ๆ ทั้งรังสีUVA และ UVB ในแสงแดด ควันบุหรี ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ที่ช่วยเร่งความเสื่อมของร่างกาย หากเวลาไปพักผ่อนสูดอากาศบริสุทธิ์นอกเมืองแล้วจะรู้สึกสดชื่น สมองปลอดโปร่ง อาหารควรทานให้ครบ 5 หมู่ เปลี่ยนกลุ่มอาหารให้หลากหลาย หลีกเลี้ยงอาหารที่มีแป้งและไขมันสูง อาหารที่มีสารปนเปื้อน ถ้าเป็นไปได้ควรทำอาหารรับประทานเองบ้าง

ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีและดูอ่อนกว่าวัย แต่คนเรามักบอกว่าไม่มีเวลา จึงควรจัดสรรเวลาให้ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 150 นาที และการออกกำลังกายที่ดีควรมีการผสมผสานให้หลากหลาย เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ จ็อกกิ้ง ช่วยกระตุ้น

เลือดลม ทำให้หัวใจแข็งแรง โยคะช่วยให้ข้อต่อมีการยืดหยุ่นที่ดี การยกเวตจะช่วยเรื่องมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ป้องกันกระดูกบาง เป็นต้น

ด้าน อารมณ์ หัวเราะวันละนิด จิตแจ่มใส เป็นคำที่ใช้ได้กับทุก ๆ สมัย คนเราสมัยนี้มักมีความเครียด การปรับวิถีคิดหามุมมอง หนึ่งสมมติ จะช่วยให้กลิ่นสมองได้กลับสนิท ดังนั้นจึงควรหาเวลาหนึ่งสมมติวันละ 5 นาที

และ อ.สุดท้ายแอนไท-เอจิง การแพทย์แนวรุกมุ่งเน้นการฟื้นฟูรักษาภาวะความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย แม้ว่าเราจะทำครบ 4 อ. แล้วแต่เมื่อร่างกายเสื่อมถึงจุดหนึ่งมีอาการ “แก่” เกิดขึ้นแล้วจึงจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์และทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ให้การรักษาและชะลอไม่ให้สุขภาพเสื่อมถอย แต่ฟื้นฟูให้แข็งแรงขึ้น เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

ทั้งหมดเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ก็สามารถดูแลตัวเองให้ดูอ่อนกว่าวัย ห่างไกลโรคได้ หากเริ่มปฏิบัติตั้งแต่วันนี้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวค่ะ.