

howto

The Health Wealth

บริหารสุขภาพให้รวยกว่าใคร
เพราะทำไมไม่ใช่แค่เงิน

นายแพทย์ธনী ธนียวัน
เขียน

กรอานดิอรากรินฟัสตีตัน



คำนำสำนักพิมพ์

คุณเคยได้ยินคำถามหรือถามคำถามเหล่านี้เองหรือไม่

กินวิตามินแบบใดจึงจะแข็งแรงอยู่ยืน กินนั้นกินนี้แล้ว
เดี่ยวจะเป็นมะเร็งใช่ไหม ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่ ต้องไปฉีดอะไร
จึงจะไม่เจ็บไม่ป่วย

ความจริงคือ (และบางทีคุณก็อาจจะรู้อยู่แล้ว) เราไม่สามารถ
เปลี่ยนแปลงสุขภาพตัวเองได้ภายในข้ามคืนข้ามวัน คุณอาจนอนหลับ
พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่กินกากใยไฟเบอร์ ไม่ออกกำลังกายมาทั้งชีวิต
ดังนั้น ต่อให้สรรหาของวิเศษใดๆ มากิน มาฉีด มาบำรุง ก็คงไม่อาจ
เปลี่ยนคุณให้กลายเป็นคนสุขภาพดีได้ในพริบตา

มีทางเดียวเท่านั้น...ต้องลงทุนกับสุขภาพ แบบเดียวกับ
ที่คุณลงทุนให้เงินออกเอยนั้นแหละ

หากคุณเคยอ่าน *Boost Your Immune System* บูสต์
ภูมิคุ้มกันต้านได้ทุกโรค แล้วประทับใจกับข้อมูลความรู้ที่อัดแน่น
แต่ถ่ายทอดออกมาอย่างเข้าใจง่าย ประยุกต์ใช้ได้จริง ทางสำนักพิมพ์
มีความยินดีที่จะแจ้งว่า คุณหมอแทน - นายแพทย์ธนีย์ ธนียวัน
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคปอด วิกฤตบำบัด และการปลูกถ่ายปอด
ซึ่งทำงานอยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เจ้าของช่องยูทูป Doctor Tany
ปัจจุบันมีผู้ติดตามกว่า 1,000,000 คน กลับมาอีกครั้งกับ *The Health
Wealth: บริหารสุขภาพให้รวยกว่าใคร เพราะทำอะไรไม่ใช่แค่เงิน
ในมือคุณเล่มนี้*

คุณหมอแทนจะพาเราไปรู้จักกับ Health Span เทรนด์ที่กำลังมาแรงคู่กับ Longevity เรียกได้ว่าไม่เพียงแต่อยู่นาน แต่ต้องอยู่ดี มีอายุยืนยาวอย่างปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ได้ใช้เวลาชีวิตอย่างคุ้มค่า จนวินาทีสุดท้าย โดยเปรียบเทียบสุขภาพกับสินทรัพย์ที่ลงทุนแล้ว ให้ผลตอบแทนตลอดชีวิต

ลงทุนอย่างไร ลงทุนด้วยการดูแลสุขภาพหลักสุขภาพ 6 เส้าให้ดี นอนหลับ กินดี ออกกำลังกาย สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี ออกไปอยู่กับธรรมชาติบ้าง และหลีกเลี่ยงสุรายาเสพติด

เสาหลักแต่ละเสานี้เปรียบเสมือน “พอร์ต” การเงินที่เราต้องหมั่นดูแล เติมน้ำ เพิ่มพูนดอกเบี้ย ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระแวดระวังไม่ให้มี “หนี้เสีย” มาทำร้ายพอร์ตจนขาดทุนย่อยยับ

ที่สำคัญ อยากอยู่ดี อยู่นาน ไม่ต้องรวยทรัพย์หรือมีทุนเวลา เหลือเฟือก็ทำได้ หลักการทั้งหมดที่อยู่ในเล่มนี้เป็นการลงทุนน้อย ให้ผลตอบแทนสูง

ไม่ต้องรอตั้งตัว ไม่ต้องระดมทุนจากไหน คุณเริ่มได้วันนี้
ตอนนี้เลย

howto

คำนำผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เริ่มจากคำถามง่าย ๆ ที่ผมอยากให้ทุกคนถามตัวเองว่า “ถ้าวันหนึ่งสุขภาพหายไป เราจะเอาอะไรไปแลกให้กลับมาได้บ้าง”

จากประสบการณ์ของผม...คำตอบที่ผมเจอซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือ...หลายอย่าง**แลกไม่ได้** หรือแลกได้ก็ต้องจ่ายราคาแพง ทั้งเงิน เวลา โอกาส และคนที่เรารัก

หนังสือ “The Health Wealth: **บริหารสุขภาพให้รวยกว่าใคร เพราะกำไรไม่ใช่แค่เงิน**” เขียนขึ้นด้วยความตั้งใจที่จะชวนคุณมองสุขภาพแบบเดียวกับการจัดพอร์ตการลงทุน ไม่ใช่เพื่อทำให้ชีวิตเครียดขึ้น แต่เพื่อทำให้ชีวิตเบาขึ้นและยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

ยุคนี้คนพูดถึงเรื่องอายุยืน (Longevity) กันมากจนบางที่เราหลงไปไล่ตามตัวเลขมากกว่าคุณภาพชีวิต เราอยากอยู่ถึง 120-150 ปี แต่กลับลืมถามตัวเองว่า ในแต่ละปีที่เพิ่มขึ้นนั้น เรายังเดินไหวไหม นอนหลับดีไหม หัวเราะได้ไหม และยังมีแรงพอจะใช้ชีวิตในแบบที่เราอยากใช้หรือเปล่า ผมจึงอยากชวนคุณกลับมาที่แนวคิดที่สำคัญกว่า นั่นคือ *Health Span* หรือ “ช่วงเวลาที่เรายังใช้ชีวิตได้ดี” เพราะท้ายที่สุดแล้ว เป้าหมายไม่ใช่แค่อยู่ได้นาน แต่คืออยู่ได้นานแบบที่เรายังเป็นตัวเอง และสิ่งที่ผมอยากเปลี่ยนความเชื่อ

ให้ได้มากที่สุดคือ สุขภาพไม่ใช่ของเล่นของคนมีเงิน ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเทคโนโลยีราคาแพง ไม่ต้องกองอาหารเสริมเต็มตู้ หรือใช้ชีวิตแบบเคร่งครัดจนไม่มีความสุข คุณสามารถเริ่มจากพื้นฐานที่คนส่วนใหญ่มองข้าม ทั้งที่มันให้ผลตอบแทนที่ดีที่สุดแบบทบต้น

ในเล่มนี้ ผมตั้งใจจัดโครงสร้างการดูแลสุขภาพให้เหมือนการจัดพอร์ต เราจะเริ่มจากทำความเข้าใจว่า “สุขภาพดี” คืออะไร ตรวจสุขภาพอย่างไรให้คุ้มค่า ไม่ถูกหลอกลงทุนกับการตรวจที่ไม่มีหลักฐาน จากนั้นค่อยลงมือสร้างพอร์ตหลักที่ผมเชื่อว่าเป็นแกนของสุขภาพระยะยาว ได้แก่

