

เสวนา เรื่อง วิธียืดอายุอวัยวะ

โดย

- 1.คุณธนวันต์ เจริญลาภ
- 2.คุณนงลักษณ์ ฤทธิ์คำ

วันที่ 2 สิงหาคม 2560

“อวัยวะของเรานั้นจะเสื่อมไปตามเวลา” แต่รู้หรือไม่ว่า เราสามารถยืดอายุของอวัยวะต่างๆ ให้สามารถ
คงการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ

โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ดร.โรแนน แฟคโทรา (Ronan Factora M.D.) แห่งสถาบัน
การแพทย์ Cleveland Clinic ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เผยแพร่คลิปสรุป "สุดยอดวิธียืดอายุ 10 อวัยวะ"
ไว้ในนิตยสาร Times รายละเอียดอยู่ในภาพแต่ละภาพ ดังนี้

สุดยอดวิธียืดอายุ
10 อวัยวะ:



RAMA
CHANNEL

true visions 50, 571 โทร:
02-201-1000 โทรสาร: 02-201-1000 โทร:
สายด่วน สุภาพ โทรฟรีตลอด 24 ชม.
บริการลูกค้า โทรฟรีตลอด 24 ชม.
โทร: 02-201-1000 กด 2



1. สมอง

1. สมอง

หลังอายุ 70 ปี จะเริ่มพบความผิดปกติที่เกิดจากความเสื่อมของสมอง ซึ่งมักเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างฉับพลันในคราวเดียว

วิธียืดอายุสมอง:

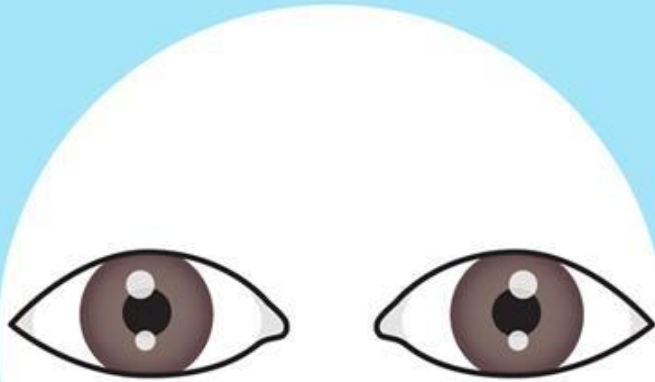
1. นิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์ (Neurobics Exercise) หรือการทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือทั้ง 2 ข้าง ทำงานประสานกัน เช่น ทำสวน เย็บผ้า ทำกับข้าว ช่วยให้สมองทั้งสองซีกซ้ายและขวาได้รับการกระตุ้นและทำงานไปพร้อมกัน
2. กิน ปลาทะเล ถั่วเปลือกแข็ง และธัญพืช แหล่งสุดยอดสารอาหารบำรุงเป็นประจำ
3. ฝึกเจริญสติก่อนนอน ใช้วิธีกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก จนกว่าจะหลับ ช่วยลดความเครียดและทำให้สมองปลอดโปร่งในวันรุ่งขึ้น

สุดยอดวิธียืดอายุ
10 อวัยวะ:



RAMA
CHANNEL

True Visions 50, 571 และ
ดูฟรี ทุกวัน เวลา 05.00-05.30 น.
สายด่วน สุขภาพ โทร. 02-201-1000 กด 2



2. ตา

2. ดวงตา

หลังจากอายุ 40 ปี ต่อจากนั้น ทุกๆ ปี ดวงตา จอประสาทตา เลนส์ตาจะเสื่อมลง ในอัตราที่ไม่สม่ำเสมอ ขึ้นอยู่กับรูปแบบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

วิธียืดอายุดวงตา:

1. สวมแว่นกันแดด ก่อนทำกิจกรรมกลางแจ้งทุกครั้ง
2. ผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ ควรพักสายทุกๆ 45 นาที อย่างน้อย 5-10 นาที
3. งดใช้โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตก่อนนอน

สุดยอดวิธียืดอายุ
10 อวัยวะ:



RAMA
CHANNEL

True visions 50, 571 โทร:
1672 Audiotext โทร 05.00-05.30 น.
สายด่วน สุภาพ โทรเลขทรนช.อินท
กำหนดเลข 02-201-1000 กด 2



3.หู

หลังอายุ 60 ปี การได้ยินจะค่อยๆ ลดลงทุกปี และทุกๆ 1 ใน 3 คนมีปัญหาเรื่องการได้ยินเมื่อเข้าสู่วัยนี้

วิธียืดอายุหู:

