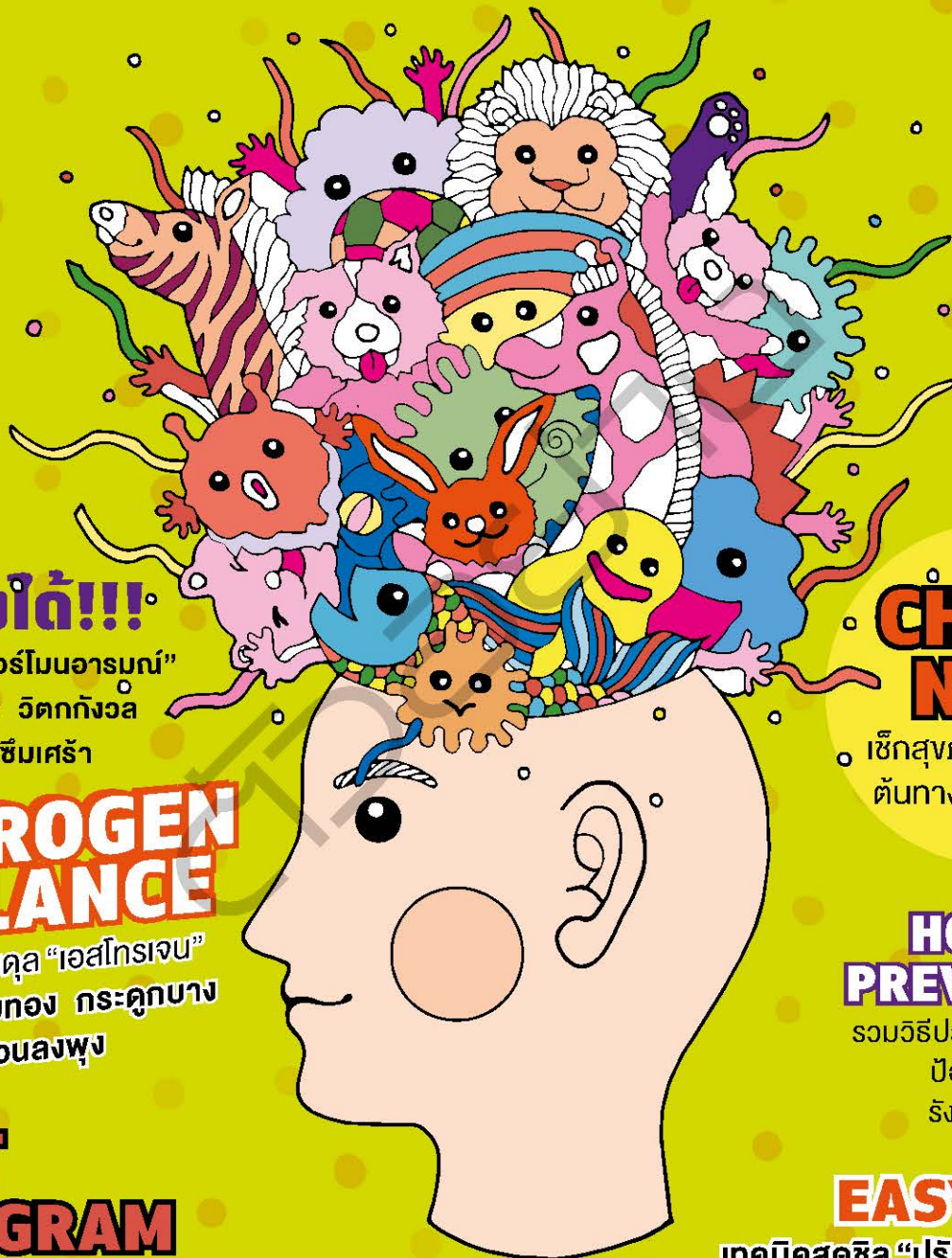


★ฉบับพิเศษ!!!!★

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



สุขสิ่งได้!!!

แค้นรู้วิธีฟิต “ฮอร์โมนอารมณ์”
สยบเครียด วิตกกังวล
ป้องกันซึมเศร้า

**ESTROGEN
BALANCE**

วิธีปรับสมดุล “เอสโตรเจน”
ลดเสี่ยงวัยทอง กระดูกบาง
อ้วนลงพุง

**DIET
PROGRAM**

โปรแกรมกินสร้าง “ฮอร์โมนนอนหลับ”
ตื่นสดชื่น ไม่เพลีย ไม่อ้วน

INSULIN

ฮอร์โมน...คุมน้ำตาล ลดภาวะอ้วน

**CHECK
NOW**

เช็กสุขภาพต่อมไร้ท่อ
ต้นทางผลิตฮอร์โมน

**HORMONE
PREVENTION**

รวมวิธีปรับฮอร์โมน “เพศ”
ป้องกันมะเร็งเต้านม
รังไข่ ต่อมลูกหมาก

EASY STEP

เทคนิคสุดชิล “ปรับฮอร์โมนอ่อน”
หุ่นดี ปิ๊งปังทั้งร่าง

★ **HORMONE POWER** ★

พลังแห่ง “ฮอร์โมน” เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
สูง สวย สดใส โกล่มะเร็ง

1 FEB 2022

CONTENTS ชีวจิต



40

40 เรื่องพิเศษ 3 :

SEX HORMONES,
THE VITALITY OF LIFE

รู้จักฮอร์โมนเพศ
เพื่อการดูแลสุขภาพครบ 360 องศา



LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

56 ใบสมัครสมาชิก

58 เรื่องพิเศษ 4 :