- การนอนหลับ
- โภชนาการที่สมดุล
- การออกกำลังกาย
- การสร้างสังคมและความสัมพันธ์ที่ดี
- การออกไปอยู่กับธรรมชาติและจัดการโลกดิจิทัล
- การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

ผมไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อบอกว่าคุณต้อง “สมบูรณ์แบบ” แต่เขียนเพื่อให้คุณเลือกได้อย่างฉลาดและทำได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องรู้สึกผิดเวลาพลาด เพราะการลงทุนที่ยั่งยืนไม่ใช่การชนะในวันเดียว แต่คือการชนะด้วยความสม่ำเสมอ วันละนิด รวมกันเป็นผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่

อีกเรื่องที่ผมอยากย้ำคือ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้แทนการพบแพทย์ และไม่ใช้คำแนะนำเฉพาะบุคคล สุขภาพของแต่ละคนมีบริบทต่างกัน ทั้งโรคประจำตัว ยาที่ใช้ ไลฟ์สไตล์ และความเสี่ยงทางพันธุกรรม

หากคุณมีอาการผิดปกติหรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลเสมอ

ผมหวังว่าเนื้อหาในเล่มนี้จะทำหน้าที่เป็นเข็มทิศให้คุณตั้งคำถามได้ถูกต้องขึ้น เข้าใจร่างกายตัวเองมากขึ้น และวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น

สุดท้ายนี้ ถ้าหนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณนอนเร็วขึ้น 30 นาที กลับมาเดินออกกำลังกายสม่ำเสมอ กล้าตัดสินใจเสพติดหรือความสัมพันธ์ที่เป็นพิษออกไป หรือเริ่มต้นตรวจสุขภาพอย่างมีเหตุผล **นั่นคือกำไรที่ยิ่งใหญ่แล้ว**

ขอบคุณที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน

ผมขอให้พอร์ตสุขภาพของคุณเติบโตอย่างมั่นคง ไม่ใช่แค่เพื่อวันนี้ แต่เพื่ออนาคตที่คุณยังมีแรงทำสิ่งที่รัก อยู่กับคนที่รัก และใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในแบบของคุณเอง

นายแพทย์ธนิย์ ธนิยวัน

สารบัญ



บทนำ

สินทรัพย์ที่เรียกว่า “สุขภาพ”	2
สุขภาพดีคือสินทรัพย์ที่ประเมินค่าไม่ได้	4
สุขภาพดี : ลงทุนน้อย ผลตอบแทนสูง	5
6 เทคนิคพื้นฐานเพื่อสุขภาพ พอร์ตที่ลงทุนแล้วไม่มีทางขาดทุน	6

บทที่ 1 สุขภาพดีคืออะไร

ทำความเข้าใจกับกองทุนสุขภาพ	8
นิยามของสุขภาพที่ดี : กาย ใจ สังคม	8
เช็กलिस्टหุ้นสุขภาพประจำปี	
ตรวจสุขภาพอย่างไรให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด	10
เราควรเริ่มตรวจสุขภาพตั้งแต่อายุเท่าใด และตรวจอะไรบ้าง	10
การตรวจร่างกายอื่น ๆ	14
การตรวจร่างกายที่ไม่จำเป็น	19
สุขภาพจิต : หุ้นที่หลายคนอาจมองข้าม แต่ต้องรีบซื้อ	23
วัคซีน : ลงทุนอย่างไรให้คุ้มค่า ไม่บานปลาย	24
วัคซีนสำหรับเด็กและวัยรุ่น	26
วัคซีนสำหรับผู้ใหญ่วัยทำงาน	28
วัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ (50 ปีขึ้นไป)	29
#Tips: ข้อแนะนำในการลงทุนจากหมอเนี่ย	30

บทที่ 2 พอร์ตที่ 1 พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ

การนอนหลับ : พอร์ตที่แข็งแกร่งที่สุด	32
การนอนหลับสำคัญอย่างไร	32
วงจรการนอนหลับ	34
จัดการความเสี่ยง : เช็กให้ดี	
คุณมีอาการเหล่านี้ระหว่างนอนหลับหรือไม่	37
ภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ	
(Obstructive Sleep Apnea หรือ OSA)	38
การกรนกับ OSA: ทำลายมายาคติ “คนกรน = นอนอึด”	
เพื่อปกป้องพอร์ตจากความเสียหายถึงชีวิต	40
การตรวจและแนวทางการรักษา	42
ภาวะนอนไม่หลับ : ปลดหนี้การนอน	
ด้วยการ “ปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต”	44
ยานอนหลับและข้อควรระวัง	48
ยกระดับพอร์ตด้วย “Lucid Dreaming”	
วิชาท่องฝัน เทคนิคการนอนขั้นสูง	50
ประโยชน์ของการท่องฝัน	52
ฝึกวิชาท่องฝัน	54
ข้อควรระวังในการท่องฝัน	55
#Tips: บันทึกรูปพอร์ตการนอนหลับฉบับหอมอริย์	55

บทที่ 3 พอร์ตที่ 2 กินอาหารให้สมดุล

ลงทุนพอร์ตใหญ่ ใจต้องนิ่ง	
ความท้าทายของโภชนาการปัจจุบัน	61
การขาดความตระหนักในการบริโภคอาหาร	61
ภัยน้ำตาลและอาหารแปรรูปสูง (Ultra-Processed Food: UPF)	62

ความหมายและผลกระทบของอาหารแปรรูปสูง (UPF)	62
กระบวนการแปรรูปอาหาร : ต้นกำเนิดความเสี่ยง	66
ตรวจสอบความเสี่ยง อย่าให้พอร์ตฟัง	
วิธีการพิจารณาว่าอาหารใดคือ UPF	68
ชั่งน้ำหนัก ประเมินความเสี่ยง	
เลือกบริโภคอาหาร UPF อย่างไรให้ปลอดภัย	68
จัดการความเสี่ยงอย่างไรไม่ให้เครียด	
แนวคิดเรื่องความยืดหยุ่นและการไม่จำกัดอาหาร	71
เน้นที่สมดุล	71
หยุดกินอาหารแบบสุดโต่ง	73
ความท้าทายของการพึ่งพาโปรตีนจากพืช	73
ทำไมต้องดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร	76
องค์ประกอบของน้ำในร่างกาย	76
หน้าที่ของไตในการขับของเสีย	77
ข้อควรระวังเมื่อมีภาวะขาดน้ำ	78
ข้อหุนน้ำอย่างมีสติ : ข้อควรระวังสำคัญของการดื่มน้ำ	79
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร : ตรวจสอบ	
ผลตอบแทนให้ดีก่อนการลงทุน	80
#Tips: บันทึกพอร์ตการกินฉบับหอนินัย	82

บทที่ 4 พอร์ตที่ 3 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

พอร์ตนี้ทำได้ด้วยวินัย : หุ่น 3 อย่าง - Grip Strength, Walking Speed, VO2 Max เพื่ออายุยืนยาวอย่างยิ่งยืน	87
1. Grip Strength: แร็งบีบมือกับมวลกล้ามเนื้อ	87
วิธีฝึกแร็งบีบมือ	87
รู้จักกับภาวะ “Sarcopenia” ภัยร้ายทำลายพอร์ต	88