1. หลีกเลี่ยงการทำงานหรืออาศัยอยู่ในที่ๆ มีเสียงดัง หากจำเป็นต้องใส่เครื่องป้องกัน
2. งดสูบน้ำมูกแรงๆ หรือ กลั้นจาม เพราะอาจทำให้เยื่อแก้วหูมีปัญหา
3. งดแคะหูเอง เพราะชี้หูเป็นชี้ผึ้งรักษาความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ การแคะหูทำให้เกิดการอักเสบและเยื่อแก้วหูฉีกขาดได้

สุดยอดวิธียืดอายุ
10 อวัยวะ:



RAMA
CHANNEL

True Visions 50, 571 และ
Audience-First 101 05.00-05.30 น.
สถานีวิทยุ สุภาพร โทรทัศน์ระบบอินดี้
กำหนดเลข 02-201-1000 กด 2



4. ปอด

4. ปอด

หลังอายุ 30 ปี ต่อจากนั้น ทุกๆ ปี ประสิทธิภาพการทำงานของปอดจะลดลงราวร้อยละ 1

วิธียืดอายุปอด:

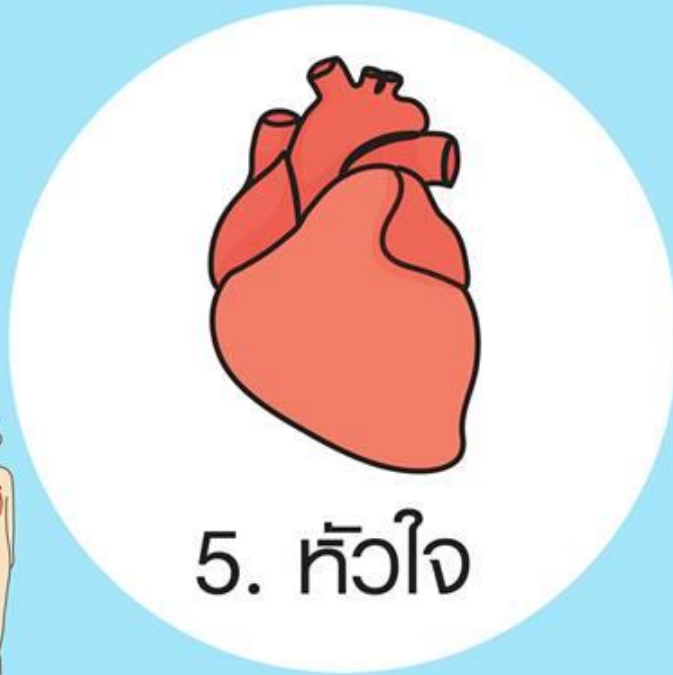
1. ว่ายน้ำ หรือ วิ่ง อย่างน้อยวันละ 45 นาที - 1 ชั่วโมง
2. ใช้สมุนไพรไทยปรับธาตุ จิบยาตรีผลา ก่อนอาหารเช้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้ว มีสรรพคุณช่วยปรับธาตุ บำรุงปอด แก้ไอ ลดเสมหะได้
3. หลีกเลี่ยง คาร์บอน คาร์บอนจากการประกอบอาหาร ฝุ่นขนาดเล็ก และสารเคมีที่มีไอระเหยต่างๆ

สุดยอดวิธียืดอายุ
10 อวัยวะ:



RAMA
CHANNEL

True Visions 50, 571 โทร:
1672 Audiotext 1671 เวลา 05.00-05.30 น.
สายด่วน สุภาพ โทรเลขบรรณสิทธิ์
กำหนดเลข 02-201-1000 กด 2



5. หัวใจ

5. หัวใจ

หลังอายุ 65 ปี จะเริ่มมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจที่ลดลงสวนทางกับอัตราการหนาตัวของผนังหัวใจที่เพิ่มขึ้นเมื่ออายุ 20-30 ปี เฉลี่ยทุกๆ 10 ปี อัตราการสูบฉีดโลหิตสูงสุดจะลดลงราวร้อยละ 10

วิธียืดอายุหัวใจ:

