

Life+

Dr.V Channel YouTuber การแพทย์ชื่อดัง
(ผู้ติดตามกว่า 760,000 คน)



HEALTH SPAN

Your
friend
is a
doctor



กายใจสุขภาพดี ชีวิตยืนยาว



by

Dr.V



นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคทางสมองระบบประสาท

คำนิยามโดย : ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระวัฒน์ เทมะจุฑา | ศาสตราจารย์ ดร.นภคล ร่มโพธิ์

HEALTH SPAN

กายใจสุขภาพดี ชีวิตยืนยาว

by **Dr.V**

นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย

ขอให้ทุกท่านใจกว้าง และมีความสุข
Dr.V

Life⁺

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

★ บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com

★ สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)
หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

กรณีที่ต้องการซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้สอน มีอบรม ส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือ โทรสาร 0-2826-8356-9

Healthspan กายใจสู้ดี ชีวิตยืนยาว by Dr.V

ผู้เขียน นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย

ราคา 200 บาท

Life+ สำนักพิมพ์ โลฟพลัส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย วีระพันธ์ สุวรรณามัย © พ.ศ. 2566

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ตัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ

หรือกระทำการอื่นใด โดยวิธีการใด ๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาต

1 1 1 - 4 0 3 - 1 6 1

1 6 6 6 4 3 2 1 0 9 8 7 6

ISBN (e-book) 978-616-08-4796-9

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858 / 87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทำใจ ที่ www.se-ed.com

ผู้จัดทำ

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ-สายงานผลิตหนังสือ กนิษฐ์ ภาณุสินธุ์ พรหมเสน

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร อรุโณทัย เขตหาญ บรรณาธิการจัดการ ประดอง ชุนทอง เดริอมาศ บุญล้อม

บรรณาธิการเล่ม ผาณิต บุญมาก ออกแบบปกและรูปเล่ม ชนาภา ตั้ววภัทร

จัดรูปเล่ม ชนาภา ตั้ววภัทร สุรีย์ อันธเมฆา ประสานงานกองบรรณาธิการ กัลยา อุดมทรัพย์



ประวัติ

นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย

การศึกษา

- * โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
- * Doctor of Medicine คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- * วุฒิบัตรแสดงความรู้ความชำนาญสาขาศัลยกรรมประสาท (Diploma of the Thai Board of Neurological Surgery) คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
- * American Board of Anti-Aging and Regenerative Medicine (ABAARM)

การทำงาน

- * แพทย์ประจำคลินิกแพทย์วีระพันธ์ โรคสมองระบบประสาท จ. พิษณุโลก
- * Consulting Professional Member, Bumrungrad International Hospital (2565 – present)
- * Consulting Physician at Phitsanuvej Hospital and Bangkok Hospital Phitsanulok.

รางวัลเกียรติคุณ

- * ข้าราชการพลเรือนดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2552
- * Thailand influencer award 2021 (best healthcare professional influencer)
- * คนดีศรีสวนฯ พ.ศ. 2565

ช่องทาง Social Media

- * YouTube : Dr.V Channel
(ผู้ติดตามกว่า 760,000คน)
- * Facebook : Dr.V Channel



คำนิยม

ก่อนอื่นผมต้องแสดงความยินดีและชื่นชมคุณหมอวี ที่ได้จัดทำหนังสือเล่มนี้

ตอนที่คุณหมอวีติดต่อมาเพื่อให้เขียนคำนิยม ผมได้ตอบตกลงไปด้วยความเต็มใจอย่างยิ่ง

ความเป็นมาของมิตรภาพที่เกิดขึ้นระหว่างผมกับคุณหมอวีอาจจะไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ทั้งนี้ คงเพราะเราเป็นหมอทั้งสองคนและอยู่ในแวดวงของการรักษาทางสมองและทางอายุรกรรมเหมือนกัน โดยน้องหมอกำทางด้านการผ่าตัด ส่วนผมเองนั้นทำทางด้านการรักษาด้วยยา