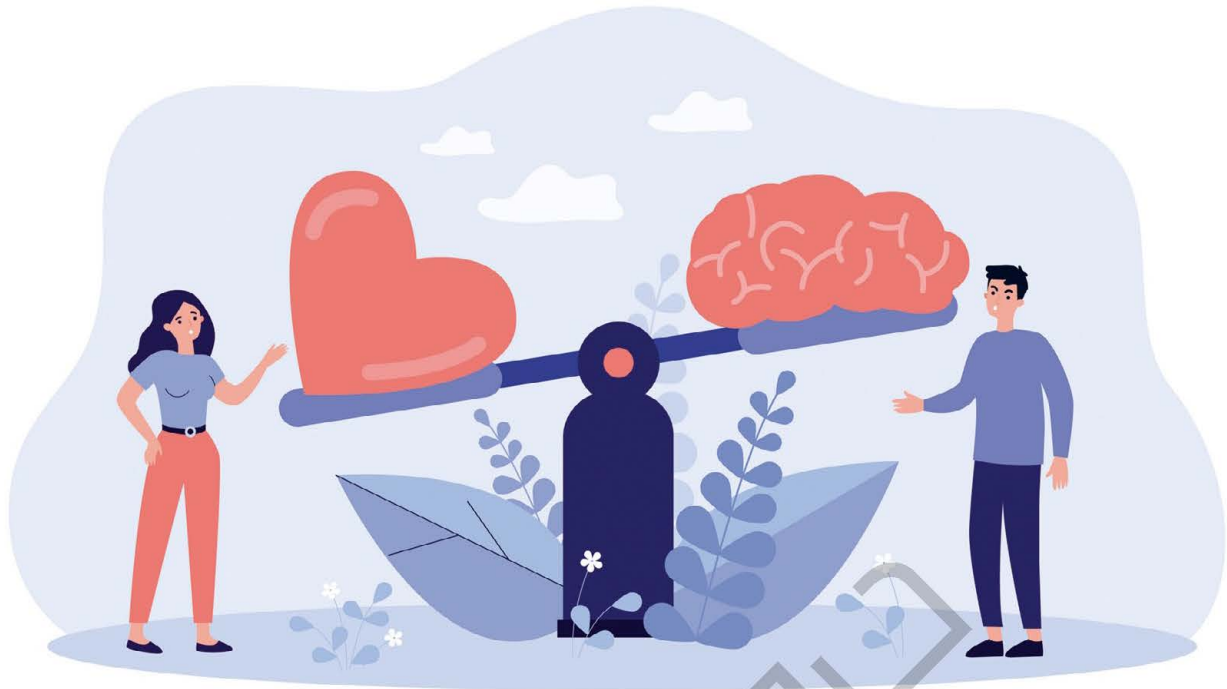
HORMONE POWER

พลังโกร๊ทฮอร์โมน อินซูลิน ไทรอยด์

เสริมสร้างซ่อมแซมกล้ามเนื้อ



58



ฮอร์โมนมอบทั้งรักทั้งเกลียด

อาจารย์สาทิศ อินทรกำแหง เคยเขียนบทความเล่าเรื่องของฮอร์โมนไว้อย่างสนุกสนานและได้ความรู้สรุปว่า

ฮอร์โมนมากมายที่ไหลเวียนอยู่ในร่างกายมอบทั้งอารมณ์รักและอารมณ์เกลียด และแน่นอนว่า ฮอร์โมนยังมากพร้อมกับความแข็งแรง แข็งแกร่ง กระปรี้กระเปร่า เป็นหนุ่มเป็นสาว อ่อนเยาว์ตลอดกาล อีกด้านอาจส่งผลต่อความอ่อนเพลีย หิวโหย ปวดศีรษะ มือไม้สั่น รื้อรอยก็ไม่ได้

ในเมื่อฮอร์โมนส่งผลต่อร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้า แคมป์ดังดังลงไปห้วงลึกในจิตใจด้วย เราจะละเลยไม่ใส่ใจคงไม่ได้ใช่ไหมคะ จึงเป็นที่มาของฉบับพิเศษในปักร์นี้ ที่เรารวบรวมความรู้และความลับของฮอร์โมนมามอบแก่ผู้อ่าน

โดยเน้นฮอร์โมนหลักๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ ไม่ว่าจะเป็นฮอร์โมนเพศ ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต การเผาผลาญ การควบคุมระดับน้ำตาล หรือการนอนหลับ ซึ่งจะช่วยให้คุณอ่านเห็นความมหัศจรรย์ว่า ฮอร์โมนแต่ละชนิดทำหน้าที่ที่หลากหลายและเกี่ยวเนื่องกัน ที่สำคัญ เราจะทำอย่างไรให้ฮอร์โมนของเราสมดุล ไม่ขาดไม่เกิน ผ่านการกิน การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน และการฝึกผ่อนคลายร่างกาย

บ.ก.เชื่อว่า นิตยสารปักร์นี้จะทำให้คุณผู้อ่านสนุกสนานกับการปรับสมดุลฮอร์โมน เพื่ออารมณ์รัก เบิกบาน เป็นสุข พร้อมร่างกายที่แข็งแรง พร้อมผลงานและดูแลคนที่เรารักค่ะ

วาสนา พลอยเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th



๕๖๖ นิตยสารรายปักร์ ปีที่ 24 1 กุมภาพันธ์ 2565

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์ • ครุฑาภิส อินทรกำแหง
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลอยเล็ก
ที่ปรึกษาด้านอาหาร นภา เล็งประสิทธิ์

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลอยเล็ก
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วาสนา พลอยเล็ก
กองบรรณาธิการ ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์ • พรชอุณ อินทุบุตร
เลขานุการกองบรรณาธิการ สนิท สมานวงศ์เชิดชัย

บรรณาธิการดิจิทัลออนไลน์ สุทธิรักษ์
กองบรรณาธิการออนไลน์ สุทธิรักษ์ • พิทยา อากาศพงษ์

ล่าสัตว์ในป่า • สุทธิรักษ์
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก

หัวหน้าช่างภาพ ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์

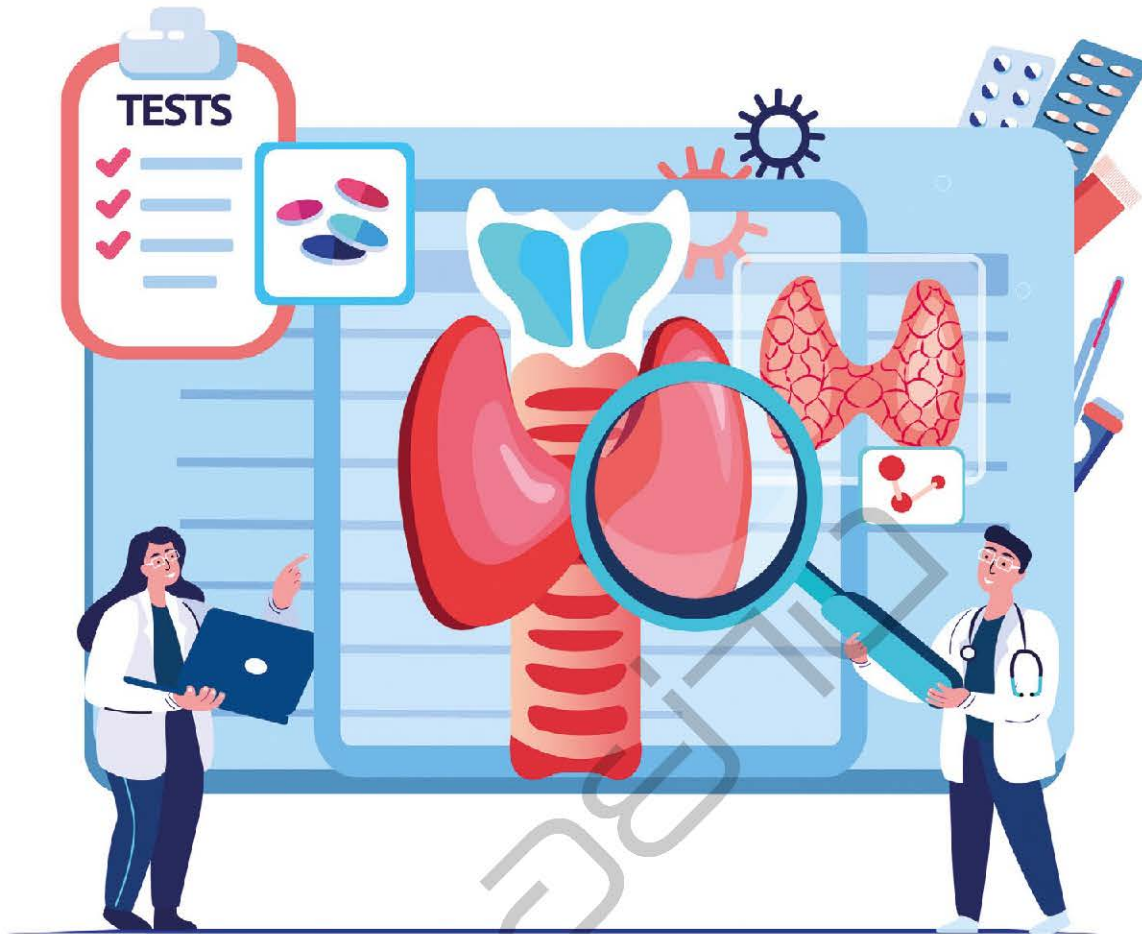
Media Consultant Manager ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์
Asst. Media Consultant Section Manager ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์
Senior Media Consultant อธิวิทย์ อธิวิทย์
Media Consultant อธิวิทย์ อธิวิทย์
Coordinator วาสนา พลอยเล็ก

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก

ผู้อำนวยการฝ่ายศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก

เจ้าของ บริษัทวาสนาพลอยเล็ก จำกัด ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์
ผู้ก่อตั้ง ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์
ประธานกรรมการ วาสนา พลอยเล็ก
กรรมการผู้จัดการใหญ่ วาสนา พลอยเล็ก
กรรมการผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมภาพ วาสนา พลอยเล็ก

สำนักงาน
บริษัทวาสนาพลอยเล็ก จำกัด ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์ (กรุงเทพฯ)
278 ถนนสุขุมวิท (บริเวณสวนสาธารณะ) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (กรุงเทพฯ) ต่อ 4551-4554 โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@watsana.co.th Homepage: http://www.watsana.co.th
สาขาและตัวแทน
สาขาสงขลา บริษัทวาสนาพลอยเล็ก จำกัด ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์ (สงขลา)
278 ถนนสุขุมวิท (บริเวณสวนสาธารณะ) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999, 0-2882-1010 โทรศัพท์ 0-2433-2742, 0-2434-1385
จัดจำหน่ายโดย
บริษัทวาสนาพลอยเล็ก จำกัด ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์ (กรุงเทพฯ)
สาขาสงขลา บริษัทวาสนาพลอยเล็ก จำกัด ปุณย์เกียรติ สุทธิรักษ์ (สงขลา)
โทรศัพท์ 0-2422-9999 โทรศัพท์ 0-2449-8222, 0-2449-8500-1
Homepage: http://www.watsana.co.th
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2422-9999
E-mail: member@watsana.co.th



4 TYPES OF HORMONES

แบ่งฮอร์โมนตามโครงสร้างทางเคมี

ดอกเตอร์วิทยุอธิบายว่า นักวิทยาศาสตร์แบ่งฮอร์โมนตามโครงสร้างทางเคมีเป็น 4 ประเภท ดังนี้

เปปไทด์ฮอร์โมน (Peptide or Protein Hormones) นับเป็นฮอร์โมนกลุ่มใหญ่ที่สุดในร่างกาย ประกอบด้วยกรดอะมิโนจำนวนแตกต่างกัน ตั้งแต่ฮอร์โมนที่ประกอบด้วยกรดอะมิโน 3 ตัว เช่น Thyrotropin Releasing Hormone (TRH) ไปจนถึงโปรตีนฮอร์โมนที่มีขนาดโมเลกุลใหญ่ เช่น โกรทฮอร์โมน ในฮอร์โมนกลุ่มนี้ยังมีฮอร์โมนสำคัญๆ ได้แก่ พาราไทรอยด์ฮอร์โมน (Parathyroid Hormone) อินซูลิน LH, FSH, HCG และ TSH อีกด้วย

สเตียรอยด์ฮอร์โมน (Steroid Hormones) ได้แก่ ฮอร์โมนเพศ (Sex Hormone) เช่น เอสโตรเจน เทสโทสเตอโรน ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตส่วนนอก (Adrenal Cortex) เช่น อัลโดสเตอโรน (Aldosterone) คอร์ติซอล (Cortisol) รวมทั้งวิตามินดี ทั้งนี้สเตียรอยด์ฮอร์โมนทุกชนิดสังเคราะห์มาจากคอเลสเตอรอล ดังนั้นระดับคอเลสเตอรอลจึงสัมพันธ์ต่อฮอร์โมนกลุ่มนี้โดยตรง

เอมีนฮอร์โมน เป็นฮอร์โมนที่มีขนาดเล็ก ประกอบด้วยคาร์บอน ไฮโดรเจน และไนโตรเจน ตัวอย่างเช่น ฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) เมลาโนโทนิน (Melanotonin) ฮอร์โมนไทร็อกซีน (Thyroxine) ฮอร์โมนกลุ่มนี้มีระดับไม่แน่นอน ขึ้นลงสูงๆต่ำๆอยู่เสมอ พอสร้างแล้วจะเก็บไว้ เมื่อได้รับการกระตุ้นจึงหลั่งออกมา

