

แนะ 'เคล็ดลับ 3 อ.' เพื่อสุขภาพดียามสูงวัย

■ นำเสนอเมื่อ 30 มิ.ย. 2552

ร่างกายของมนุษย์ทุกคนจะเริ่มเข้าสู่ความเสื่อม ก็คือช่วงหลังวัยเจริญพันธุ์ นั่นก็คือ ตั้งแต่อายุ 30 ปีสมรรถภาพการทำงานของทุกอวัยวะลดลงเฉลี่ยร้อยละ 1 ต่อปี เมื่อเวลาผ่านไป 10 ปี หรืออายุ 40 ปี ระบบในร่างกายจะเสื่อมลงร้อยละ 10 และนำไปสู่โรคร้ายได้ในที่สุด..!

นพ.เกริกยศ ชลายนเดชะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพญาไท 1 ให้ความรู้ว่า เมื่อเราอายุ 40 ปีขึ้นไป รอยย่นตามผิวหนัง จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น มวลกระดูกและไตทำงาน ลดลง ดับออนทำหน้าที่ย่อยสลายน้ำตาลในกระแสเลือดลดน้อยลง เวลาออกกำลังกายจะเหนื่อยเร็วขึ้น โดยพบคนไข้เป็นโรคเบาหวาน ในช่วงวัยนี้เนื่องจากความเสื่อมถอยของกำลังสำรองและนำไปสู่โรคร้าย เช่น กระดูกพรุน เบาหวาน หัวใจ หัวใจขาดเลือด โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

ดังนั้นเพื่อให้วัย 40+ ยังเป็นวัยที่ คงความสดใสแข็งแรง อันเป็นพื้นฐานนำไปสู่การมี “สุขภาพดีและอ่อนกว่าวัย” เมื่อถึงวัยชรา (60 ปีขึ้นไป) ควรปฏิบัติตัวตาม “เคล็ดลับ 3 อ.” ดังนี้ อ.แรก คือ “อาหาร” แม้วัย 40+ เป็นวัยที่ยังแข็งแรง แต่สิ่งหนึ่งที่เราเองไม่รู้ตัวก็คือกำลังสำรองที่ลดลงไปและโรคเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์และระบบอวัยวะ อาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญควรรับประทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวันประกอบ ด้วย โปรตีน เช่น เนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไขมันนมพร่องมันเนย หากไม่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง บริโภคไข่ได้สัปดาห์ละ 3-5 ฟอง หากมีปัญหาไขมันในเลือดสูงควรบริโภคเฉพาะไข่ขาว ส่วน คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ควรบริโภคน้อยลง บริโภคไขมันพืชที่ผลิตจากข้าวโพด ถั่วเหลืองและเมล็ดทานตะวัน เพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวน้อย และ ผัก ผลไม้ มีเกลือแร่และวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายมาก เช่น ธาตุเหล็กพบมากในผักสด เช่น ใบชี่เหล็ก มะระ ส่วนแคลเซียมมีมากในผักใบเขียว นมและปลา

อ. ที่ 2 “ออกกำลังกาย” การออกกำลังกายควรเป็นแบบแอโรบิก เพราะจะส่งผลดีต่อหัวใจ ปอดและหลอดเลือด ทำให้ร่างกายมีกำลังสำรองสูงขึ้น แต่ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอวันละ 20-30 นาที หรือประมาณ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์จะต้องออกกำลังกายจนหัวใจหรือชีพจรเต้นเร็วประมาณร้อยละ 70-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ดังนั้น ผู้ที่มีอายุ 50 ปี ถ้าออกกำลังกายเต็มที่ชีพจรจะอยู่ระหว่าง 119-136 ครั้งต่อนาที (อัตราหัวใจเต้นสูงสุด 220-50 = 170 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 70-80 ของ 170 ครั้งต่อนาที = 119-136 ครั้งต่อนาที) และ อ. ที่ 3 “อนามัย” ควรลด ละ เลิก สารเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ สุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่าง ๆ รวมทั้งควรตรวจสุขภาพประจำปี จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคตได้

ถึงแม้ว่าเราจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงความชราได้ แต่เราสามารถป้องกันโรคร้ายแห่งวัยที่จะถามหาได้ด้วยการปฏิบัติตาม เคล็ดลับ 3 อ. ที่คุณหมอแนะนำค่ะ.