เราจบจากต่างสถาบันกันและไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ผมติดตามช่อง Dr.V Channel ในสโลแกนที่ว่า Your friend is a doctor ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่คนเจ็บไข้ได้ป่วยและหมอจะต้องมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันและเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ประเด็นสำคัญก็คือ การช่วยให้คนที่ป่วยไข้และแม้แต่คนที่ยังไม่ป่วยเข้าใจถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง และเมื่อพบว่าโรคต่างๆ เริ่มก่อตัวขึ้นต้องทำการหยุดโรคให้ได้ โดยใช้ยาเมื่อจำเป็นและน้อยที่สุด และระวังผลข้างเคียงที่เกิดจากยา

จากจุดนี้เอง ที่ทำให้เสมือนว่าผมและน้องหมอวีรู้จักกันมานาน เมื่อเราเริ่มพูดคุยกันซึ่งในช่วงนั้นเป็นช่วงโควิดระบอบอย่างหนักหน่วง เราต่างเห็นพ้องต้องกันเรื่องของการใช้ปัจจัยต่างๆ เข้ามาผสมผสาน

ตั้งแต่การใช้สมุนไพรเช่นฟ้าทะลายโจร การฉีดวัคซีนโควิดด้วยการฉีดเข้าชั้นผิวหนัง ซึ่งนอกจากจะประหยัดวัคซีนเพราะขาดแคลนวัคซีนในระยะต้นแล้ว ยังมีประสิทธิภาพเท่ากับการฉีดเข้าชั้นกล้ามเนื้ออีกด้วย และสามารถเลี่ยงความเสี่ยงของผลข้างเคียงลงไปได้มากเนื่องจากใช้กลไกคนละส่วน

เรื่องของการดูแลสุขภาพในหนังสือเล่มนี้จะครอบคลุมภาวะสำคัญที่ทำให้ต้นทุนสุขภาพหดหายและก่อให้เกิดโรคร้ายแรงตามมาอย่างโรคเส้นเลือดตีบแตก โรคหัวใจ เนื้อหาจะมีตั้งแต่เรื่องของความดันโลหิต วิธีการวัดระดับความดันที่จำเป็น เรื่องของยา เรื่องอ้วน ไขมันสูง การกระตุกสั้น โรคที่มีอาการชั่วคราวคือหีบบ่อย และอีกหลากหลายประเด็นซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยทั่วไป

สิ่งที่ผมชื่นชมน้องหมอวีเป็นพิเศษเพิ่มเติมก็คือ การปฏิบัติธรรมเป็นประจำที่วัดและเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องวิธี เข้าใจลึกซึ้งในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและนำมาเผยแพร่ให้พวกเราซึ่งห่างเหินหรือไม่ได้สนใจที่จะฟังหรือนำมาปฏิบัติ กระทั่งในรายการก็มีท่านพระอาจารย์มาสอนธรรมะด้วยภาษาง่าย ๆ เป็นการฟังเทศน์ด้วยความเอมอิ่มในจิตใจ การไม่ยึดถือยึดติดกับลาภยศสรรเสริญ ความสำคัญของจิตวิญญาณและร่างกาย

หนังสือเล่มนี้ รวบรวมและเรียบเรียงเรื่องที่เผยแพร่ใน Youtube ช่อง Dr.V Channel ของน้องหมอวี ถ้าพวกเราพอที่จะมีเวลาได้อ่าน

รับฟัง รับชม น่าจะทำให้เข้าใจธรรมชาติและความสำคัญของการดูแลสุขภาพ
รักษาสุขภาพตนเองเพื่อครอบครัวและสังคม และเพื่อไม่ให้เป็นการระ
แגעคนรอบข้าง

ในฐานะที่หมอเองก็รักษาคนป่วย เป็นนักวิจัยและนักวิทยาศาสตร์
หมอเห็นด้วยและสนับสนุนสิ่งที่น้องหมอวีทำอยู่ขณะนี้ ด้วยว่าสิ่งที่คน
ไทยต้องการคงไม่ใช่อะไรที่เลิศหรูจนคนส่วนใหญ่ในประเทศไม่สามารถ
เข้าถึง แต่ต้องเป็นสิ่งที่แชร์กันได้โดยไม่เลือกฐานะยากดีมีจน ในการดูแลสุขภาพ
สุขภาพและป้องกันรักษาตัวจากโรค

