



พญ.กฤตภากร อินทร์คำ

รู้ทันความเสี่ยงของร่างกายแต่ละช่วงวัย

เคล็ดลับสุขภาพดี

ความเสี่ยงของร่างกายเกิดขึ้นได้ในทุก ๆ วัน แต่ก็จะมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาซ่อมแซม เป็นกลไกธรรมชาติของร่างกาย แม้กระทั่งเด็ก ๆ ก็สามารเกิดความเสี่ยงของร่างกายได้เช่นกัน แต่เป็นการเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ไม่แสดงออกมาให้เห็นภายนอกอย่างชัดเจนเหมือนกับผู้ใหญ่ ที่เมื่ออายุมากขึ้นความเสี่ยงของร่างกายก็เกิดมากขึ้นตามไปด้วย **โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต มะเร็ง เป็นต้น** ในปัจจุบันเราจะเห็นว่าโรคเหล่านี้เริ่มเกิดขึ้นได้ในเด็กมากขึ้น สาเหตุทั้งจากพันธุกรรม

สิ่งแวดล้อม การรับประทานอาหารที่เป็นตัวเร่งความเสี่ยงของร่างกายให้เกิดขึ้นหรือเกิดก่อนวัยอันควร

พญ.กฤตภากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ให้ข้อมูลว่าความเสี่ยงของร่างกายเกิดจากร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป **สารอนุมูลอิสระเกิดจากสองแหล่งใหญ่ ๆ ก็คือร่างกายเราเองเป็นผู้ผลิต ถ้าทานอาหารหวานจัด มันจัด แกลลอรี่สูง พักผ่อนน้อย ดื่มแอลกอฮอล์ ก็จะมีสารอนุมูลอิสระมาก อีกแหล่งใหญ่คือ จากภายนอกร่างกาย เช่น แสงแดด มลพิษ ควันบุหรี่ เป็นต้น**

โดยเฉลี่ยคนเราจะเริ่มรู้สึกหรือมีอาการร่างกายเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี ซึ่งสังเกตได้จากอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว นอนไม่หลับ ป่วยง่าย

เป็นต้น แต่ในปัจจุบันการเกิดความเสื่อมในร่างกายมีแนวโน้มจะเกิดกับคนที่อายุน้อยลงเรื่อย ๆ ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป มีผลทำให้ร่างกายต้อง

เผชิญกับตัวเร่งความเสี่ยงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ **วิธีดูแลตนเองจึงควรทานวิตามินเสริมให้เหมาะสม รวมทั้งการดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ** ซึ่งสามารถแบ่งได้ตามช่วงวัยดังนี้

ช่วงวัยเด็ก เป็นช่วงที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต แต่ความเสี่ยงก็อาจเกิดขึ้นได้ การรับประทานอาหารไม่ถูกวิธีทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคอ้วน ดังนั้นการสร้างสุขนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ **วิตามิน** เนื่องจากเป็นวัยที่เติบโตเร็ว จึงต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต เช่น ธาตุ

เหล็กและแคลเซียม **อาหาร** ควรได้รับอาหารครบทุกหมวดหมู่โดยเฉพาะโปรตีน ผัก และผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน **ออกกำลังกาย** ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งนอกจากจะได้ความสนุกสนานแล้ว ยังได้รับวิตามินดี ซึ่งจำเป็นต่อการดูดซึมแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

วัย 20 ปี เป็นวัยเริ่มทำงาน มีกันอดึกพักผ่อนน้อย ไม่มีโอกาสดูแลเรื่องอาหาร แต่เนื่องจากอายุยังน้อย ความเสื่อมอาจยังไม่มาก **วิตามิน** วัยนี้ร่างกายยังแข็งแรงแต่เริ่มหนักและยังไม่ใส่ใจกับการรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี และวิตามินบี **อาหาร** ควรได้รับอาหารครบทุกหมวดหมู่ **ออกกำลังกาย** ยังเป็นวัยที่มีพลังงานมากอยู่ ควรออกกำลังกายประเภทกระตุ้นการทำงานของหัวใจ เพื่อให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างเต็มที่ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ และเพิ่มมวลกระดูก มวลกล้ามเนื้อ ด้วยการยกน้ำหนัก

วัย 30-40 ปี เริ่มสร้างครอบครัว มีการะความรับผิดชอบค่อนข้างสูง ความเครียดเกิดขึ้นระดับฮอร์โมนเริ่มลดลง เริ่มมีอาการอ่อนเพลียไม่สดชื่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง **วิตามิน** วัยนี้มักเริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี และโคเอนไซม์คิวเทน **อาหาร** การเผาผลาญอาหารเริ่มไม่ดี อ้วนง่าย ควรเริ่มระวังอาหารประเภทที่มีแคลอรีสูง ไขมันสูง และอาหารหวาน อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ **ออกกำลังกาย** ยังคงเลือกออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูก และกล้ามเนื้อ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก

วัย 50 ปีขึ้นไป อาการต่าง ๆ จะชัดเจนมากขึ้น เริ่มนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท สมรรถภาพทางเพศลดลง ผิวพรรณเริ่มมีริ้วรอยเหี่ยวย่น ตรวจสุขภาพเริ่มพบปัญหาไขมันหรือน้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน ความจำเสื่อม ซึ่งภาวะเหล่านี้ป้องกันได้ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ลดสารอนุมูลอิสระ รับประทานอาหารไม่หวานจัด มันจัด หรือเค็ม รับประทานวิตามินเสริมที่เหมาะสม หลีกเลี่ยง

มลพิษ และได้รับฮอร์โมนทดแทนสูตรธรรมชาติตามที่ร่างกายต้องการ **วิตามิน** เริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี โคเอนไซม์คิวเทน น้ำมันปลา วิตามินดี แคลเซียม แมกนีเซียม AlphaLipoic Acid เป็นต้น ถ้ามีปัญหาเฉพาะเช่น นอนไม่หลับ ความจำลดลง ก็ต้องได้รับวิตามินเฉพาะสูตร **อาหาร** การเผาผลาญอาหารไม่ดีเหมือนเคย ควรทานอาหารที่ย่อยง่าย แคลอรีต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน อาหารไขมันสูง และการดื่มแอลกอฮอล์ **ออกกำลังกาย** ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในแบบที่ไม่หักโหม เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำระยะทางใกล้ๆ หรือออกกำลังกายในน้ำเพื่อช่วยรักษาไขข้อ มวลกระดูก และมวลกล้ามเนื้อ.

ก็มาไรดี