

## ปรับชีวิตให้สมดุล...ทุก 10 ปี

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ย. 2552

### ปรับชีวิตให้สมดุล ทุก 10 ปี

แม้ว่าชีวิตมนุษย์จะหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บหรือภาวะความเสี่ยงของร่างกายไม่ได้ แต่เราก็สามารถปรับปรุงชีวิตให้อยู่อย่างมีความสุข โดยการหาวิธีรับมือกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในอนาคัดได้

#### 20-29 วัยแห่งการปั้นท่อนสุขภาพ

เป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่างชีวิตวัยเรียนและชีวิตการทำงาน สาวๆ วัยนี้จึงเต็มไปด้วยพลังงานและความกระตือรือร้นต่อสิ่งแปลกใหม่ๆ รอบตัว จึงไม่แปลกที่การดำเนินชีวิตจะค่อนข้างสมบุกสมบัน เช่น การอ่านหนังสือเรียนจนตีกัดตีน การทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน หรือแม้กระทั่งรวมฉลองทุกสุดสัปดาห์กับเพื่อนๆ ด้วยการดื่มและท่องเที่ยว แม้จะได้เปรียบเรื่องอายุ ร่างกายฟื้นตัวเร็ว แต่ยังคงใช้ชีวิตแบบสุดขั้วเป็นประจำ ก็อาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว ยกตัวอย่างเช่น

- **โรครั่วหวาน** มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหาร fast-food ที่มีไขมันสูง หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลมาก เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โดยเฉพาะชาหรือกาแฟร้อน-เย็น ที่มีส่วนผสมของน้ำตาลและคาเฟอีน ซึ่งหากรับประทานมากกว่า 3 แก้วต่อวัน จะมีผลต่อการดูดซึมของวิตามินและเกลือแร่

- **การปวดประจำเดือน** มักเป็นอาการยอดนิยมของผู้หญิงวัยทำงาน การปวดประจำเดือนเกิดจากหลายสาเหตุตั้งแต่พันธุกรรม วิธีการดำเนินชีวิต ภาวะความเครียดและอาหาร แต่เราสามารถบรรเทาอาการปวดได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเบื้องต้น เช่น การงดดื่มชาและกาแฟ การออกกำลังกายเป็นประจำวันละ 30 นาทีประมาณ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ

- **รู้จักดูแลถนนอมดับที่อาจทำงานหนักเกินไป**

โดยเฉพาะคนรับประทานอาหารที่มีรสเค็มและมีปริมาณไขมันสูง หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงอาหาร

เหล่านี้และหันไปรับประทานผักผลไม้ต่างๆ แทน เพื่อเร่งการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย จากการวิจัยพบว่าการดื่มน้ำบริสุทธิ์สดๆ จะทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นขึ้น เนื่องจากมีคุณสมบัติช่วยล้างพิษในร่างกายได้ดี



### 30-39 วัยแห่งการเตรียมพร้อมรับมือจากความเสื่อมต่างๆ

หากพูดถึงอายุ เมื่อขึ้นเลข 3 หลายคนรู้สึกเขินหรือบ้ายเบี่ยงที่จะตอบทุกครั้งที่มีคนถาม อยากรู้ก็ตามลักษณะภายนอกที่เปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาถือเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ถือว่าเป็นปัญหาสำคัญต่อสุขภาพหรือการดำเนินชีวิตเท่าไรนักหากเปรียบเทียบกับความแข็งแรงของร่างกาย ช่วงอายุนี้จึงควรเน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้นและออกกำลังกาย เพื่อฟื้นฟูวัยจะตามความเสื่อมจากภายในสู่ภายนอก

- **ป้องกันโรคกระดูกพรุนก่อนวัย** ภาวะมวลกระดูกสูงสุด (peakbone mass) จะหยุดอยู่ช่วงอายุ 30-35 ปี หลังจากนั้นร่างกายจะรักษาระดับมวลกระดูกไว้คงที่ จนกระทั่งอายุมากขึ้น ร่างกายจะดึงเอาแคลเซียมจากกระดูกไปใช้ ทำให้กระดูกบางและแตกง่าย เป็นสาเหตุของโรคกระดูกพรุนในอนาคต ดังนั้นช่วงอายุดังกล่าวจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เช่น เต้าหู้ นม โยเกิร์ต ผักใบเขียวปลาคาร์ปะหรือปลาซาร์ดีนที่รับประทานได้ทั้งกระดูกและผลไม้อื่นๆ

• **เพิ่มพลังเมตาโบลิซึม** เคยมีรายงานกล่าววาททุก 10 ปีที่อายุมากขึ้นน้ำหนักจะเพิ่มประมาณ 5 กิโลกรัม ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งเป็นเพราะระบบเผาผลาญพลังงานของร่างกายลดประสิทธิภาพการทำงานลง ประกอบกับยังรับประทานอาหารปริมาณเท่าเดิมและมีวิถีชีวิตเหมือนเดิม ซึ่งหากยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ก็อาจเป็นสาเหตุของโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ดังนั้นวิธีพื้นฐานในการเพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญพลังงานคือ รับประทานอาหารโปรตีนอย่างพอเหมาะ ลดปริมาณไขมันลง เพิ่มผักหรือผลไม้ ในแต่ละมื้อให้มากขึ้น บางคนอาจลองรับประทานอาหารปริมาณครึ่งละน้อยๆ แต่รับประทานวันละหลายๆ มื้อ เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร และป้องกันไม่ให้อาหารจุกหรืออึดอัด

- **เพิ่มพลังให้ผิวสวย ไร้ริ้วรอย** ผู้หญิงวัยนี้สามารถฟื้นฟูผิวให้ดูสดใส ไร้ริ้วรอยก่อนวัยด้วยการนอนหลับให้ได้วันละ 7-8 ชั่วโมง ประกอบกับรับประทานผลไม้และผักต่างๆ โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินอีมาก เช่น นม ไข่ ถั่ว ผักโขม มะเขือเทศ เป็นต้น รวมถึงการรับประทานน้ำให้ได้วัน 7-8 แก้ว

เพื่อเร่งกระบวนการสร้างเซลล์ใหม่ผลัดเซลล์เก่าภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการทาครีมบำรุงและครีมกันแดด ควรหลีกเลี่ยงการเผชิญกับแสงแดดจ้า เพราะจะทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น แห้งกร้าน เป็นสาเหตุทำให้มีริ้วรอยก่อนวัย



### 40-49 วัยแห่งการปรับตัวเท่าทันโรค

ช่วงนี้ถือวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของการทำงานภายในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะหมดประจำเดือน (menopause) ซึ่งไม่ได้เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเท่านั้นแต่ยังมีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจอีกด้วย

- **การรับมือจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย** เนื่องจากเมื่อเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน ฮอโมนเอสโตรเจนจะหยุดการทำงาน ทำให้มีผลต่อการทำงานของอวัยวะภายในต่างๆ เช่น ผิวแห้งและแพ้ง่าย เกิดอาการร้อนวูบวาบ ความดันโลหิตสูง ปวดหัวไมเกรนบ่อยๆ ช่องคลอดแห้งมีอาการคันและแสบ ภาวะนอนไม่หลับและโรคกระดูกพรุน ทั้งนี้เราสามารถรับมือกับโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นด้วยการปรึกษาแพทย์ ขอคำแนะนำในการรับประทานฮอร์โมนทดแทนเพื่อบรรเทาอาการ
- ข้างต้น นอกจากนี้ยังต้องหมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่ต้องมีใยอาหาร แคลเซียมมากๆ เพื่อช่วยป้องกันไม่ไหกระดูกเสื่อมมากยิ่งขึ้น โดยการรับประทานอาหารที่มีไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งประกอบด้วยเอสโตรเจนจากธรรมชาติ เช่น ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ธัญพืชและผักผลไม้ต่างๆ เป็นต้น