สุดท้าย ขออวยพรให้น้องหมอวีประสบความสำเร็จ สามารถสานต่อ
รวมทั้งเป็นแกนนำในเรื่องสุขภาพของคนไทยทั่วประเทศครับ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา
หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

คำนิยม

ผมโชคดีมากที่มีโอกาสได้รู้จักคุณหมอวีระพันธ์ สุวรรณนัมย์ ศัลยแพทย์ระบบประสาท จาก Dr.V Channel ที่มีผู้ติดตามเจ็ดแสนกว่าคน ตั้งแต่ตอนที่คุณหมอยังไม่ได้ทำ YouTube

สิ่งที่คุณหมอตลอดผ่าน YouTube คือการส่งต่อความรู้ที่มีประโยชน์มาก ๆ กับทุกคน เพราะเรื่องที่คุณหมอพูดนั้นคือเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของเราทั้งสิ้น และสไตล์การพูดของคุณหมอก็เหมือนกับประโยคที่คุณหมอชอบพูดถึงคือ “Your friend is a doctor” หรือ “คุณมีเพื่อนเป็นคุณหมอ” คือฟังแล้วให้ความรู้ลึกเหมือนมีเพื่อนเป็นคุณหมอที่มาช่วยไขข้อข้องใจให้กับเราจริง ๆ

พอได้ทราบว่าคุณหมอจะเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมยิ่งรู้สึกยินดีมาก ๆ เพราะเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะเข้าถึงคนอื่นอีกเป็นจำนวนมากที่อาจไม่ได้ใช้ YouTube หรือสื่อออนไลน์มากนัก และรู้สึกเป็นเกียรติที่คุณหมอได้กรุณาส่งข้อความมาบอกว่าอยากให้ผมช่วยเขียนคำนิยมให้

อยากให้ท่านได้ลองอ่านหนังสือเล่มนี้จริง ๆ ครับ ทุกๆ บทในหนังสือมีประโยชน์มาก อาการหรือโรคบางอย่างหากเราได้รับรู้รับทราบก่อน เราจะสามารถหาทางป้องกัน หรือหากมีอาการบางอย่างเกิดขึ้นเราจะได้ทราบว่าอะไรชี้เรียดต้องรักษาหรืออะไรที่มันไม่ได้น่าเป็นห่วงซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลโดยไม่จำเป็นไป

ลองอ่านหนังสือเล่มนี้กัน แล้วท่านจะทราบความหมายของคำว่า
“Your friend is a doctor” ได้อย่างแท้จริงครับ

ศาสตราจารย์ ดร.นพดล รมโพธิ์

ผู้อำนวยการโครงการ MBA

อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เจ้าของพอดแคสต์และเพจ Nopadol's Story

สารบัญ



บทนำ

13

ความดันโลหิตสูง



ความดันโลหิตสูง ใครว่าไม่อันตราย	17
รู้ได้ยังไงว่าเป็นความดันโลหิตสูง	19
6 วิธี ลดความดันโลหิตสูงโดยไม่ใช้ยา	26
5 ยาลดความดันโลหิตที่ใช้กันอยู่	31
ยาลดความดันโลหิตตัวใดที่หมอมักเลือกใช้เป็นตัวแรก	35
การลดความดันโลหิตสูงลดความเสี่ยงโรคสมองเสื่อมด้วย	37
ยาลดความดันโลหิตตัวไหน ชะลอไตเสื่อมได้	39

เบาหวาน ไขมัน และหลอดเลือดหัวใจ



เป็นเบาหวานหรือเปล่า	44
รู้ตัวก่อนเป็นเบาหวาน...ภาวะก่อนเป็นเบาหวาน	50
ปัสสาวะทั้งคืน หิวน้ำมาก เป็นอะไรกันแน่	54
ตรวจไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือดกันเถอะ	56
ไขมันพอกตับอันตรายกว่าที่คิด	60
ไม่ยากเป็นตับแข็งต้องอ่าน	65
โรคอ้วนลงพุง	71