เอโคซานอยด์ (Eicosanoids) มีโมเลกุลขนาดเล็กและเป็นอนุพันธ์ของกรดไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งมีคาร์บอน 20 อะตอม ร่างกายจะสร้างก่อนการใช้งานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และจะหยุดการทำงานอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างของฮอร์โมนกลุ่มนี้คือ พรอสตาแกลนดิน (Prostaglandin) ทروมบอกเซน (Thromboxane) ลิวโคไตรอิน (Leukotriene)



4. โดพามีน

โดพามีน (Dopamine) จะถูกหลั่งออกมาจากไฮโปทาลามัส โดยโดพามีนเป็นสารเคมีในสมองที่จัดอยู่ในกลุ่มแคทีโคลามีน (Catecholamines) ประกอบด้วยไขมันและโปรตีนอย่างละครึ่ง ผลิตจากกรดแอมิโนไทโรซีน (Tyrosine) โดยอาศัยการทำงานของ เอนไซม์ไทโรซีนไฮดรอกซิเลส (Tyrosine Hydroxylase) ซึ่งเป็น สารสื่อประสาทที่คอยกระตุ้นตัวรับโดพามีน (Dopamine Receptor) และเมื่อโดพามีนถูกหลั่งออกมาแล้วจะส่งผลต่ออารมณ์ให้มีความ ตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิมากขึ้น

โดพามีนยังเป็นฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดีคล้ายเอนดอร์ฟิน แต่ โดพามีนจะหลั่งออกมาหลังจากทำกิจกรรมนั้น ๆ สำเร็จ เช่น รู้สึก ตื่นเต้น ดีใจที่ได้รับรางวัล รู้สึกดีที่ได้สอบได้คะแนนดี ฯลฯ โดย โดพามีนจะช่วยให้รู้สึกดีเป็นเวลานานหรือเป็นความรู้สึกที่สามารถ อยู่ไปได้อีกหลายวันเลยทีเดียว

หน้าที่ของฮอร์โมนโดพามีน

โดพามีนมีหน้าที่ยับยั้งการหลั่งโปรแลคตินจากกิบส่วนหน้าของ ต่อมใต้สมอง พร้อมกับเพิ่มการหลั่งโกรทฮอร์โมน ทำให้รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิ และไวต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ รอบตัวมากขึ้น หากสมองอยู่ในสภาพขาดโดพามีน คนเราก็จะหยุดทำสิ่งที่เคยชอบทันที

และฮอร์โมนโดพามีนยังคอยกระตุ้นตัวรับโดพามีนซึ่งมีบทบาท สำคัญในกระบวนการทางระบบประสาท การเคลื่อนไหว และการควบคุม กล้ามเนื้อมัดเล็ก มีผลด้านความรู้สึกเป็นสุข การรับรู้ ความจำ และการเรียนรู้ หากระดับฮอร์โมนชนิดนี้น้อยเกินไปจะเป็นต้นเหตุให้เกิด โรคพาร์กินสัน หรือถ้ามีมากเกินไปอาจมีผลให้เป็นโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรง

ฮอร์โมนโดพามีนยังมีส่วนสัมพันธ์กับความชรา เมื่ออายุเพิ่มขึ้น จำนวนเซลล์ประสาทโดพามีนเอร์จิคนิวรอนส์ (Dopaminergic Neurons) ประมาณร้อยละ 10 จะหมดสภาพ และถ้าจำนวนเซลล์ลดลงจนเหลือ เพียงร้อยละ 20 ก็อาจเป็นตัวบ่งชี้ถึงโรคพาร์กินสันได้

สาเหตุที่ฮอร์โมนโดพามีนขาดสมดุลและผลกระทบที่เกิดขึ้น

สาเหตุที่ทำให้ฮอร์โมนโดพามีนไม่สมดุล คุณหมอสมบุญ อธิบายว่า

“หนึ่ง ด้านโภชนาการ คนที่กินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ขาดโปรตีนและไขมัน หากขาดโปรตีนจำเป็น (Essential Amino Acid) หรือไขมันจำเป็น (Essential Fatty Acid) เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งหรือขาดทั้งสองอย่าง ก็จะทำให้ร่างกาย ไม่สามารถสร้างโดพามีนได้

“ส่วนคนที่ชอบกินอาหารสำเร็จรูปหรือ Processed Foods ก็จะได้รับสารเคมีจากในอาหารเหล่านั้นไปกระตุ้นให้โดพามีน หรือสารเคมีต่างๆ ในสมองหลั่ง และเมื่อสารเคมีจากอาหาร เข้าไปกระตุ้นมากขึ้น ก็จะเข้าไปแทนที่สารเคมีที่ดีในสมอง ทำให้ สมองขาดฮอร์โมนโดพามีนได้

“สอง โลฟัสไดลีในชีวิตประจำวัน อย่างการทำงานหนัก อดหลับอดนอน จะเป็นตัวส่งเสริมให้ร่างกายขาดฮอร์โมนชนิดนี้ ผลเสียก็จะยิ่งทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย หรือคนที่ทำงาน หนักมากๆ ไม่ยอมปรับสมดุลในสมอง แต่กลับไปใช้ทางเลือก อื่น เช่น ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นโดพามีน ทำให้ เราเสพติดการใช้สารกระตุ้นหรือเสพติดอาหารชนิดนั้น

“ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่ชอบเคลื่อนไหวร่างกาย หรือ ผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายได้น้อย ก็จะทำให้เกิดภาวะโรค เลื่อมของเซลล์ประสาท หรือที่เรียกว่าโรคพาร์กินสัน มีสาเหตุ มาจากเซลล์ประสาทโดพามีนเอร์จิคนิวรอนส์ซึ่งอยู่ในสมอง ส่วนทำหน้าที่สร้างปมประสาทฐานถูกทำลาย ทำให้ปริมาณ ฮอร์โมนโดพามีนลดลง การเคลื่อนไหวร่างกายจึงมีความ ผิดปกติ มีอาการสั่นและเกร็ง เราจึงจำเป็นต้องเคลื่อนไหว ร่างกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเพิ่มฮอร์โมนโดพามีนให้ตัวเองครับ”