2. Walking Speed: การเดินเร็ว	95
3. VO2 Max: ความสามารถในการดึงออกซิเจนมาใช้	96
วิธีฝึก	97
TDEE: หุ่นแห่งความสมดุล	
เคล็ดลับสู่การลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน	100
Basal Metabolic Rate (BMR) /	
Resting Metabolic Rate (RMR)	100
วิธีการวัด BMR/RMR	100
การใช้สูตรคำนวณ	101
การวัดผลและการปรับตัว	102
วิธีแก้ปัญหาเมื่อน้ำหนักตัน -	
ปัญหา Metabolic Adaptation	103
Thermic Effect of Food (TEF)	104
Non-Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)	104
Exercise Activity Thermogenesis (EAT)	105
การวัดผลและข้อควรระวัง	106
สร้างวินัยเพื่อพอร์ตที่เข้มแข็ง	108
ทำอย่างไรจึงจะออกกำลังกายได้ทน	108
VILPA: ศาสตร์แห่งการลงกุน 1 นาที	109
เวลาและระยะเวลาในการออกกำลังกาย	109
สูญเสียกล้ามเนื้อ : ข้อแนะนำผู้สูญเสียออกกำลังกาย	111
เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย (วอร์มอัพ)	111
เน้นบริหารขาและแกนกลางลำตัว	113
อายุเยอะทำได้ถึงออกกำลังกายสร้างมวลกล้ามเนื้อไม่ได้	114
ยิ่งแก่ยิ่งต้องระวังหลัง	115

แนะนำเขตการออกกำลังกายเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อได้เร็วที่สุด	116
#Tips: บันทึกพอร์ตการออกกำลังกายฉบับสมบูรณ์	118

บทที่ 5 พอร์ตที่ 4 สร้างสังคมที่ดีให้ตนเอง

สังคมดี พอร์ตที่ดี : การจัดสรร

สภาพแวดล้อมที่สร้างพลังบวก	124
รู้จัก “คนท็อกซิก” (Toxic) : ตัดต้นเรื่องทำลายพอร์ต	125
จะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังตกอยู่ในความสัมพันธ์แบบท็อกซิก	125
ย้อนดูตัว : เรามีจุดอ่อนให้คนท็อกซิกเอาเปรียบหรือไม่	126
ประเภทของคนท็อกซิกที่เราอาจเจอ	127
เช็กนิสัยว่าตัวเองเป็นคนท็อกซิกหรือไม่	128
วิธีการจัดการเมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนท็อกซิก	129
เช็กนิสัยแนวทางการประคองพอร์ตให้พ้นภัย	129
ทำอย่างไรเมื่อสังคมที่ทำงานท็อกซิก	131
อยู่กับงานที่ไม่ชอบ ไม่มีอนาคตได้อย่างไร	132
ความสัมพันธ์ท็อกซิกที่รุนแรง / เกินเลย	133

“Narcissist” คนหลงตัวเอง

อีกหนึ่งความเสี่ยงที่ไม่ควรมองข้าม	135
Narcissistic Personality	
ความเสี่ยงในรูปแบบภัยความมั่นคง	135
สาเหตุของ NPD	136
5 วิธีรับมือกับคนหลงตัวเอง	137
“Gaslight” ภัยเงียบบ่อนทำลายพอร์ต	139
ต้นกำเนิด Gaslight	139
ผลกระทบต่อเหยื่อและความสัมพันธ์	141
วิธีรับมือกับพวก Gaslight	141

Grounding เพิ่มพูนดอกเบ็ญ	
ป้องกันพอร์ตจากความเครียดใน 1 นาที	143
Grounding คืออะไร	143
ข้อพิจารณาของเทคนิค Grounding	147
ข้อแนะนำอื่น ๆ ในการจัดการความเครียด	149
#Tips: บันทึกพอร์ตการสร้างสังคมที่ดอบบัหมอชนี	150

บทที่ 6 พอร์ตที่ 5 ออกไปอยู่กับธรรมชาติ

พอร์ตใหม่ ความเสี่ยงที่ใหม่ : ภัยคุกคามจากโลกดิจิทัล	154
เสพติดคลิปลิ้น : การจัดการสมาธิและอารมณ์ในยุคดิจิทัล	154
กลไกการเสพติดและการหลั่งสารโดพามีน (Dopamine)	155
ผลกระทบด้านสมาธิและความจำ (สมอง)	156
ผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรม (จิตใจ)	157
ผลกระทบต่อสุขภาพกายและการใช้ชีวิต	158
Dropped Head Syndrome: พอร์ตพังเพราะสังคมกัมหน้า	159
กรณีศึกษา ชายหนุ่มชาวญี่ปุ่นอายุ 25 ปี	
กัมหน้าจนกระดูกคอเคลื่อน	159
คุ้มกันพอร์ตจากภาวะ Dropped Head Syndrome	163
คุ้มกันพอร์ตด้วย Digital Detox	164
ออกไปเตะหญ้า : ลงทุนง่าย ๆ ด้วยการอยู่กับธรรมชาติ	167
การสร้างสมาธิและการสังเกตธรรมชาติอย่างละเอียด	167
การฝึกสมาธิด้วยการสังเกตต้นไม้และสภาพแวดล้อม	167
การใช้ประสาทสัมผัสอื่น ๆ ในการสร้างสมาธิ	168
การผูกโยงความรู้สึกกับความจำและการจัดการความเครียด	169
#Tips: บันทึกพอร์ตการออกไปอยู่กับธรรมชาติ	
ดอบบัหมอชนี	170

บทที่ 7 พอร์ตที่ 6 หลีกเลี้ยงสิ่งเสพติด

บุหรี่ไฟฟ้า : ตัวเดียว เสียทุกพอร์ต	175
ขาดกรไถ่ตัวที่อันตรายไม่แพ้บุหรี่ปรรวมดา	175
อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า	178
กรณีศึกษา : สูบบุหรี่ไฟฟ้าจนไอเป็นเลือด สุดท้ายตัดปอด	181
กัญชา : หุ่นหลอก ซ่อนแล้วมีแต่เสีย	182
นิยมเป็นยา แต่เป็นได้แค่ยาเสพติด	182
อันตรายของกัญชา	184
ปัญหาจากคุณภาพและวิธีการใช้กัญชา	185
ประเมินความเสี่ยง : ข้อพึงระวังในการลงทุน	186
กระท่อม : หุ่นที่ซ่อนแล้วถึงตาย	187
กรณีศึกษา : กระท่อมมรณะ	187
กระท่อมมีสารอันตรายอะไรแอบซ่อนอยู่บ้าง	188
สัญญาณการติดกระท่อม	189
กิ่งหุ่นเสียอย่างปลอดภัย : แนวทางการเลิกใช้กระท่อม	190

บทส่งท้าย 193

เกี่ยวกับผู้เขียน	198
-------------------	-----

บทนำ



สิบลัญช์ที่เรียกว่า “สุขภาพ”

แม้ว่านวัตกรรมทางการแพทย์ในปัจจุบันช่วยให้มนุษย์อายุยืนยาวขึ้น แต่สิ่งที่สำคัญกว่าคือในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่เรามีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดีหรือไม่