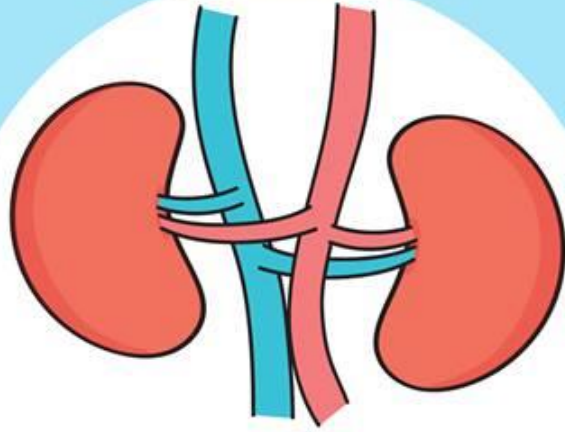
1. งดอาหารหวาน มัน เค็ม รักษาความดันโลหิตและน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. ว่ายน้ำ เดิน วิ่ง โยคะ รวมถึงการยกน้ำหนัก ช่วยให้หัวใจทำงานต่อเนื่อง กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
3. ปลูกต้นไม้ ไปทำกิจกรรมในสวนสาธารณะ หรือมีสัตว์เลี้ยง ผู้ที่มีงานอดิเรกเหล่านี้ มีความเสี่ยงโรคหัวใจน้อยกว่าคนทั่วไป

สุดยอดวิธียืดอายุ
10 อวัยวะ:



RAMA
CHANNEL

True Visions 50, 571 และ
ดูฟรี ทุกวัน เวลา 05.00-05.30 น.
สายด่วน สุขภาพ โรงพยาบาลกรุงเทพ
ทุกวันเลย 02-201-1000 กด 2



6. ไต

6. ไต

หลังอายุ 50 ปี ไตจะเริ่มเสื่อมลงทีละน้อยๆ จนคุณแทบไม่รู้สึกร

วิธียืดอายุไต:

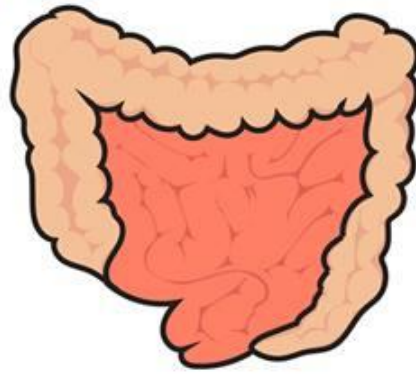
1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ สถาบันการแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (Institute of Medicine : IOM) ระบุว่า ผู้ชาย อายุ 19 ปีขึ้นไป ต้องดื่มน้ำถึง 13 แก้วต่อวัน ขณะที่ผู้หญิงวัยเดียวกันต้องการน้ำวันละ 9 แก้ว
2. งดปรุงแต่งรสอาหารโดยไม่จำเป็น ไม่ว่าจะเป็น น้ำตาล เกลือ หรือซอสต่างๆ
3. ควบคุมน้ำหนักตัว และความดันโลหิตไม่ให้เกินเกณฑ์มาตรฐาน

สุดยอดวิธีวัยอายุ
10 อวัยว:



RAMA
CHANNEL

True Visions 50, 571 โทร:
1672 Audiom-สตรี 101 05.00-05.30 น.
สายด่วน สุขภาพ โทรเลขบรรณสิทธิ์
กำหนดเลข 02-201-1000 กด 2



7. ลำไส้

7. ลำไส้

หลังอายุ 60 ปี ปุ่มเล็กๆ ที่ทำหน้าที่ดูดซึมสารอาหารในลำไส้เล็กจะบางลง ร่างกายจึงดูดซึมสารอาหารได้น้อยลงตามไปด้วย

วิธีวัยอายุลำไส้:

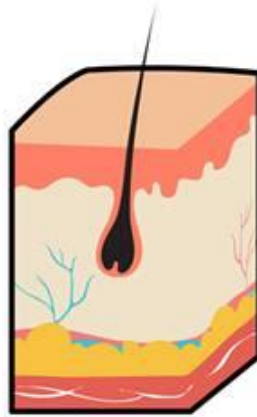
1. ย่อยง่าย กินปลา ถั่ว เห็ด รวมถึงผักผลไม้ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารทอด
2. กินโยเกิร์ต 1 ถ้วยทุกวัน เสริมโปรไบโอติก เพิ่มปริมาณแบคทีเรียดีในลำไส้
3. ฝึกโยคะ 4 ท่า ช่วยระบบย่อยทุกเช้าหลังตื่นนอน ดังนี้ ท่าแมว ท่าสุนัข ท่าสามเหลี่ยม ท่าสะพาน และปิดท้ายด้วยท่าศพ ครั้งละ 3-5 ลมหายใจ แต่ละท่าทำ 5 ครั้ง นับเป็น 1 เซ็ต

สุดยอดวิธียืดอายุ
10 อวัยวะ:



RAMA
CHANNEL

True Visions 50, 571 และ
Audience-First 10th 05.00-05.30 น.
สถานีวิทยุ สุภาพร โทรทัศน์ระบบอินโฟ
ทัศน์หมายเลข 02-201-1000 กด 2



