



อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

คุณหมอนิธิ มหามนต์ เป็นอายุรแพทย์หัวใจที่มีชื่อมากคนหนึ่งของประเทศไทย คุณหมอบริเวณนี้ออกกำลังกายด้วยเพราะเห็นด้วยตนเองว่าสภาพคนไข้โรคหัวใจที่มานั้นขาดสิ่งสำคัญไปอย่างหนึ่งนั่นก็คือการออกกำลังกาย

คุณหมอได้เขียนเรื่อง “โรคหัวใจนักกีฬา” ในหนังสือชื่อ “รักษา (หัวใจ) ไว้ก่อนหน้าสนใจผมขอนำมาถ่ายทอดต่อดังนี้

“**ใ**ครที่ไม่เคยออกกำลังกาย... ไม่ชอบออกกำลังกาย... เกล็ดการมีเหงื่อออกท่วมตัวแล้วคิดว่าชาตินี้จะไม่ขอหนีจากการออกกำลังกาย... ไม่ต้องอ่านเรื่องนี้ครับ!!!

ด้วยความที่อยากให้คนไข้มีสุขภาพร่างกายโดยเฉพาะสุขภาพของหัวใจแข็งแรง ผมจึงมักจะยอมเสียเวลาซักชวน... อธิบาย... เกล็ดกล่อม... บังคับ และบางครั้งขู่เข็ญ (ทั้งๆ ที่บางคนอ้วนมากๆ จนเห็นเท้าโหล่ก็ไม่เขยื้อน) ให้คนไข้ออกกำลังกายอยู่เสมอ ซึ่งก็ได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง คำตอบที่ได้รับบ่อยเสมอๆ คือ ‘ไม่มีเวลา’ (สงสัยพวกนี้น่าฝึกเดินเร็วกว่าปกติ)

‘เวลาทำงานก็ออกกำลังกายอยู่แล้ว เพราะเดินไปเดินมาตลอดเวลา’ (เดินๆ หยุดๆ ไม่นับครับ ต้องเดินอย่างต่อเนื่อง (ไม่หยุด) อย่างน้อย 20-30 นาที)

‘งานมาก’ (แต่คนอื่นเขาทำงานวันละ 10-12 ชั่วโมง ยังมีเวลาออกกำลังกายเลยครับ!)

‘กลับบ้านเด็กแล้ว’ (ก็ออกกำลังกายตอนเช้าได้นี่นา...)

‘เพราะต้องออกจากบ้านไปทำงานแต่เช้า’ (แล้วตอนเย็นรีบกลับบ้านมาออกกำลังกาย ทำดีให้หัวใจตัวเองได้หรือเปล่า) และอื่นๆ อีกมากมาย

ไม่รู้เหมือนกันว่า ทำไมคนไข้สักส่วนหนึ่งไม่จะเป็นเจ้าของร้านขายยาเดี่ยวข้างตัดผม ลูกจ้างพนักงานธนาคาร/บริษัท เล่นกล่นักการเมือง เจ้าของธุรกิจร้อยล้านพันล้าน บางท่านเคยเป็นรัฐมนตรีหรือนายกรัฐมนตรี ซึ่งน่าจะ ‘ไม่มีเวลา’ ... ‘เดินไปเดินมาทั้งวัน’ ... ‘งานมาก’ และมักจะออกจากบ้านแต่เช้าแล้วกลับบ้านเด็ก แต่ยังมีเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือว่าจะมีเวลาในวันหนึ่งมากกว่า 24 ชั่วโมง หรือไม่ก็ต้องเจอรถติดในกรุงเทพฯ!!!

คราวนี้ไม่ขออธิบายในรายละเอียดของวิธีการออกกำลังกายที่จะให้ได้ประโยชน์กับหัวใจ เพราะเพียงทำแค่เดินครั้งละ 30 นาทีอย่างต่อเนื่องกันให้ได้อาทิตย์ละ 3-4 ครั้งก็พอแล้ว... ฟังดูไม่ยากเลยใช่ไหมครับ ยิ่งถ้าลองนึกดูว่า ในวันหนึ่งๆ ถ้าแม่เราจะเหนื่อยล้าจากการทำงานหรือเดินทางเพียงใด แต่เรายังต้องหาเวลาอาบน้ำ แปรงฟันอยู่ทุกวัน ซึ่งการอาบน้ำ แปรงฟัน และแต่งตัวก่อนเข้านอนก็ใช้เวลา รวมเกือบครึ่งชั่วโมงเหมือนกัน ดังนั้น ถ้าถือว่าการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันชนิดหนึ่ง (เหมือนอาบน้ำ แปรงฟัน) ก็น่าจะ