PART 1 : PROPER LIFESTYLE

POWERFUL DAILY ROUTINE

รูปแบบกิจวัตรสร้างสมดุลฮอร์โมน

หนังสือ *อ่อนวัยแน่ แค่ปรับฮอร์โมน* เขียนโดย **อิตะยุกิ เนโกะโระ** ที่ปรึกษาสมาคมเวชศาสตร์ชะลอวัยแห่งประเทศไทย ผู้นำนักพิมพ์มรินทร์เฮลท์ นำเสนอรูปแบบกิจวัตรประจำวันตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน เพื่อเป็นตัวอย่างในการสร้างระบบฮอร์โมนที่สมดุล มาดูกันค่ะ

1. ตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน เพื่อมารับแสงอาทิตย์ยามเช้า (ช่วงเวลานอน 23.00 น. - 6.00 น. หรือ 24.00 น. - 7.00 น.)
2. ดื่มน้ำแก้วใหญ่ก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน
3. ออกกำลังกายเบาๆ หลังตื่นนอน เช่น เดิน สควอต หรือฝึกท่ากายบริหารตามจังหวะเพลง
4. กินอาหารเช้าหลังตื่นนอนภายใน 1 ชั่วโมง โดยควรเน้นแป้ง น้ำตาล และโปรตีนเป็นอาหารเช้า เสริมด้วยน้ำผักผลไม้ แยกกาก นมสด หรือโยเกิร์ต
5. อาบน้ำอุ่นจัดหลังมือเช้า เพื่อกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก
6. ทำงานหรือประชุมงานกับลูกค้าไม่เกิน 90 นาที หรือจัดให้มีช่วงพักทุก 90 นาที
7. ออกกำลังกายแบบปานกลาง เช่น เวทเทรนนิ่ง การเดินเร็ว ว่ายน้ำ เล่นเทนนิส และเล่นกอล์ฟ ในเวลาประมาณ 11.00 น. - 12.00 น.
8. กินอาหารกลางวันให้ตรงเวลา และกินอาหารตามลำดับโดยเริ่มจากผัก โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต
9. ในช่วงเวลาประมาณ 13.00 น. - 14.00 น. นอนหลับ 5 - 10 นาที
10. จัดเวลาตอน 15.00 น. สำหรับกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การคิดโครงการใหม่ๆ เข้าฟังสัมมนา หรือประดิษฐ์งานฝีมือ
11. จัดเวลาตอน 16.00 น. สำหรับการแลกเปลี่ยนข้อมูล เช่น การพูดคุยในร้านอาหาร ประชุมภายในของบริษัท
12. ในเวลา 18.00 น. - 19.00 น. เล่นเวทเทรนนิ่งและเดินออกกำลังกายหลังเลิกงาน
13. กินอาหารเย็นมากโภชนาการในเวลา 18.00 น. - 21.00 น.
14. ปิดปุ่มไอที ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ และทีวีในห้องให้เหลือเพียงแสงสลัวตั้งเวลา 21.00 น. เป็นต้นไป
15. นั่งคุยกับคนในครอบครัว หรืออ่านหนังสือเล่มโปรดเพื่อผ่อนคลายอารมณ์และร่างกาย
16. แช่น้ำอุ่นเพียงครั้งเดียว เพื่อปรับระบบประสาทพาราซิมพาเทติกให้ทำงานสำหรับเตรียมเข้านอน
17. นอนหลับภายในเวลา 22.00 น. - 23.00 น. (หากนอนเวลา 23.00 น. ควรอาบน้ำให้เสร็จก่อน 22.00 น. หรือถ้าเข้านอน 24.00 น. ก็ควรอาบน้ำก่อน 23.00 น.)



HOBBIES FOR HEALING

3 กิจกรรมบำบัดอารมณ์ทางลบ

นอกจากการทำสมาธิแล้ว คุณหมอไพศิษฐ์ยังแนะนำอีก 3 กิจกรรมเยียวยาอารมณ์แบบง่ายๆ ดังนี้

1. รับแสงแดด

นอกจากการรับวิตามินดีจากอาหารจำพวกปลา ดับปลา และไข่แดง การให้ร่างกายได้รับแสงแดดอ่อนๆ ประมาณ 30 - 60 นาทีจะช่วยรักษาและเยียวยาอารมณ์ในทางลบได้ เพราะแสงแดดอ่อนๆ ช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีทางผิวหนังได้เช่นกัน วิตามินดีนอกจากจะช่วยในเรื่องความแข็งแรงของกระดูก กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ยังช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนินทางอ้อมได้ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ลดอาการซึมเศร้า

ที่สำคัญ แสงแดดอ่อนๆ ยังช่วยลดฮอร์โมนเมลาโตนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สร้างขึ้นเพื่อควบคุมการนอนหลับ โดยเมลาโตนินนั้นจะถูกกระตุ้นด้วยความมืดและยับยั้งด้วยแสงสว่าง ดังนั้นการได้รับแสงแดดอ่อนๆ จะช่วยให้เรารู้สึกสดชื่นแจ่มใส

2. เลี้ยงสัตว์

สัตว์เลี้ยงจะช่วยให้เรามีกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น ลดความตึงเครียดและเพิ่มอารมณ์ในทางบวก และการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขหรือแมวจะช่วยให้ฮอร์โมนความเครียดลดลง

หลายครั้งที่พบว่าผู้ที่มีสัตว์เลี้ยงจะมีความเครียดสะสมน้อย การเล่นกับสุนัขและแมวหรือสัตว์เลี้ยงที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยงได้อาจช่วยเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความสุขได้หลายชนิด เช่น เซโรโทนิน และออกซิโทซิน คือฮอร์โมนที่เกิดจากความรักและความผูกพัน

3. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม ยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทต่างๆ เช่น

- โดพามีน ฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดี เวลาที่เราทำอะไรสำเร็จ เช่น มีรูปร่างหรือน้ำหนักเป็นไปตามเป้า จะยังทำให้ฮอร์โมนชนิดนี้หลั่งออกมามากขึ้น

- เซโรโทนิน ฮอร์โมนที่ลดอาการซึมเศร้า
- เอนดอร์ฟิน ฮอร์โมนแห่งความสุขที่สามารถลดอาการเจ็บปวดตามกล้ามเนื้อและลดอาการบาดเจ็บได้ เพราะมีโครงสร้างทางเคมีบางส่วนคล้ายมอร์ฟินที่เป็นยาแก้ปวด การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน โดพามีน และอื่นๆ ให้ทำงานได้ดีขึ้น แต่ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมและไม่ก่อให้เกิดความเครียด