กินยาลดไขมันดีใหม่	76
เจ็บหน้าอกเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจหรือเปล่า	81
ทฤษฎีใหม่ของโรคหลอดเลือด	84

อัมพฤกษ์ อัมพาต

กล้ามเนื้ออ่อนแรง สมองเสื่อม

รู้จักอัมพฤกษ์ อัมพาต	87
อัมพฤกษ์ชั่วคราว อ่อนแรงแล้วหาย ต้องไปโรงพยาบาลไหม	91
เป็นอัมพฤกษ์จะดีขึ้นไหม ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร	96
6 อาการพบบ่อยในคนใช้อัมพฤกษ์	98
ไม้ค้ำยันที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยอัมพฤกษ์	103
หน้าเบี้ยวครึ่งซีก (Bell's palsy)	106
หน้ากระตุกครึ่งซีก (Hemifacial Spasm)	108
ตัวลั่น มือลั่น เป็นพาร์กินสันหรือเปล่า	110
โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ใครเสี่ยงจะเป็น เมื่อไหร่ต้องไปหาหมอ	112
โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ALS น่ากลัวที่สุด	118
มือชา พังผืดทับเส้นประสาท	121
สมองเสื่อมใหม่ ฟังทางนี้	124
บุรุษ วิลลิสอำลาวงการแสดงเพราะเป็นโรคนี้	128
ผู้สูงอายุที่ขาอ่อนแรง กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ระวังโรคนี้	134
หมดสติเฉียบพลันเพราะโรคนี้!	139





ปวดหัว ปวดหน้า ปวดไมเกรน

8 อาการ สัญญาณอันตรายหากเกิดร่วมกับอาการปวดหัว	152
ปวดหัว...ส่วนใหญ่เป็นโรคนี้แหละครับ	156
5 อาการแยกโรคปวดหัวธรรมดาจากเนื้องอกสมอง	161
เล่าเรื่องไมเกรนแบบละเอียดยิบ	166
ปวดเจ็บที่หน้า ถอนฟันจนหมดปากก็ไม่หาย เป็นอะไร	173
สำรวจยาแก้ปวดที่มีขายในร้านสะดวกซื้อและร้านยาต่างๆ	177
ปวดหัว กลัวเป็น “เนื้องอกในสมอง”	183
ข้อคิดดีๆ จากคุณป๊อก เมื่อปวดหัว เจอเนื้องอกสมอง ต้องผ่าตัดด่วน!	188

บทส่งท้าย : อยากรู้ไหม หมอเลือก “ตาย” แบบไหน!	195
---	-----





บทนำ

ช่วงชีวิตของคนคนหนึ่ง (Lifespan) อาจมีเวลา 70-100 ปีโดยเฉลี่ย หากผมถามท่านว่า “จะให้ท่านมีอายุยืนถึง 100 ปี เอาไหม?”

หลายคนคงบอกว่า “ไม่เอา แค่ 70 ก็พอแล้ว”

แต่ถ้าผมเปลี่ยนคำถามใหม่ว่า “หากให้ท่านมีอายุถึง 100 ปีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี เดินได้ ไปไหนมาไหนเองได้ กินได้ละ จะเอาไหม”

ผมเชื่อว่าหลายคนคงเปลี่ยนคำตอบใหม่ว่า “เอา”

แสดงว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวมีความสำคัญน้อยกว่าการมีช่วงชีวิตที่มีความสุข สุขภาพดี (Healthspan)

Healthspan สำคัญกว่า Lifespan หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้น

Healthspan กายใจสุขภาพดี ชีวิตยืนยาว by Dr.V เล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ท่านเป็นอย่างนั้น