ออกกำลังกายกับโรคหัวใจ



ทำได้ทุกวัน ๆ เช่นกัน (บางคนเข้าห้องส้วมยังใช้เวลามากกว่านี้ด้วยซ้ำ)

คยมีข่าวนักกีฬาฟุตบอลระดับโลกเสียชีวิตขณะแข่งขันอยู่ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลันเช่นนั้น ร้อยเปอร์เซ็นต์น่าจะเสียชีวิตจากโรคหัวใจแน่ๆ!!!

จึงทำให้คนไข้ของผมมีเหตุผลเพิ่มขึ้นอีกที่จะไม่ออกกำลังกาย...?!!

คนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย ถ้าอ่านถึงตรงนี้แล้วคิดว่าต่อไปจะไม่โดนหมอตีว่าให้ ออกกำลังกายก็ขอให้อ่านต่อไปอีกสักหน่อยนะครับ!! (อย่าเพิ่งดีใจจนออกนอกหน้า-หรือออกที่ฟุงก็ไม่ทราบ)

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมออย่างถูกวิธีนั้น มีประโยชน์ต่อหัวใจเป็นอย่างยิ่ง สามารถป้องกันโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และสามารถช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลและลดระดับไขมันในเลือดได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญไปกว่านั้นก็ยังจะควบคุมให้น้ำหนักตัวของผู้ที่ออกกำลังกาย (ถ้าไม่รับประทานมากจนเกินไป) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งจะเป็นตัวช่วยลดโอกาสเกิดโรคหัวใจได้อีกทางหนึ่งด้วย อย่างไรก็ดี ต้องยอมรับว่าไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่าการออกกำลังกายอย่างหักโหมจะส่งผลดีต่อการป้องกันโรคหัวใจด้วย แต่กลับมีรายงานว่า การออกกำลังกายอย่างหักโหมและไม่ถูกวิธีนั้น จะทำให้มีโอกาสเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันและเสียชีวิตกะทันหันได้

มีข้อมูลจากต่างประเทศว่า ร้อยละ 10-17 ของผู้ที่มีหัวใจหยุดเต้นกะทันหันนั้น มักเกิดในขณะที่ออกกำลังกายหรือช่วงหลังจากออกกำลังกายไม่นานนัก แต่ในรายงานนี้ไม่ได้บ่งบอกถึงระดับความหนักเบาของการออกกำลังกายร่วมด้วย ซึ่งรายงานนี้สอดคล้องกับข้อมูลที่เรารวบรวมกันดีในหมู่แพทย์หัวใจว่า ประมาณ 1 ใน 5,000 ของผู้ที่ได้รับการตรวจสมรรถภาพ

หัวใจด้วยการวิ่งสายพาน มีโอกาสที่หัวใจจะหยุดเต้นกะทันหันได้โดยที่ไม่เคยมีประวัติโรคหัวใจมาก่อน (แต่ถ้าในผู้ที่เกิดหัวใจหยุดเต้นกะทันหันจากการเดินสายพานนั้นมักไม่เสียชีวิต เนื่องจากได้รับการช่วยชีวิตทันเวลาที่ในสถานพยาบาลที่มีความพร้อม)

ในทางตรงกันข้าม มีกรณีวิจัยอีกมากมายที่ยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี สามารถป้องกันโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันและหัวใจหยุดเต้นอย่างกะทันหันได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญคือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าและแข็งแรงกว่าคนไม่ออกกำลังกาย และคนที่เป็โรคหัวใจไม่ว่าโรคหลอดเลือดหัวใจหรือภาวะหัวใจวาย การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะทำให้อายุยืนยาวขึ้นและอาการต่างๆ ลดน้อยลงมาก

ส่วนการเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันของนักกีฬานั้น ในประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งมีการเล่นกีฬาอาชีพมากกว่าในประเทศเรา นั้น มีรายงานการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาอยู่ประมาณ 10-20 ราย/ปี และมีรายงานการเสียชีวิตกะทันหันขณะที่ฝึกหนักของทหาร