ที่สำคัญ อย่าหักโหมออกกำลังกายจนเกินไป เพื่อไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บและไม่ก่อให้เกิดความเครียดตามมาจะคะ

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่อยู่ดี ๆ จะเกิดขึ้นได้ แต่ยังเกี่ยวข้องกับสารเคมีในสมองและร่างกายที่วิวัฒนาการมาก่อนบรรพบุรุษของเราเสียอีก อย่างไรก็ตาม เราสามารถเลือกความสุขของเราได้เอง

ความเครียดหรืออารมณ์ในทางลบนั้นไม่ได้เป็นเรื่องร้ายอย่างที่คิด ถ้าเรารู้จักเผชิญหน้าและมองว่าสถานการณ์ต่างๆ ล้วนเป็นโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้ ขอให้เชื่อว่าร่างกายเราจะวิวัฒนาการเพื่อให้เราตอบสนองกับความเครียดและอารมณ์ในด้านลบต่างๆ ได้ เพียงแค่เรารู้จักจัดการ ป้องกัน และเยียวยาตนเองอยู่เสมอ ☺





THE 1st CASE

ฮอร์โมนเพศไม่สมดุลในผู้หญิงอายุน้อย

นายแพทย์สมบุญธิ์ระบุว่า ภาวะฮอร์โมนเพศไม่สมดุลในเพศหญิงสังเกตได้ง่ายมากเพราะมีประจำเดือนเป็นตัวบ่งบอก

“เวลาไปตรวจสุขภาพ ถ้าคุณเป็นผู้หญิง คุณหมอจะถามเลยว่าประจำเดือนมาปกติหรือไม่ ถ้าประจำเดือนมาไม่ปกติแสดงว่าฮอร์โมนเพศมีภาวะไม่สมดุลแล้ว

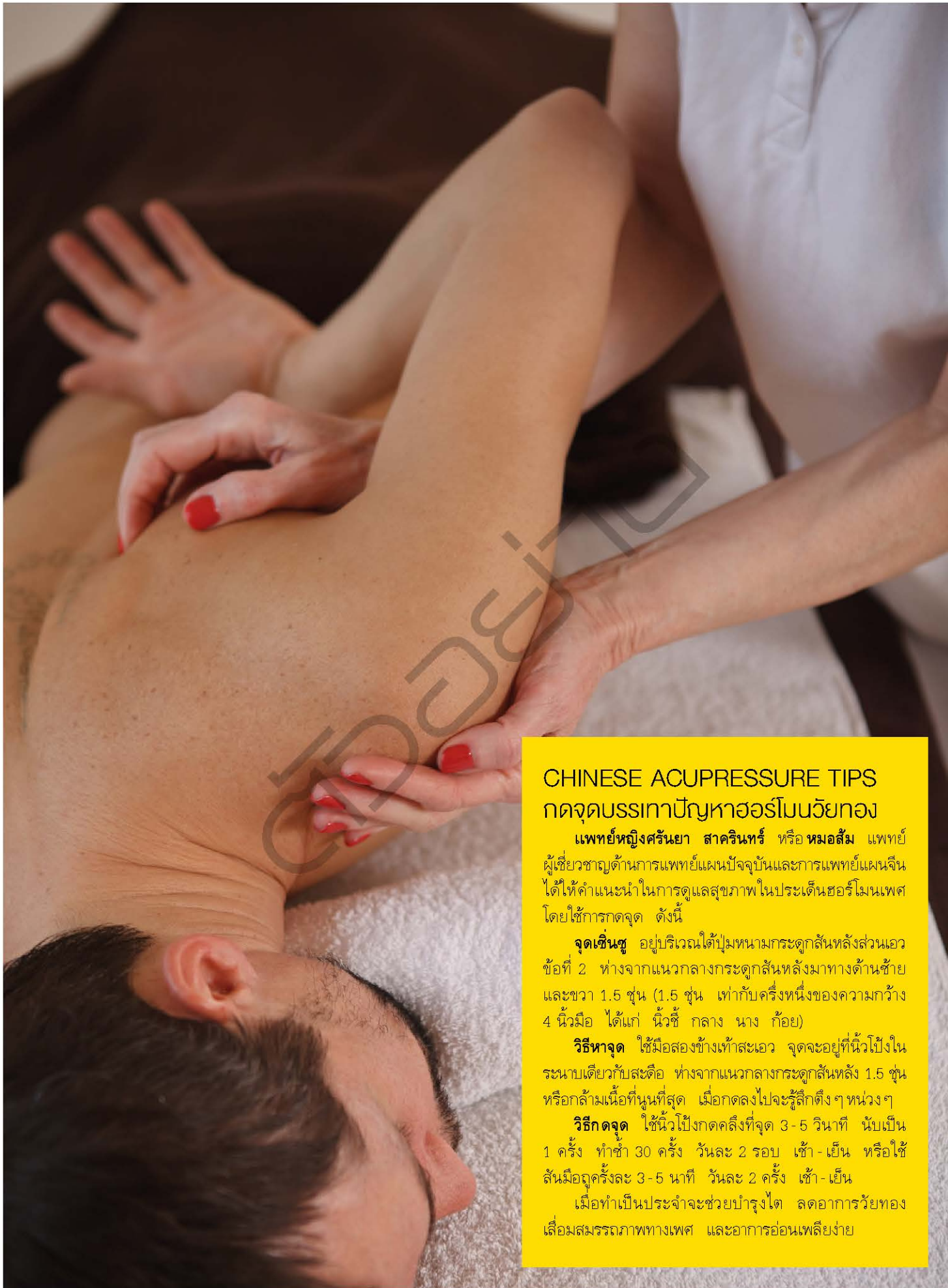
“ต่อมาให้สังเกตว่า มีปัญหาน้ำหนักขึ้นง่าย ลดอย่างไรก็ลดไม่ลง ชอบกินอาหารที่เป็นแป้งและมีน้ำตาลสูง มีปัญหาน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น หน้ามัน ผมหัน รวมด้วยหรือไม่ ถ้ามีอาการเหล่านี้แสดงว่าฮอร์โมนเพศหญิงของคุณผู้หญิงท่านนี้มีความผิดปกติ”

ทั้งนี้เพื่อให้คุณผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพตามได้ง่ายขึ้น นายแพทย์สมบุญธิ์จึงยกตัวอย่างเคสมาเล่าให้ฟัง ดังนี้