ในอดีต สาเหตุการตายของมนุษย์เราคือโรคติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นโรคไข้ทรพิษ ไข้หวัดใหญ่ อหิวาตกโรค HIV ได้คร่าชีวิตของประชากรในโลกไปเป็นจำนวนมาก แต่เมื่อปี ค.ศ. 1928 อะเล็กซานเดอร์ เฟลมมิง นักจุลชีววิทยาชาวสกอต ส่องกล้องจุลทรรศน์และสังเกตเห็นว่า แบคทีเรียตัวเล็กๆ ในจานเพาะเชื้อไม่สามารถเจริญเติบโตและแพร่พันธุ์ต่อได้เลย หากมีเชื้อราเพนิซิลเลียม (*Penicillium sp.*) เจริญอยู่ด้วย เป็นที่มาของการพบยาฆ่าเชื้อตัวแรกของโลก คือ “เพนิซิลลิน” เมื่อระบบสาธารณสุขพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ความน่ากลัวของโรคติดเชื้อก็ค่อยๆ ลดลง จนคนในโลกคิดกันว่าเราปลอดภัยแล้ว ประชากรในโลกน่าจะอยู่ดีมีความสุขมากขึ้น แต่ที่ไหนได้ หลังจากเราควบคุมโรคติดเชื้อที่เป็นสาเหตุการตายส่วนใหญ่ได้แล้ว เรากลับเผชิญกับโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหามากที่สุดในปัจจุบัน

จากสถิติล่าสุด สาเหตุการเสียชีวิตของประชากรส่วนใหญ่ในโลกนี้เกิดจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งในแต่ละปีมีสถิติที่สูงขึ้นเรื่อยๆ แม้ว่าโลกจะพัฒนาไปแค่ไหนก็ตาม เรามีความสะดวกสบายมากขึ้น มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพมากขึ้น เข้าถึงข้อมูล เข้าถึงอาหาร ติดต่อสื่อสารกันได้ง่ายขึ้น แต่สิ่งเหล่านี้กลับไม่ได้ทำให้การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราลดลงเลย กลับสูงขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี

สาเหตุการเสียชีวิตอันดับถัดมาก็คือโรคมะเร็ง ซึ่งในอดีตเคยคิดกันว่าโรคนี้อาจเกิดจากพันธุกรรมและสารก่อมะเร็ง แต่ปัจจุบันทฤษฎีเกี่ยวกับมะเร็งเปลี่ยนไป เริ่มเชื่อว่าโรคนี้อาจเกิดจากสาเหตุเหนือพันธุกรรม (epigenetic) โดยมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของมนุษย์ที่ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังขึ้นในร่างกาย หรือเกิดจากความผิดปกติของภูมิคุ้มกันของตัวเองผิดเพี้ยนไป ซึ่งสาเหตุของความผิดปกติก็หนีไม่พ้นเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย และการนอนหลับพักผ่อน

จากข้อมูลเหล่านี้ คงพอจะบอกเราได้แล้วว่า ภัยเงียบตัวใหม่กำลังคืบคลานเข้ามาใกล้เราโดยที่ไม่มีใครรู้ตัว

ผมเป็นแพทย์ที่ตรวจคนไข้มากที่สุดคนหนึ่ง เจอคนที่มีความดันโลหิตสูง...มาก แต่ไม่ยอมรักษาเพราะคิดว่าตนเองไม่มีอาการอะไร ไม่นานหลังจากนั้น คนไข้ถูกญาติพาตัวกลับมาหาหมอเพราะกลายเป็นอัมพฤกษ์ไม่สามารถเดินได้แล้ว

ในฐานะคัลยแพทย์ระบบประสาท ดูแลรักษาคนไข้อัมพฤกษ์ อัมพาต ผมไม่อยากเห็นภาพอย่างนี้

พวกเราประมาทกับโรคและความเสี่ยงที่ยังไม่แสดงอาการในปัจจุบัน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง

โรคอ้วนลงพุง การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา แต่หาว่าโรคและความเสี่ยงเหล่านี้เป็นต้นเหตุของภาวะทุพพลภาพในอนาคตอันใกล้และถึงขั้นเสียชีวิตในที่สุด

มีการเก็บสถิติที่น่าสนใจพบว่า ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่เสียชีวิตตอนอายุ 80 ปีนั้น จะมีช่วงสุดท้ายของชีวิตประมาณ 10 ปีที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องนอนติดเตียง ซึ่งเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ไม่ปรารถนา