ช่วงที่ผ่านมาแวดวงสุขภาพพูดถึงเรื่อง Longevity กันอย่างกว้างขวาง ถึงขนาดมีการตั้งกลุ่มว่าเราอายุกันให้ถึง 120 ปี 150 ปี ซึ่งอาจทำให้มองข้ามการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะมุ่งแต่จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้อายุยืนที่สุด กลายเป็นความรู้สึกลึกไม่อยากจะตาย ไม่ยอมตาย โดยอาจลืมไปว่าคนเราต้องตายทุกคน ทำให้การยอมรับความตายที่ทำได้ยากอยู่แล้ว ยิ่งยากขึ้นไปกว่าเดิม

เรื่องที่ผมอยากให้ทุกคนหันมาสนใจมากกว่าคือ Health Span ทำอย่างไรให้ขณะมีชีวิตไม่ว่าสั้นหรือยาวมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นการมีชีวิตอย่างไม่ต้องสนใจแต่ตัวเลข (Ageless Living) เพราะหากเราให้ความสำคัญกับการทำอะไรไม่ให้แก่เร็ว ไม่ให้ตายเร็ว เพียงด้านเดียว ก็อาจเลือกใช้วิธีที่สร้างภาระในการดำเนินชีวิต เช่น กดดันตัวเองให้ออกกำลังกายอย่างหนักตลอดเวลา กินคลีนงดน้ำตาลอย่างเด็ดขาด กินวิตามินเสริมโดยไม่จำเป็น ไม่กล้าดื่มน้ำจากขวดพลาสติกเพราะกลัวสารพิษตกค้าง ไม่กล้ากินอาหารนอกบ้านเพราะกลัวอาหารไม่สะอาด ซึ่งทำให้การใช้ชีวิตเป็นเรื่องยากและไม่มีความสุข แลغمความกังวลในเรื่องตัวเลขอายุยังทำให้เรามีโอกาสเชื่อในสิ่งที่ไม่ถูกต้องหลาย ๆ อย่าง และอาจเสียเงินโดยไม่จำเป็น เช่น ไมโครเวฟทำให้เกิดมะเร็ง แห่อาหารในตู้เย็นทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง ตรวจภูมิแพ้อาหารแฝงซึ่งเป็นเรื่องโกหกทางการแพทย์

หรือเชื่อเรื่องสมุนไพรบางอย่างที่อ้างว่ารักษาได้ทุกอย่าง เป็นต้น
ดังนั้น แทนการตั้งคำถามว่าเราจะมีชีวิตได้อีกนานเท่าใด
เป็นโรคนี้จะตายหรือไม่ อยากอายุยืนแบบคนนั้นต้องทำอะไร
เปลี่ยนมาคิดว่าทำอะไรให้กายและใจของเรามีสุขภาพดีในแบบ
ของเราเอง เพราะไม่มีใครรู้ว่าเมื่อใดจะตาย และไม่มีใครบอกได้ด้วย

สุขภาพดีคือสินทรัพย์ที่ประเมินค่าไม่ได้

เมื่ออายุยังน้อย เราอาจเคยทำงานหามรุ่งหามค่ำ หรืออ่านหนังสือสอบจนเช้าก็ไม่มีเป็นอะไร ร่างกายไม่รวน ไม่ง่วงเหงาหาวนอน ภูมิต้านทานคงที่ แต่เมื่ออายุมากขึ้น นอนตึกนิตเดียวก็ปวดศีรษะ เป็นงูสวัด บางคนหกล้มง่าย ไม่ค่อยมีแรง ลูกจากเตียงหรือเก้าอี้ลำบาก หรือจู่ๆ ก็เบื่ออาหาร

เมื่อก่อน กว่าที่ใครสักคนจะมีอาการเหล่านี้ ก็อายุย่างเข้าวัย 50-60 ปี แต่ด้วยวิถีชีวิตของคนทุกวันนี้ อายุ 30-40 ปีก็เริ่มมีอาการกันแล้ว ส่วนใหญ่เกิดจากการใช้ชีวิตที่เสียสมดุลมาตั้งแต่อายุน้อย เช่น กินอาหารไม่สมดุล ไม่ออกกำลังกาย ไม่ออกไปสัมผัสธรรมชาติบ้าง อยู่แต่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ ถึงเวลานอนไม่นอน โรคและความเสื่อมต่างๆ จึงมาเร็วกว่าคนในยุคก่อน ที่สำคัญคือสุขภาพหลายเรื่องเมื่อเสื่อมหรือเสียหายไปแล้วไม่สามารถกลับมาดีดังเดิมได้อีก ไม่ว่าจะคุณจะมีเงินมากมายเพียงใดก็ตาม

สุขภาพจึงเป็นสินทรัพย์แรกที่คุณควรลงทุนก่อนสินทรัพย์ใดๆ เพราะหากร่างกายไม่แข็งแรง ไม่เพียงทำให้คุณไม่สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพเท่านั้น แต่ยังเปรียบเสมือนกระเป๋าเงินของคุณมีรูรั่ว เงินไหลออกไปกับค่ารักษาพยาบาลตลอดเวลา แทนที่จะได้ใช้เงินไปกับความสุขในด้านอื่นๆ

สุขภาพดี : ลงทุนน้อย ผลตอบแทนสูง

คนไม่น้อยเชื่อว่า Longevity เป็นเรื่องของคนมีเงิน ซึ่งผมอยากเปลี่ยนความคิดนี้ ลองคิดถึงพื้นฐานการมีสุขภาพดีที่ทุกคนเคยเรียนในวิชาสุขศึกษา เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว กินอาหารที่มีกากใย ชับถ่ายเป็นเวลา ออกกำลังกายเป็นประจำ **ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากหรือใช้เงินอะไรมากมาย** ในทางกลับกัน ถ้าเราไม่ค่อยดื่มน้ำ ไม่กินผัก ไม่ออกกำลังกาย ไม่สนใจเรื่องการขับถ่ายของตนเอง ถ่ายไม่ออกก็กินยาถ่าย หากใช้ชีวิตแบบนี้ในอนาคตย่อมมีปัญหาสุขภาพเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างแน่นอน

ดังนั้น เมื่ออายุยังน้อย **เรามีทุนที่ดีคือมีร่างกายที่สมบูรณ์** เมื่อใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ ทุนย่อมร่อยหรอลง ถ้าเราไม่สะสมสุขภาพที่ดีเอาไว้ ร่างกายที่เสื่อมลงตามธรรมชาติอยู่แล้วก็ยิ่งเสื่อมเร็วขึ้น หรือถ้าทุนหมดไปก่อน ชีวิตก็อาจไม่ยืนยาวเท่าที่หวังเอาไว้ และยังอาจมีความเจ็บป่วยทางร่างกายหรือจิตใจเข้ามาลดต้นทุนที่ยังน้อยลงทุกวันอีกด้วย

หากเราต้องลงทุนกับสุขภาพ มาดูกันว่าควรต้องจัดพอร์ตอย่างไร

6 เทคนิคพื้นฐานเพื่อสุขภาพ พอร์ตการลงทุนแล้วไม่มีทางขาดทุน

1. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
2. กินอาหารให้สมดุล
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4. สร้างสังคมที่ดีให้ตนเอง
5. ออกไปอยู่กับธรรมชาติ
6. หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