- **รับมือกับภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง** เชื่อว่าหลายคนคงเคยได้ยินคำตำหนิเมื่อเจอผู้หญิงสูงวัยที่หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวนว่า "อยู่ในภาวะหมดประจำเดือน" ซึ่งนั่นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ถูกต้อง (ไม่นับนิสัยส่วนตัว) ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนต้องเผชิญเมื่อถึงวัย แต่เราสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์แปรปรวนหรือความเครียดนี้ได้ โดยการหากิจกรรมที่ผ่อนคลายจิตใจ เช่น ฟังเพลงเบาๆ ท่องเที่ยวกับครอบครัว พุดคุยปรึกษากับเพื่อน เป็นต้น และที่สำคัญควรงดสูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ เนื่องจากจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียมากขึ้น นอกจากนี้ยังต้องระวังโรคภัยอื่นๆ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก ซึ่งสามารถป้องกันได้โดยการตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำทุกปี



## 50-59 วัยแห่งการปรับสมดุลชีวิตโรคภัย

หลายคนในช่วงวัยนี้ประสบภาวะโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ทั้งนี้แม้ว่าจะรู้การของโรคและวิธีการรักษา แต่ก็ยังต้องการความดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพและการควบคุมไม่ให้โรคร้ายแรงขึ้นโดยไม่ประมาท พื้นฐานของการดูแลรักษาไม่ให้โรคกำเริบหรือเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ คือ การทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อโรคต่างๆ ยกตัวอย่างเช่น

- **โรคเบาหวาน** หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง

ควรเน้นผักและผลไม้ที่ไม่มีน้ำตาลมากและให้ใยอาหารสูง ไม่สวมเสื้อผาหรือใส่รองเท้าที่รัดมากเกินไปและดูแลร่างกายไม่ให้เกิดบาดแผล โดยเฉพาะบริเวณเท้า หลังอาบน้ำดองเย็นทุกวันให้เช็ดกระจกสองฝ่าเท้าเพื่อเช็คความมีแผลหรือไม่ หากตรวจพบว่ามีแผลให้รีบทำความสะอาดและเฝ้าระวังไม่ให้แผลลุกราม หรือให้รีบไปพบแพทย์ทันที

- **คอเลสเตอรอลสูง** หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เครื่องในสัตว์

ส่วนหนึ่งและไขมันสัตว์ รวมถึงอาหารทะเลต่างๆ

ทั้งนี้สำหรับบางคนที่ต้องรับประทานยาที่แพทย์แนะนำก็ต้องหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ และหมั่นออกกำลังกายเพื่อช่วยการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดให้ดียิ่งขึ้น

- **โรคไขข้อ** พยายามควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกินมาตรฐาน เพราะจะทำให้กระดูกและข้อแบกรับน้ำหนักมาก

ทำให้อาการปวดถึงรุนแรงมากขึ้นและส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การลุกนั่ง นอกจากนี้ควรออกกำลังกายเป็นประจำ เน้นประเภทที่ไม่กระเทือนข้อเขา เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ รำไทเกก ชิกง ฯลฯ

ที่มา [communities.gmember.com/variety/variety\\_detail.php?content\\_id=492](http://communities.gmember.com/variety/variety_detail.php?content_id=492)

ดังนั้นผู้หญิงควรเอาใจใส่ดูแลความสวยงามและสุขภาพร่างกายไปพร้อมๆ กัน โดยเริ่มตั้งแต่ยังอายุน้อยๆ ทั้งนี้หากอายุมากคิดจะกลับไปสุขภาพดีเหมือนเดิม ย่อมเป็นไปได้ เป็นสัจธรรมของธรรมชาติ อย่างไรก็ตามการดูแลตามสภาพของวัยอย่างเหมาะสม สามารถช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นมากขึ้นและมีความสุข