หากเพียงแค่ว่าเรามีความรู้ รู้เท่าทันโรค รู้เท่าทันร่างกายของตนเอง หันมาสนใจในเรื่องสุขภาพของตัวเองมากขึ้น กินอาหารดีๆ ที่เหมาะสม ปลอดภัยจากสารพิษ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจของเราให้ไม่เครียดจนเกินไป ตรวจสุขภาพประจำปีบ้าง หากเจออาการเจ็บป่วยเบื้องต้นใดๆ ก็รีบบำบัดรักษาให้กลับมาเป็นปกติโดยเร็ว แค่นี้ก็คิดว่าพวกเราจะมีร่างกายที่แข็งแรง มีชีวิตยืนยาว และมีความสุขอย่างที่เราควรจะเป็นได้

ใช้ชีวิตในโลกนี้ให้นานและมีช่วงเวลาป่วยก่อนตายให้สั้นที่สุด

Healthspan ภายใจสุขดี ชีวิตยืนยาว by Dr.V หวังจะเป็นคู่มือนำพาผู้อ่านทุกท่านให้มีความสุขในร่างกายที่แข็งแรงไปจบจนวันสุดท้ายของชีวิต

“เป้าหมายของการมีชีวิตยืนยาว ชีวิตที่เหลืออยู่ต้องอยู่ให้ดี มีสุขภาพดีตามวัย” นะครับ

ขอให้ท่านแข็งแรงและมีความสุข

นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย

ความ
ดัน
โลหิต
สูง



ความดันโลหิตสูง ใครว่าไม่อันตราย

เพื่อนๆ ครับ ในฐานะที่ผมเป็นหมอ ผมขอบอกว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบบ่อยมากและอันตรายมากด้วยที่อันตรายเพราะระยะเบื้องต้นของโรคไม่มีอาการอะไร เราจึงมักปล่อยปละละเลย แล้วถ้าปล่อยไว้มีความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานจะทำให้เส้นเลือดเสียหายได้ เส้นเลือดจะเปราะและแตกง่าย ทำให้เกิดเส้นเลือดแตกหรือเส้นเลือดตีบ

เส้นเลือดไปแตกไปตีบตรงไหนก็เป็นอันตรายตรงนั้น ถ้าเส้นเลือดตีบที่หัวใจก็เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ไปตีบที่สมองก็เป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบ ถ้าเส้นเลือดแตกที่สมองก็เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

เห็นไหมครับว่าความดันโลหิตสูงเป็นเรื่องสำคัญมากเลยไม่ได้

ฉะนั้น จึงต้องดูแลควบคุมให้ความดันโลหิตของเราอยู่ในระดับปกติ หากตรวจพบว่าความดันโลหิตเริ่มจะสูงเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ก็ต้องหาวิธีดูแลให้กลับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ

การที่ค่าความดันโลหิตขณะบีบหัวใจ (systolic) ลดลงแค่ 10 มิลลิเมตรปรอท หรือค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (diastolic) ลดลงแค่ 5 มิลลิเมตรปรอท จะเกิดผลดี 5 ประการ คือ

- ♥ ลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ 20%
- ♥ ลดการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุลง 15%
- ♥ ลดการเป็นอัมพฤกษ์ได้ 35% (การลดความดันโลหิตสัมพันธ์กับการเป็นอัมพฤกษ์อย่างมาก)
- ♥ ลดการเกิดหัวใจล้มเหลวหรือหัวใจวายได้ 40%
- ♥ คนที่เป็นโรคเบาหวานหรือโรคไตวายเรื้อรัง ถ้าลดความดันลงได้ โอกาสที่ไตเสื่อมจะลดลงมาก



รู้ได้ยังไงว่าเป็น ความดันโลหิตสูง

อย่างที่ผมบอกว่าเบื้องต้นของโรคความดันโลหิตสูงมันไม่มีอาการอะไร หากไม่วัดความดันโลหิตเราจะไม่รู้เลยว่าความดันโลหิตของเราสูงแล้ว การวัดความดันโลหิตจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องทำความเข้าใจ ทั้งการอ่านค่า การรู้เกณฑ์มาตรฐาน วิธีการวัดที่ถูกต้อง

การวัดความดันโลหิตเราวัดกันที่ต้นแขนหรือข้อมือ ซึ่งมี 2 ค่าที่เป็นตัวบอกค่าความดันโลหิตของเราสูงหรือเปล่า ยกตัวอย่างเช่น 120/80

120 คือ ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (systolic blood pressure)

80 คือ ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (diastolic blood pressure)

ค่าความดันโลหิตนี้มีหน่วยเป็น มิลลิเมตรปรอท (mmHg) เครื่องวัดความดันแบบอัตโนมัติที่เรียกว่า automatic blood pressure monitor จะแสดงตัวเลข 3 ค่า

ตัวเลขที่ 1 ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว

ตัวเลขที่ 2 ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว

ตัวเลขที่ 3 ค่าชีพจร (pulse) หรือจำนวนครั้งการเต้นของหัวใจในเวลา 1 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจ/นาที)

|| ค่าเท่าไรถึงเรียกว่าความดันโลหิตสูง

ค่าปกติของความดันโลหิต คือ ไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท และไม่ควรถูเกิน 129/84 มิลลิเมตรปรอท ถ้าเกินกว่านี้เรียกว่า high normal หรือสูงกว่าปกติ แต่ยังวินิจฉัยไม่ได้ว่าเป็นความดันโลหิตสูง ถ้าสูงกว่า 139/89 จึงจะถือว่าเป็นความดันโลหิตสูง

- ♥ ค่าความดันโลหิตปกติ (Normal blood pressure) 120-129 / 80-84 มิลลิเมตรปรอท
- ♥ ค่าความดันโลหิตสูงกว่าปกติ (High normal blood pressure) 130-139 / 85-89 มิลลิเมตรปรอท
- ♥ ค่าความดันโลหิตสูง (Hypertension) มากกว่า 139 / 89 มิลลิเมตรปรอท

คุณหมอจะวินิจฉัยว่าท่านเป็นความดันโลหิตสูงเมื่อวัดค่าความดันโลหิตได้ 140/90 ขึ้นไป แต่ไม่ใช่วัดครั้งเดียวแล้ววินิจฉัยเลยว่าเป็นความดันโลหิตสูง ต้องมีกระบวนการในการวัด เช่น นั่งพักก่อนวัด 10 นาที วัดหลังจากตื่นนอนและปัสสาวะแล้ว และวัดก่อนนอน ต้องวัด 2 ครั้ง ตรวจดูการวัดทุกสัปดาห์ ถ้าวัดได้ค่าสูงอยู่เรื่อยๆ จึงจะวินิจฉัยได้ว่าเป็นความดันโลหิตสูง

Healthspan สำคัญกว่า Lifespan อย่างไร?

ช่วงชีวิตของคนคนหนึ่ง (Lifespan)

อาจมีเวลา 70-100 ปีโดยเฉลี่ย

หากผมถามท่านว่า “จะให้ท่านมีอายุยืนถึง 100 ปี เอาไหม?”

หลายคนคงบอกว่า “ไม่เอา แค่ 70 ก็พอแล้ว”

แต่ถ้าผมเปลี่ยนคำถามใหม่ว่า

“หากให้ท่านมีอายุถึง 100 ปีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี
เดินได้ ไปไหนมาไหนเองได้ กินได้ละ จะเอาไหม?”

ผมเชื่อว่าหลายคนคงเปลี่ยนคำตอบใหม่ว่า “เอา”

แสดงว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวมีความสำคัญน้อยกว่า

การมีช่วงชีวิตที่มีความสุขและสุขภาพดี (Healthspan)



Healthspan กายใจสุขดี ชีวิตยืนยาว by Dr.V

จะช่วยให้คำตอบที่ท่านเลือกเกิดขึ้นจริง

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ

- ☒ e-book ☐ audio CD / MP3 ☐ audiobook
☒ ปกอ่อน ☐ LARGE PRINT (ตัวอักษรขนาดใหญ่)



www.se-ed.com



SE-ED Publisher



ไอโกล์เล่มนี้
สแกนเลย!



ISBN 978-616-08-4796-9



9 786160 847969
200 บาท

Healthspan กายใจสุขดี ชีวิตยืนยาว by Dr.V
หมวด : สุขภาพ