ดังนั้น หากไม่ยากให้เกิดปัญหาเหล่านี้ ก็ต้องลงทุนกับสุขภาพด้วยการทำหลักพื้นฐานให้แน่น แล้วเราจะเริ่มเห็นผลกำไรเมื่ออายุมากขึ้น

ผมอยากย้ำว่าการลงทุนกับสุขภาพ ไม่ว่าจะใครก็ทำได้ ไม่เสียค่าใช้จ่ายมากมาย และไม่มีคำว่าสายเกินไป

บทที่ 1

สุขภาพดีคืออะไร



ทำความรู้จักกับกองทุนสุขภาพ

นิยามของสุขภาพที่ดี : กาย ใจ สังคม

คำว่าสุขภาพที่ดี คือ การมีสุขภาพกายและใจสมบูรณ์ แข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายเติบโตตามวัย จิตใจแจ่มใส มองโลกในแง่ดี และจัดการความเครียดได้ ซึ่งเราทุกคนสามารถสร้างเองได้

มาดูกันในรายละเอียดดีกว่าว่าองค์ประกอบและลักษณะของสุขภาพที่ดีมีอะไรบ้าง

1. สุขภาพกาย

- ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีน้ำหนักและส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามวัย อวัยวะต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ
- การเจริญเติบโตเหมาะสม พัฒนาการสมวัย
- มีร่างกายสะอาด หน้าตาสดใสอยู่เสมอ
- การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว สามารถดำเนินชีวิตประจำวันและเคลื่อนไหวได้อย่างกระฉับกระเฉง

2. สุขภาพจิต

- แจ่มใสเบิกบาน ร่าเริงอยู่เสมอทั้งเมื่ออยู่คนเดียว และอยู่ต่อหน้าผู้อื่น

- เข้าใจชีวิต มองโลกในแง่ดี มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และไม่รู้สึกลึกลับหวัง
- มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น

3. สังคม

- แวดล้อมด้วยผู้คนที่ส่งเสริมพลังบวก
- ตัดคนเป็นพิษออกจากชีวิต

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเราจะทำทุกอย่างเต็มที่เพื่อให้ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง แต่ต้องอย่าลืมว่ามันอาจมีอุบัติเหตุทางสุขภาพ เกิดขึ้นได้เสมอ อาจเจ็บป่วยด้วยโรคบางอย่าง ดังนั้น **การตรวจสุขภาพ**จึงเป็นเรื่องจำเป็น เพราะช่วยคัดกรองความเสี่ยงในการ เป็นโรคต่างๆ และหากตรวจพบในระยะเริ่มต้น โอกาสในการรักษา ให้หายขาดก็สูงขึ้นด้วยเช่นกัน

เช็กลิสต์หุ่นสุขภาพประจำปี ตรวจสุขภาพอย่างไร ให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

เราควรเริ่มตรวจสุขภาพ ตั้งแต่อายุเท่าใด และตรวจอะไรบ้าง

ปัจจุบันมีแผนตรวจสุขภาพหลากหลายรูปแบบ บางแผนมีราคาสูง ซึ่งการตรวจซับซ้อน เราจะได้รู้อย่างไรว่าควรเลือกตรวจแผนใดที่คุ้มค่า และเหมาะสมกับสภาพร่างกายและช่วงวัยของแต่ละคน

การตรวจสุขภาพที่ดีที่สุดคือการมีแพทย์ประจำตัวคอยซักประวัติ อย่างละเอียดครบถ้วนมาตั้งแต่แรกเกิดหรือยังเด็ก จากนั้นเลือกวิธีการตรวจที่เหมาะสมกับแต่ละคน อย่างในประเทศอเมริกา ไม่มีการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นแบบแพ็คเกจเหมือนที่นิยมในประเทศไทย แต่จะมีแพทย์ประจำตัวคอยซักประวัติบุคคลเป็นระยะ จากนั้นจึงแนะนำว่าช่วงอายุเท่าใดควรไปตรวจอะไรบ้าง หรือหากพบอาการผิดปกติที่จะเป็นโรคอะไรก็จะแนะนำให้ไปตรวจทันที

อย่างไรก็ตาม ในบริบทของประเทศไทยนั้น การตรวจสุขภาพประจำปีก็ถือว่าเพียงพอ โดยมีหลักการสำคัญในการเลือกตรวจสุขภาพ คือ

- **รับการตรวจตามมาตรฐาน** หมายถึงการตรวจตามคำแนะนำขององค์กรระดับโลกหรือหน่วยงานทางการแพทย์ในประเทศไทย
- **รับการตรวจตามช่วงวัยที่เหมาะสม** หากเป็นการตรวจนอกเหนือจากแบบมาตรฐาน **นับว่าไม่จำเป็น** เพราะไม่เกิดประโยชน์มากนัก

สิ่งที่ควรรู้เมื่อไปตรวจสุขภาพ

- แพทย์จะซักประวัติหลายๆอย่าง โดยเฉพาะอาการผิดปกติใดๆที่เกิดขึ้น การใช้ยา หรือประวัติความเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ทั้งนี้ หากพบสิ่งผิดปกติ จะได้ส่งตรวจเพิ่มเติมได้อย่างเหมาะสม
- นอกเหนือจากสุขภาพกายโดยทั่วไป สุขภาพจิตก็มีความสำคัญ แพทย์อาจสอบถามเรื่องความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ รวมถึงความรุนแรงในครอบครัว
- แพทย์จะซักถามถึงความเสี่ยงต่างๆด้วย อย่างการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ใช้สารเสพติด และเพศสัมพันธ์

หลักการตรวจสุขภาพประจำปีที่เหมาะสมกับช่วงวัย มีดังต่อไปนี้

ช่วงเด็ก - 20 ปี

ช่วงเป็นเด็ก - วัยรุ่น หากไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี **เมื่ออายุ 18-20 ปี ควรเริ่มตรวจสุขภาพ** ดังต่อไปนี้ วัดส่วนสูง รอบเอว ชั่งน้ำหนัก คำนวณดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) วัดชีพจร ตรวจสายตา การได้ยิน วัดความดัน เพื่อคัดกรองว่ามีความเสี่ยงเรื่องโรคความดันหรือไม่ นอกเหนือจากนี้ควรพิจารณาเรื่องไขมันและคอเลสเตอรอล เพื่อคัดกรองโรค NCDs (Non-Communicable Diseases) ต่างๆ ตรวจค่าตับ ค่าไต โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงศึกษาหาความรู้ความเข้าใจเรื่องการป้องกันโรคเหล่านี้ การตรวจภายใน และการคุมกำเนิด นอกจากนี้ ผู้ปกครองและครูควรสังเกตความผิดปกติต่างๆ เช่น ความสามารถในการเรียน สมาธิ พฤติกรรม เพราะกลุ่มโรคบางอย่างจะพบได้ตั้งแต่ตอนนี้ และถ้ารักษาเร็ว จะได้ผลดีมาก เช่น โรคสมาธิสั้น (ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder), Learning Disorder เป็นต้น