“ผมมีคนไข้รายหนึ่งอายุเพียง 24 ปี ก่อนแต่งงานได้มาตรวจสุขภาพเพราะกลัวเป็นหมัน และมาปรึกษาวิธีการดูแลร่างกายให้พร้อมมีบุตร เนื่องจากมีอาการประจำเดือนมาไม่ตรง บ้างก็ขาดไป 2-3 เดือน

“พอตรวจสุขภาพโดยละเอียดจึงพบว่า มีภาวะฮอร์โมนเพศขึ้นลงไม่สมดุล ถึงเวลาไข่ต้องตก ฮอร์โมนที่มาทำให้ไข่ตกมีไม่เพียงพอ ไข่ก็ไม่ตกออกมาและสะสมในรังไข่ กลายเป็นถุงน้ำเล็กๆ ในรังไข่หลายใบ หรือ PCOS (Polycystic Ovary Syndrome)

“ในรายนี้ตรวจพบว่าฮอร์โมนทรอปิกทำงานหนักมาก เพราะเขาพยายามจะกระตุ้นให้ไข่ตกให้ได้”



CHINESE ACUPRESSURE TIPS

กดจุดบรรเทาปัญหาฮอร์โมนวัยทอง

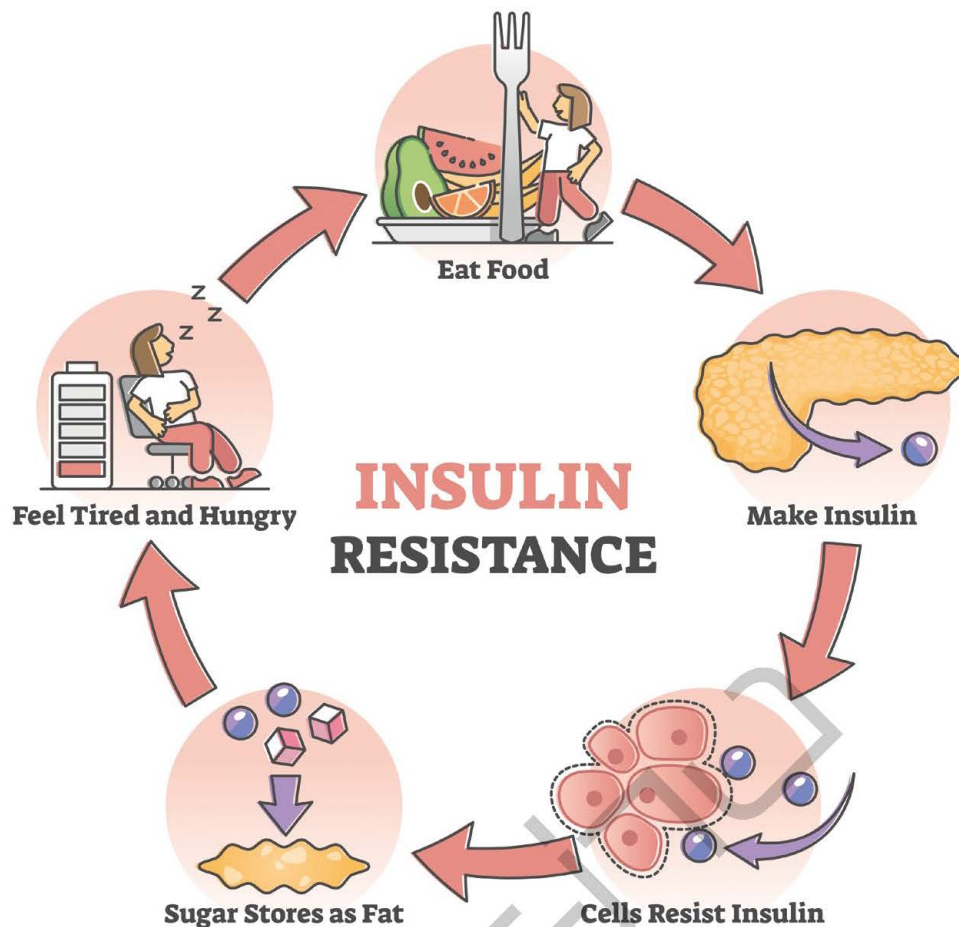
แพทย์หญิงศรินยา สาครินทร์ หรือ หมอส้ม แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนจีน ได้ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพในประเด็นฮอร์โมนเพศ โดยใช้การกดจุด ดังนี้

จุดเซินซู อยู่บริเวณใต้ปุ่มทวารกระดุกสันหลังส่วนเอว ข้อที่ 2 ห่างจากแนวกลางกระดุกสันหลังมาทางด้านซ้าย และขวา 1.5 ชู่น (1.5 ชู่น เท่ากับครึ่งหนึ่งของความกว้าง 4 นิ้วมือ ได้แก่ นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย)

วิธีหาจุด ใช้มือสองข้างเท้าสะเอว จุดจะอยู่ที่นิ้วโป่งใน ระบายเดียวกับสะดือ ห่างจากแนวกลางกระดุกสันหลัง 1.5 ชู่น หรือกลัมนิ้วที่หนาที่สุด เมื่อกดลงไปจะรู้สึกตึงๆ หน่วงๆ

วิธีกดจุด ใช้นิ้วโป้งกดคลึงที่จุด 3-5 วินาที นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 30 ครั้ง วันละ 2 รอบ เช้า-เย็น หรือใช้ สันมือถูครั้งละ 3-5 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

เมื่อทำเป็นประจำจะช่วยบำรุงไต ลดอาการวัยทอง เสริมสมรรถภาพทางเพศ และอาการอ่อนเพลียง่าย