น้ำใจอาหารสมอง
Leadership is about character.
ความเป็นผู้นำเป็นเรื่องของบุคลิกลักษณะ
ความล้มเหลวเป็นมารดาของความสำเ็จ
(สุภาษิตจีน)

เกณฑ์ประมาณ 1 ใน 200,000 ราย/ปี ซึ่งใกล้เคียงกับกลุ่มนักวิ่งมาราธอนที่มีอายุน้อยและออกกำลังกายอย่างหักโหม

ผู้ที่อายุน้อยและเสียชีวิตอย่างกะทันหันนี้มักจะมีคามผิดปกติของหัวใจร่วมอยู่ด้วย ส่วนใหญ่เกิดจากการที่กล้ามเนื้อหัวใจหนา และมีเป็นส่วนน้อยที่เป็นความผิดปกติของหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ต่างจากการเสียชีวิตในนักกีฬาที่อายุมากกว่า 35 ปี ซึ่งมักจะมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของโรคหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ

ที่เล่ามาให้ฟังทั้งหมดนี้ ไม่ใช่จะขู่และทำให้กลัวไม่ยอมออกกำลังกายกัน แต่กลับชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุมีความจำเป็นอย่างไร และจะทำให้หัวใจของเราแข็งแรงอีกด้วย

ปัจจุบันนี้มีแพทย์เชี่ยวชาญทางโรคหัวใจมีความชำนาญในการฟื้นฟู และส่งเสริมสมรรถภาพความแข็งแรงของหัวใจ ทั้งในคนที่ยังไม่มีโรคและคนที่เป็โรคแล้ว แพทย์เหล่านี้ จะใช้เวลาในการศึกษาข้อมูลส่วนตัวและโรคของแต่ละบุคคล เพื่อวางแผนในการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและพัฒนาหัวใจให้แข็งแรงขึ้นด้วยการออกกำลังกาย ทำให้ทุกคนสามารถออกกำลังกายได้

โดยออกกำลังกายแต่ไม่ต้องเหนื่อย (นัก) และควบคุมอาหาร (เพื่อไม่ให้อ้วน) โดยไม่ต้องหิว (มาก)

ที่สำคัญ...จะมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานไม่น่าเบื่ออีกด้วย!!

ใครที่อยากมีหัวใจและสุขภาพแข็งแรงก็ออกกำลังกายกันมากๆ (บ่อยๆ) นะครับ ●

เครื่องเคียงอาหารสมอง

! รื่องของการสื่อสารนั้นถ้าไม่ระวังให้ดีมักทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้ดัง 3 ตัวอย่างนี้

(ก) “ก๊วยเตี้ยวราดหน้าหมูหนึ่งจาน เอาเนื้อนะ” “ตกลงจะใส่หมูหรือเนื้อกันแน่ครับ”

(ข) “ผมขอเอาแคบหมูที่ไม่ (ไหม้) เกรียมนะ” แม่ค้าก็เลือกแคบหมูชิ้นที่มีสีน้ำตาลแก่เพราะไฟ ใส่ดู “ผมขอแบบที่ไม่ (ไหม้) ไหม้ นะ” แม่ค้าก็ยังเอาชิ้นสีดิมใส่ดูอีก คนซื้อก็เกาหัวขกไม่พอใจที่ทำตรงข้ามคำสั่ง “ผมขอแบบที่อ่อนไฟนะ” “อ้อ เข้าใจละ คุณต้องการชิ้นที่มันไม่แก่ไฟ แหมงทำไม่บอกเสียแต่แรกละ”

(ค) **เจ้านายโทรศัพท์ตามหาลูกน้องที่ต้องมาขับรถให้ตอนเช้า “สายแล้วตอนนี้อยู่ไหนละ” “ผมอยู่ที่บ้านครับ” “เออ รีบๆ มานะเดี๋ยวไม่ทัน” ครึ่งชั่วโมงผ่านไปเจ้านายคิดจะโทร.หาแท็กซี่เพราะกลัวไปสาย ทันใดนั้นก็เหลือบไปเห็นลูกน้อง “ทำไมมาสายนักเล่า” “ผมมาตั้งแต่ 7 โมงเช้าแล้วครับ” “อ้าวไหนบอกว่าอยู่ที่บ้านไง” “ผมหมายถึงว่าอยู่ที่บ้านนี้แหละครับ”**