หมายเหตุ : ในช่วงวัยแรกเกิด ทางแพทย์จะมีการตรวจประจำปีเพื่อดูว่ามีโรคทางพันธุกรรมที่แสดงอาการในวัยนั้นหรือไม่ รวมทั้งตรวจด้านพัฒนาการรวมไปด้วย

□ อายุ 35-50 ปี

นอกจากการตรวจสุขภาพตามแผนมาตรฐานทั่วไป ควรตรวจหาโรคเบาหวาน เช่น ตรวจดูค่าน้ำตาลสะสม **เฮโมโกลบิน A1C** ระดับไขมัน ซึ่งมีสิ่งหนึ่งที่อยากให้ตรวจสักครั้งหนึ่งในชีวิต นั่นคือ *Lipoprotein (a)* ซึ่งถ้าหากสูง ความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมองจะเพิ่มขึ้น ดูความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC: Complete Blood Count) ดูค่าตับ ค่าไต ค่าการทำงานของไทรอยด์ ค่าวิตามินดี เริ่มตั้งแต่วัยนี้บางคนจะมีปัญหาเรื่องการหยุดหายใจขณะหลับซึ่งอาจจะรู้หรือไม่รู้ตัวก็ได้ ถ้าหากมีการนอนที่เพียงพอแล้วแต่ยังรู้สึกไม่สดชื่น หรือมีการนอนกรน ก็ควรพิจารณาตรวจการนอนหลับด้วย

□ อายุ 50 ปีขึ้นไป

สำหรับผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรตรวจสิ่งที่แนะนำสำหรับกลุ่มคนอายุน้อยกว่า และควรพิจารณาเพิ่มในคนที่สูบบุหรี่มากกว่า 20 Pack-Year (วิธีคำนวณค่า Pack-Year คือ นำจำนวนบุหรี่ (ซอง) ที่สูบใน 1 วัน คูณกับจำนวนปีที่สูบบุหรี่ เช่น สูบบุหรี่วันละ 2 ซอง เป็นเวลา 20 ปี จะเป็น $2 \times 20 = 40$ Pack-Year) แนะนำให้ทำ **Low-Dose CT Scan** รวมถึงผู้เลิกบุหรี่มาแล้วแต่ยังไม่เกิน 15 ปีก็ควรตรวจ Low-Dose CT Scan ทุกปีเช่นกัน

ผู้สูงอายุ จำเป็นต้องตรวจร่างกายบ่อยกว่าคนอายุน้อย เพราะถ้าพบปัญหาเร็ว โอกาสในการรักษา

ให้หายก็มีมากขึ้น รวมไปถึงค่าใช้จ่ายที่ไม่มากเท่ากับพบว่าอาการรุนแรงแล้ว

การตรวจร่างกายอื่นๆ

- เอกซเรย์ปอด** เรื่องนี้จำเป็นเพราะคนไทยยังเป็นโรควัณโรคกันค่อนข้างมาก รวมถึงปัญหาฝุ่นพีเอ็ม 2.5 ด้วย
- ตรวจการเต้นหัวใจก็เพียงพอ** การวิ่งสายพาน และการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจมีประโยชน์สำหรับผู้มีความเสี่ยงเท่านั้น
- การตรวจระบบหลอดเลือด Abdominal Aortic Aneurysm** เป็นอาการหลอดเลือดแดงในท้องโป่งและอาจแตกได้ ผู้ชายอายุ 65-75 ปี โดยเฉพาะถ้ามีประวัติการสูบบุหรี่หรือคนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคนี้ ต้องตรวจอัลตราซาวนด์ช่องท้อง หากเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายอายุไม่ถึง 65 ปี ไม่จำเป็นต้องตรวจ
- การส่องกล้องลำไส้** ปัจจุบันแนะนำให้เริ่มตรวจตั้งแต่อายุ 45 ปีขึ้นไป ถ้าไม่อยากส่องกล้องก็ต้องตรวจอุจจาระเพื่อหาดีเอ็นเอมะเร็ง ซึ่งควรตรวจทุก 1-3 ปี อย่างไรก็ตาม ผลการตรวจ

ไม่แม่นยำเท่าการส่องกล้อง และหากพบความผิดปกติ ก็ต้องส่องกล้องเพื่อตรวจอย่างละเอียดอีกครั้ง

การตรวจมะเร็ง

• มะเร็งในเพศหญิง

มะเร็งเต้านม

ผู้หญิงควรเริ่มตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป หากไม่มีความเสี่ยงมากนัก แนะนำให้ตรวจปีเว้นปี หรือทุก ๆ 2 ปี

อย่างไรก็ตาม หากอายุ 74 - 75 ปีแล้วยังตรวจไม่พบมะเร็งเต้านม สามารถหยุดตรวจได้ หรือปรึกษาแพทย์เป็นกรณี ๆ ไป

มะเร็งปากมดลูก (Cervical Cancer)

ผู้หญิงอายุ 20 - 21 ปีขึ้นไป ควรตรวจ Pap Smear ร่วมกับการตรวจหาเชื้อ HPV (Human Papilloma Virus) ซึ่งเป็นไวรัสที่ก่อมะเร็งและหูดหงอนไก่ทุก ๆ 5 ปี หรือหากตรวจ Pap Smear อย่างเดียวแนะนำให้ทำทุก ๆ 3 ปี

อย่างไรก็ตาม หากอายุ 65 ปีแล้วยังไม่เคยตรวจพบความผิดปกติ ก็สามารถหยุดตรวจได้ เพราะแทบไม่มีความเสี่ยงอีกต่อไป

มะเร็งรังไข่

มะเร็งรังไข่ไม่มีการตรวจคัดกรองที่ชัดเจน จะตรวจในกรณีที่ครอบครัวมีประวัติเป็นมะเร็งรังไข่ หรือตรวจยีน BRCA 1, BRCA 2 แล้วพบความผิดปกติ ซึ่งอาจนำไปสู่โรคมะเร็งอื่นๆ เช่น มะเร็งทางเดินอาหาร มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม จึงต้องมีการคัดกรองเป็นพิเศษ ดังนั้น ถ้าไม่มีอาการหรือความผิดปกติอะไร ก็ไม่ต้องไปตรวจคัดกรอง

• มะเร็งในเพศชาย

มะเร็งต่อมลูกหมาก

แพทย์จะตรวจค่า PSA (Prostate-Specific Antigen) เพื่อคัดกรองภาวะมะเร็งต่อมลูกหมาก ซึ่งเริ่มตรวจเมื่อผู้ชายอายุ 50 ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม แพทย์มักสอบถามความสมัครใจก่อน เพราะหากตรวจพบว่าค่า PSA สูง มันไม่ได้หมายความว่า เป็นมะเร็งต่อมลูกหมากเสมอไป และถึงจะเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากหลายครั้งมันก็ได้อันตรายหรือมีผลใดๆ เลย (มีหลายคนเสียชีวิตเพราะเหตุผลอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ แต่ไปตรวจพบมะเร็งต่อมลูกหมากหลังเสียชีวิตไปแล้ว) แต่การจะยืนยันว่า PSA ที่สูงนั้นเป็นจากอะไรก็มักต้องตรวจชิ้นเนื้อต่อมลูกหมาก ทำ MRI หรืออัลตราซาวนด์ต่อมลูกหมากต่อ ซึ่งอาจพบมะเร็งระยะต้นที่ไม่ได้มีผลร้ายแรงและไม่รบกวนชีวิตประจำวัน แต่อาจทำให้เกิดความไม่สบายใจ และการตัดชิ้นเนื้อก็มีความเสี่ยง

ต่อผลแทรกซ้อนได้ เช่น ทำให้เกิดภาวะเลือดออกหรือติดเชื้ เป็นต้น

มะเร็งลำไส้ใหญ่ (Colorectal Cancer)

ผู้ชายอายุ 45 ปีขึ้นไปต้องเริ่มตรวจคัดกรอง ซึ่งมีการตรวจหลายแบบ ซึ่งการจะเลือกวิธีไหนนั้นควรปรึกษาแพทย์ทางเดินอาหาร แต่ละวิธีมีข้อดีข้อเสียต่างกัน และมีความถี่ในการทำที่ต่างกัน เช่น

- Colonoscopy ส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ ทุก 10 ปี วิธีนี้เป็นวิธีมาตรฐานที่สุด (Gold Standard)
 - Sigmoidoscopy ส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ ส่วนปลาย ทุก 5 ปี
 - CT Colonography (Virtual Colonoscopy) เป็นการทำ CT ลำไส้ด้วยวิธีพิเศษ โดยจะมีการสร้างภาพเสมือนจริงของลำไส้ใหญ่เพื่อการวิเคราะห์ ทำทุก 5 ปี
 - Multitarget Stool DNA การตรวจ DNA ที่กลายพันธุ์ของมะเร็งด้วยการตรวจอุจจาระ ทุก 1-3 ปี
- สำหรับวิธี CT Colonography และ Multitarget Stool DNA นั้น หากเจอความผิดปกติ ก็มีความจำเป็นต้องทำ Colonoscopy ด้วยหลังจากนั้น

หมายเหตุ : Colonoscopy ทำทุกๆ 10 ปี แต่หากเจอความผิดปกติหรือมีโรคประจำตัวที่มีความเสี่ยง ก็ควรทำถี่กว่านั้น ข้อดีของวิธีนี้คือ หากเจอความผิดปกติสามารถที่จะจัดการได้เลย

โรคประจำตัวที่มีความเสี่ยง เช่น

- โรคลำไส้อักเสบ (Inflammatory Bowel Disease)
- โรคกรรมพันธุ์ พันธุกรรมผิดปกติ Peutz-Jeghers Syndrome
- โรคกรรมพันธุ์ พันธุกรรมผิดปกติ Cystic Fibrosis
- โรคเนื้องอกในลำไส้ (Adenomatous Polyposis)

• มะเร็งทั่วไป

มะเร็งผิวหนัง

คนไทยไม่ค่อยมีความเสี่ยงโรคมะเร็งผิวหนัง อย่างไรก็ตาม หากตกกระ มีไฝเยอะเกิน 50 เม็ดขึ้นไป ควรตรวจหาภาวะมะเร็งผิวหนัง *Melanoma* หรือถ้ามีไฝที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือมีผื่นหรือตุ่มที่ผิวหนังที่ไม่หาย ก็ควรไปตรวจด้วย

การตรวจร่างกายที่ไม่จำเป็น

- การตรวจเลือดเพื่อหามะเร็ง เช่น การตรวจ CEA, CA 15-3 หรือ CA 125 เพราะไม่ใช่การตรวจวินิจฉัย แต่เป็นการตรวจเพื่อติดตามการรักษาของผู้ที่เป็นมะเร็งแล้ว เพื่อให้รู้ว่าหลังการรักษา เซลล์มะเร็งลดลงหรือไม่ มากน้อยเท่าใด

หากยังไม่รู้ว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ **เมื่อไปตรวจแล้วพบว่าค่ามะเร็งสูงขึ้น ไม่ได้แปลว่าเป็นมะเร็ง** อาจเป็นโรคอื่น ๆ แต่ผู้ตรวจมักกังวลไปแล้วว่ามีมะเร็งซ่อนอยู่ในร่างกาย จึงไปตรวจเพิ่มเติม ซึ่งหากไม่พบมะเร็งก็จะยิ่งเครียด และมองว่าทำไมแพทย์จึงตรวจไม่พบมะเร็ง

- การตรวจ *Carotid Artery* หรือการตรวจหลอดเลือดที่คอเพื่อหาภาวะหลอดเลือดสมองอุดตันด้วยอัลตราซาวนด์ ดูความหนาของผนังหลอดเลือดหรือ **Ankle-Brachial Index** ซึ่งเป็นการตรวจภาวะหลอดเลือดขาอุดตันด้วยการตรวจความดันที่ขาเทียบกับแขนนั้น ตรวจเฉพาะเมื่อสงสัยว่ามีความผิดปกติเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องอยู่ในรายการการตรวจประจำปี

การตรวจที่ไม่มีหลักฐานรับรองทางวิทยาศาสตร์ และไม่ควรตรวจ เป็นการลงทุนที่ขาดทุนแน่นอน

- การตรวจภูมิแพ้อาหารแฝง (Food Sensitivity: IgG4 Panel) / ลำไส้รั่ว (Leaky Gut) เป็นการตรวจโรคซึ่ง “ไม่มีอยู่จริง”
- การตรวจลักษณะเม็ดเลือดจากหยดเลือดภายใต้กล้องจุลทรรศน์ (Live Blood Analysis/Dark-Field Microscopy/Nutritional Blood Analysis) เป็นการเจาะเลือดปลายนิ้วเอาไปหยดบนสไลด์แล้วดูผ่านกล้องจุลทรรศน์ จากนั้นบรรยายลักษณะต่างๆ บอกว่าเป็นโรคนั้นโรคนี้นี้
- การตรวจโลหะหนักโดยไม่มีอาการที่เข้าได้กับการป่วยด้วยโลหะหนัก ซึ่งสัญญาณเตือนคือ เมื่อผู้ตรวจแนะนำให้ทำ *Chelation Therapy* หรือมีวิตามินอาหารเสริมให้รับประทานเพื่อแก้ไขภาวะโลหะหนักเกิน
- การตรวจด้วยวิธี *Electro Interstitial Scan* วิธีนี้ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่าได้ผล โดยจะมีการเอาแผ่นตรวจมาแปะที่หน้าผากและแขนขา จากนั้นจะบอกว่าร่างกายของผู้ถูกตรวจมีการเจ็บป่วยที่ใด หรือมีความเสี่ยงว่าจะเป็นอะไรในอนาคตได้บ้าง