หน้าที่ของฮอร์โมนอินซูลิน

1. รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่เมื่ออดอาหาร 8 ชั่วโมงขึ้นไป คือ 70 - 79 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และหลังกินอาหาร 2 ชั่วโมง ไม่เกิน 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
2. กำหนดให้ร่างกายสะสมพลังงานในรูปของแป้งไกลโคเจนที่ตับ กล้ามเนื้อ และไขมันในตับ ได้ผิวหนัง ในช่องท้องและอวัยวะอื่นๆ เช่น ตับอ่อน หัวใจ เป็นต้น
3. เปลี่ยนน้ำตาลเป็นไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอลตัวเลวที่มีรูปร่างเล็ก เรียกว่า "Small Dense LDL" หรือ "LDL-c Type b"
4. กระตุ้นการแบ่งเซลล์ทั้งด้านดี เช่น สร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงหลังออกกำลังกายหรือออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บเล็กน้อยถึงปานกลาง เพิ่มเม็ดเลือดขาว กำจัดเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย และกระตุ้นการแบ่งเซลล์ด้านไม่ดี เช่น ทำให้เกิดก้อนเนื้อ ไขมัน เป็นต้น
5. เพิ่มการเก็บน้ำและเกลือไว้ในร่างกาย ทำให้น้ำหนักเพิ่มหรือบวมน้ำ ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น
6. ทำให้น้ำหนักหลอดเลือดแดงตึงตัว ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น
7. กระตุ้นฮอร์โมนคอร์ติซอลและฮอร์โมนเอสโตรเจนให้เพิ่มปริมาณและทำให้ฮอร์โมนทั้งสองนี้เพิ่มการทำงานหรือทำงานหนักขึ้น
8. ยับยั้งการเผาผลาญไขมันเป็นพลังงาน จากการทำให้เอนไซม์ไลเปสสลายไขมันไม่สามารถตอบสนองต่อฮอร์โมนเผาผลาญไขมันคือ กลูคากอน โกรทฮอร์โมน โพรเจสเตอโรน เทสโทสเตอโรน ฮอร์โมนไทรอยด์ และอะดรีนาลิน
8. กระตุ้นฮอร์โมนเกรลินให้ตอบสนองรุนแรง คือ หิวมาก
9. ยับยั้งฮอร์โมนเลปตินจากเซลล์ไขมันไม่ให้ทำงาน คือ ทำให้ไม่รู้สึกลี้ความอึด ทำให้กินไปเรื่อยๆ

10. ลดการสร้างและขับน้ำดีจากตับและถุงน้ำดี และเกิดการตกตะกอนเป็นนิ่วในถุงน้ำดี
11. เพิ่มปริมาณเม็ดเลือดขาวไปเกาะตามผนังหลอดเลือด ทำให้เม็ดเลือดขาวที่ล่องลอยในเลือดลดลง
12. ลดการสร้างฮอร์โมนโดพามีน (ทำให้หิวง่าย) และเซโรโทนิน (ทำให้มีความสุข)
13. สร้างสารแก่ จากการที่น้ำตาลจับกับกรดแอมิโนและกรดไขมันภายในเซลล์
14. กระตุ้นเม็ดสีที่ผิวหนังให้ทำงานมากขึ้น หรือยับยั้งเอนไซม์สร้างเม็ดสีร่วมกับฮอร์โมนอื่นๆ ทำให้เกิดปัญหาผิว เช่น กระ ฝ้า ติ่งเนื้อ รอยแผลเป็นคล้ำ
15. สลายแคลเซียมจากกระดูก และสะสมแคลเซียมในเนื้อเยื่ออ่อน ผนังหลอดเลือด กล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกอ่อน ข้อต่อต่างๆ ทำให้เนื้อเยื่ออ่อน เช่น เลนส์ตาเกิดต้อกระจก ไตเกิดนิ่ว เต้านมมีแคลเซียมสะสม เอ็นกล้ามเนื้อเป็นพังผืดพร้อมหินปูนเกาะ ผนังหลอดเลือดมีคอเลสเตอรอลพร้อมหินปูนเกาะ กระดูกอ่อน เช่น กระดูกซี่โครงมีแคลเซียมทำให้แข็งไม่ยืดหยุ่น หรือเกิดกระดูกงอกตามผิวข้อต่อ

การทำงานของฮอร์โมนอินซูลินที่เหมาะสมได้จากระดับน้ำตาลในเลือด และระดับน้ำตาลที่อยู่ในระดับต่ำต่อเนื่องตลอดเวลาจึงจะดีที่สุด



สาเหตุที่ฮอร์โมนไทรอยด์ทำงานและมีปริมาณผิดปกติ

90 เปอร์เซ็นต์เกิดจากการแพ้ภูมิตนเอง ซึ่งมี 2 ชนิด ได้แก่

ชนิดที่ 1 ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยลง เรียกว่า Hashimoto's Thyroiditis มีภูมิต้านทานมาทำลาย ต่อมไทรอยด์ เรียกว่า Antimicrosomal Antibody

ชนิดที่ 2 ต่อมไทรอยด์ทำงานมากเกินไป เรียกว่า Graves's Disease มีภูมิมารกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ให้ทำงานมากขึ้น เรียกว่า Antithyroglobulin Antibody หรือ Antiperoxidase Antibody

เหตุที่ร่างกายสร้างภูมิต้านทานมาทำลายต่อมไทรอยด์เกิดจาก "ภาวะลำไส้รั่วซึม" เพราะได้รับอาหารไม่ดี เช่น น้ำตาล กลูเตน เคซีน เชื้อโรค สารพิษ ยาฆ่าแมลง โลหะหนัก ฯลฯ ทำให้เกิดการรั่วซึมของโปรตีนจากอาหารหรือสารต่างๆ ไปกระตุ้นภูมิต้านทาน ร่วมกับความไม่สมดุลของฮอร์โมน คือ ภาวะดื้อฮอร์โมนอินซูลิน ภาวะดื้อฮอร์โมนคอร์ติซอล และภาวะดื้อฮอร์โมนเอสโตรเจน

ทั้ง 3 ภาวะหรือภาวะใดภาวะหนึ่งส่งผลทำให้มีการอักเสบเรื้อรัง ภูมิต้านทานต่ำลง สร้างฮอร์โมนไทรอยด์ช้าและลดลง ตอบสนองไม่ดี ปริมาณฮอร์โมนไทรอยด์อิสระลดลง ส่งผลให้เกิดปัญหาการทำงานและปริมาณฮอร์โมนไทรอยด์ผิดปกติทั้งแบบทำงานน้อยลงและมากเกินไป

ส่วนสาเหตุอีก 10 เปอร์เซ็นต์เกิดจาก

- ได้สารบล็อกการเก็บไอโอดีนเข้าต่อมไทรอยด์ เช่น สารกอยโตรเจนจากผักกะหล่ำ สารไทโอไซยาเนตจากมันสำปะหลังดิบ สารโบรไมด์จากแป้งขนมปัง สารกันบูดและฟลูออไรด์จากกระเทียมพลอน เป็นต้น
- ผ่าตัดต่อมไทรอยด์หรือกลืนแร่
- ได้รับไอโอดีนมากเกินไป เช่น จากการฉายรังสี กลืนแร่ เอกซเรย์ หรือยา เช่น ยา Amiodarone (ยารักษาโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ)