

## 'หัวเราะ'เป็นยารักษาเบาหวาน

นำเสนอเมื่อ : 3 มิ.ย. 2552

⌕ × × ×

### ผลการศึกษาพบว่าหัวใจเราเป็นยารักษาเบาหวาน

“นี่คือสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน... ฉันหวังว่าฉันจะได้เจอคุณหมอเร็วๆ นี้”

“ฉันหวังว่าคุณจะช่วยให้ร่างกายของคุณแข็งแรงขึ้น” ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่มีประโยชน์  
ที่ยังช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดหัวใจ ลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และทำให้เรา

“กายอ่อนคลาย ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้อีกด้วย แถมยังทำให้นอนหลับสบายและนอนได้เต็มอิ่ม  
เพราะการหัวใจเราทำให้ร่างกายทำงานเต็มที่ เพียงหัวใจเราอย่างต่อเนื่อง 15-20 นาที ก็เทียบได้กับการออกกำลังกายหัวใจได้ประมาณ 3-5 นาทีแล้ว

นอกจากนี้ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแมริแลนด์ สหรัฐอเมริกา ยังเคยทำการวิจัยโดยให้อาสาสมัครขมิติโอดลกลที่ช่วยให้พวกเขาได้หัวใจเรากันเต็มที่  
ระหว่างนั้นก็วัดอัตราการไหลเวียน

เลือดของพวกเขาไปด้วย ผลการวิจัยพบว่า อัตราการไหลเวียนเลือดของอาสาสมัครที่ขึ้นถึง 22% ซึ่งการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้นนี้  
หมายถึงการช่วยรักษาสุขภาพที่ดีให้กับหลอดเลือด และส่งผลช่วยยับยั้งการเกิดโรคหัวใจด้วย

“ถ้าพูดถึงเด็กๆ โดยปกติแล้ว เด็กที่มีสุขภาพที่ดีและมีพัฒนาการที่แข็งแรง จะเป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตใจที่ดีและความสุข  
สัญญาณที่จะทำให้พ่อแม่รู้ได้ว่าเด็กมีความสุข ก็คือการหัวใจเราเอง ขณะเดียวกัน คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องหมั่นสังเกตลูกด้วยว่า สัญญาณของเราบางส่งไปยังหรือแปลว่า  
เพราะเด็กๆ สามารถซึมซับความเครียดจากผู้ใหญ่ได้ แต่ไม่สามารถระบายออกมาให้ใครๆ เห็นได้ชัดเจน” ผอ.สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกล่าว



พญ.อัมพรเล่าถึงเชิงทฤษฎีว่า การหัวใจกระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนโดพามีน ซึ่งเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การเคลื่อนไหว และความจำ ที่สำคัญคือ  
เป็นฮอร์โมนที่ลดความเครียด เมื่อความเครียดลดลง ระดับของฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่หากมีมากเกินไปอาจทำให้เกิดโรค จะปรับลงมาอยู่ในระดับที่สมดุล นอกจากนี้  
การหัวใจยังทำให้เราหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงสมองได้มาก ส่งผลให้มีพัฒนาการทางสมองที่ดี ที่สำคัญหัวใจเรายังทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตลดลง  
ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นเหตุผลที่เรควรหัวใจเรากันให้มากขึ้น และไม่ลืมกระตุ้นลูกหลานให้หัวใจเรไปกับเรด้วย

คุณหม่อัมพรแนะนำว่า ผู้ใหญ่ควรหัวใจเราได้ 17 ครั้งต่อวัน ส่วนเด็กๆ ถ้าได้หัวใจเรา 400 ครั้งต่อวัน จะทำให้มีสุขภาพดี  
อยากให้เราทุกคนจัดสรรเวลาให้กับกิจกรรมประจำวันที่จะทำให้คุณผ่อนคลายมากขึ้น สัญญาณหัวใจเราก็จะตามมาเอง เช่น ในวันหยุด  
กำหนดช่วงเวลาทุกคืนเป็นนอนเป็นนอนไฟในของครอบครัว แล้วเลือกหนังสือหรือการ์ตูนดีๆ ที่เด็กชอบสักเรื่องหนึ่งมาชมร่วมกันทั้งครอบครัว  
แค่นี้ก็เข้าไปด้วยกันสองชั่วโมงเต็มๆ ไม่รู้ตัวแล้ว แถมยังได้กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวอีกด้วย หรือบางครั้งครอบครัวที่งดการออกไปเดินเที่ยวห่าง  
เพราะต้องการพักผ่อนเต็มที่ในขณะนี้ ก็อาจเปลี่ยนมาวิธีช่วยกันทำอาหารรับประทานในมาวันวันหยุด แค่นี้ใช้เวลาด้วยกัน นอกจากหัวใจเราจะความมา  
ความเครียดก็จะมลายหายไปได้ด้วย

เห็นไหมว่า การหัวใจเรามีประโยชน์มากมายหลายอย่างทั้งกับร่างกายและจิตใจ แถมมีประโยชน์กับทุกคนตั้งแต่เด็กๆ จนถึงผู้ใหญ่อย่างเรา ด้วย  
พูดถึงการหัวใจเรามาขนาดนี้

วันนี้คุณหัวใจเราแล้วหรือยัง?

⌕