8. ผิวหนัง

8. ผิวหนัง

หลังอายุ 18 ปี ต่อจากนั้น คอลลาเจนและอีลาสตินในผิวหนังจะลดลง 1% ทุกๆปี

วิธียืดอายุผิวหนัง:

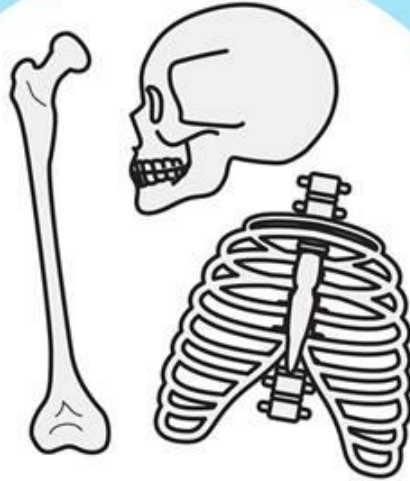
1. ทาครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของไทเทเนียมหรือสังกะสีเป็นประจำ
2. กินถั่วเปลือกแข็ง ผลไม้ตระกูลส้มและเบอร์รี่เป็นประจำ
3. มาร์คหน้าด้วยโยเกิร์ตผสมข้าวโอ๊ต หรือ ใช้วุ้นจากว่านหางจระเข้ เพื่อฟื้นฟูผิวหลังออกแดดเสมอ

สุดยอดวิธียืดอายุ
10 อวัยวะ:



RAMA
CHANNEL

True Visions 50, 571 และ
ดูฟรี! ทุกวัน-อาทิตย์ เวลา 05.00-05.30 น.
สายด่วน สุขภาพ โทร. 02-201-1000 กด 2
ทุกวันเลย



9. กระดูก

9. กระดูก

หลังอายุ 35 ปี ต่อจากนั้นทุกๆ ปีความหนาแน่นของมวลกระดูกจะลดลงราวร้อยละ 1 และจะมีอัตราลดลงเร็วขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน (ในเพศหญิง)

วิธียืดอายุกระดูก:

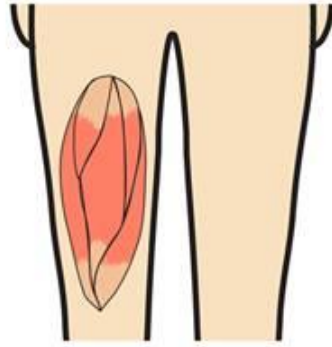
1. ยกน้ำหนัก หรือ กระโดดขึ้น-ลง 20 ครั้ง วันละ 2 เซ็ต
2. เพิ่มเมนูไทยๆ เปี่ยมแคลเซียม เช่น น้ำพริกกะปิปลาทอดกับผักสด อย่างน้อย 3-4 มื้อต่อสัปดาห์
3. ระวังการใช้ยาสเตียรอยด์และยาลูกกลอนที่มีผลทำให้กระดูกพรุน

สุดยอดวิธียืดอายุ
10 อวัยวะ:



RAMA
CHANNEL

True Visions 50, 571 โทร:
1672 Audom-สวท โทร 05.00-05.30 น.
สายด่วน สุขภาพ โทรเขยบลาธนอินเท
กำหนดเลข 02-201-1000 กด 2



10. กล้ามเนื้อ

10. กล้ามเนื้อ

หลังอายุ 40 ปี ต่อจากนั้นทุกๆ ปี มวลกล้ามเนื้อจะลดลงและเปลี่ยนเป็นไขมัน อัตรานั้นไม่สม่ำเสมอขึ้นอยู่กับรูปแบบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

วิธียืดอายุกล้ามเนื้อ:

1. วิดพื้น สวอท และยกน้ำหนักแต่ละท่าทำ 15 -20 ครั้ง นับเป็น 1 เซ็ต ทำทุกวันอย่างน้อยครั้งละ 2 เซ็ต

สุดท้าย การกินอาหารที่มีสารแอนติออกซิแดนท์สูง เช่น ผักหลากสี ผลไม้รสเปรี้ยว รสฝาดขม ช่วยชะลอกระบวนการเสื่อมของเซลล์ตามปกติได้ อย่าลืมเสริมด้วย การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำสมาธิ และหาโอกาสออกไปพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ เพื่อลดความเครียด (ตัวการเร่งให้เกิดกระบวนการเสื่อมของเซลล์) เท่านี้ก็ช่วยยืดอายุให้อวัยวะต่างๆ ได้เช่นกัน

ที่มา : ขอขอบคุณ รศ. ดร. ภาณุ. อรพรรณ มาตั้งคสมบัติ อดีต คณบดี คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

จากเว็บไซต์ :

<http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=singlenurse&month=16-01-2016&group=23&gblog=1>