- การตรวจ DNA พรสวรรค์ การตรวจวิธีนี้มีเรื่องเล่าที่น่าตกอยู่เรื่องหนึ่ง นั่นคือ มีคนเอาวิธีนี้ไปตรวจ DNA ของนักเปียโนและนักแต่งเพลงผู้ยิ่งใหญ่ของโลกใบนี้คือ เบโทเฟน ผลปรากฏว่า จากการตรวจ DNA พรสวรรค์แล้ว เขาถือว่าไม่มีพรสวรรค์ด้านดนตรีเลย ซึ่งค้านกับความเป็นจริงที่ทุกคนทั่วโลกทราบ
- การตรวจฮอร์โมนต่อมหมวกไตล้า (Adrenal Fatigue) ซึ่งภาวะต่อมหมวกไตล้า นั้น ไม่มีจริงในทางการแพทย์ และผู้ที่ตรวจก็จะแนะนำให้รับประทานฮอร์โมนหรืออาหารเสริม ซึ่งหลายครั้งอันตราย โดยเฉพาะอาหารเสริม DHEA ซึ่งสามารถทำให้ต่อมหมวกไตผิดปกติขึ้นมาจริงๆ ได้ และสุดท้ายก็ต้องไปพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อเพื่อรักษาและมันรักษาได้ค่อนข้างยาก แถมมันยังมีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมมะเร็งต่อมลูกหมาก เต้านม และรังไข่ รวมทั้งทำให้ไขมันสูงอีกด้วย

นี้อาจจะยังไม่ใช่ทั้งหมดที่เป็นการตรวจซึ่งไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รับรอง แต่อาจมีการตรวจอื่นๆ ที่ไม่ควรไปตรวจ สัญญาณเตือนว่าคุณกำลังถูกหลอกลงทุนให้ตรวจ คือ

- อ้างว่าตรวจได้ทุกโรค หรือหาต้นเหตุได้หมด
- ผลออกมาเป็นรายการต้องห้ามยาว ๆ แล้วขายคอร์สอาหารเสริมหรือคอร์สอื่น ๆ ทันที
- ใช้คำว่า “แพ้อาหารแฝง” “สารพิษสะสม” “พลังงาน” “คลื่นความถี่” แต่ไม่สามารถอธิบายด้วยมาตรฐานห้องแล็บหรือมีการควบคุมคุณภาพได้
- บอกให้ “ดีที่ออกซ์ต่างๆ”
- ประกันไม่ครอบคลุมการตรวจรวมทั้งการรักษาที่จะตามมา

สุขภาพจิต : หุ่นที่หลายคน อาจมองข้าม แต่ต้องรีบซ่อม

นอกจากการตรวจสุขภาพกายประจำปีแล้ว เราควรให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตด้วย โดยหมั่นถามตัวเองเรื่อง “ความรู้สึก” อย่างสม่ำเสมอว่าตอนนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไร มีความเครียดในด้านใดหรือไม่

ลองถามตัวเองว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร โกรธ ผิดหวัง ไม่พอใจหรือไม่ จากนั้นถามต่อว่าความรู้สึกแบบนี้มีสาเหตุมาจากอะไร มาจากความสัมพันธ์ โรคภัยไข้เจ็บ หรือเพราะอะไร ถ้ามีอะไรที่แก้ไขได้ควรรีบทำ แต่ถ้าความรู้สึกแหย่นั้นเหลือบ่ากว่าแรง ก็ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น เพื่อน ครอบครัว หรือถ้าที่สุดแล้วใครก็ช่วยไม่ได้ ควรต้องไปปรึกษาจิตแพทย์ ยิ่งปรึกษาเร็วยิ่งดี เพื่อป้องกันโรคเกี่ยวกับสุขภาพจิตอย่างโรคซึมเศร้าที่เป็นกันมากในปัจจุบัน

สาเหตุหลัก ๆ ของโรคซึมเศร้าในปัจจุบัน

- **ความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง** ซึ่งไม่มีใครรู้ว่าจะเกิดขึ้นกับใครบ้าง
- **การใช้โซเชียลมีเดีย** การที่ทุกคนสามารถเข้าไปอ่านเรื่องของคนอื่นและแสดงความเห็นกันได้ตลอดเวลา บางเรื่องไม่ใช่เรื่องของเราก็ไปเอามาเป็นเรื่องของเรา ก่อให้เกิดความเครียดโดยใช่เหตุและนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจได้

วัคซีน : ลงทุนอย่างไร ให้คุ้มค่า ไม่บานปลาย

หลังโรคระบาดโควิด-19 ผู้คนถกเถียงกันเรื่องวัคซีนอย่างเข้มข้น หลายคนไม่ไว้วางใจ หวาดระแวง หรือแม้กระทั่งคิดว่าวัคซีนเป็นพิษ

ประวัติความเป็นมาของวัคซีน

ก่อนหน้าปี พ.ศ. 2339 เกิดโรคฝีดาษระบาด คร่าชีวิตผู้คนเป็นจำนวนมาก ต่อมา **เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ (Edward Jenner)** นายแพทย์ชาวอังกฤษสังเกตเห็นว่าคนที่เคยเป็นโรคฝีดาษวัว (Cowpox) ซึ่งอาการรุนแรงน้อยกว่าฝีดาษคน (Smallpox) เมื่อติดฝีดาษคนกลับไม่เป็นอะไรมาก

เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ จึงทดลองนำหนองจากแผลฝีดาษวัวมาฉีดให้ **เจมส์ ฟิปส์ (James Phipps)** เด็กชายอายุ 8 ขวบ ปรากฏว่าเจมส์มีอาการของโรคนี้เล็กน้อย จากนั้นก็หายดี เมื่อนำฝีดาษคนมาฉีดให้เด็กชายคนเดียวกันนี้ ปรากฏว่าเขาไม่ป่วยและไม่ติดโรคดังกล่าว

นั่นเป็นจุดกำเนิดของการผลิตวัคซีน ต่อมาวงการแพทย์มีการพัฒนาเทคโนโลยีในการผลิตวัคซีนที่ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นเรื่อยๆ

ปัจจุบันมีความเข้าใจผิดวัคซีนหลายประการ เช่น บางคนบอกว่าฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปีแต่เป็นไข้หวัดใหญ่ทุกปีเหมือนกัน เรื่องนี้อธิบายได้ว่าการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่นั้นไม่สามารถป้องกันการ

ติดเชื้อได้ แต่ป้องกันอาการหนักและผลแทรกซ้อนจากไข้หวัดใหญ่ได้ ส่วนสำหรับคนที่ฉีดแล้วเป็นทันที และมีอาการมากนั้น เป็นเพราะไปสัมผัสกับเชื้อไข้หวัดใหญ่ก่อนที่จะมีภูมิคุ้มกันจากวัคซีนเต็มที่ได้ โดยวัคซีนจะใช้เวลา 2 สัปดาห์ก่อนที่จะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันได้ แต่สิ่งที่เราเจอบ่อยๆ แล้วคนเข้าใจผิดว่าเป็นการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ หลังจากการฉีดวัคซีนคือ ผลข้างเคียงของตัววัคซีนที่ทำให้มีไข้ต่ำๆ ปวดบริเวณที่ฉีด ซึ่งไม่ใช่การติดเชื้อแต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม การจะรับวัคซีนหรือไม่ เป็นสิทธิส่วนบุคคล ส่วนผมเองมองว่ามันมีประโยชน์มากกว่าโทษอย่างชัดเจน แม้วัคซีนอาจไม่สามารถป้องกันอาการป่วยด้วยโรคดังกล่าวได้ทั้งหมด แต่ก็ช่วยบรรเทาอาการป่วยไม่ให้รุนแรงได้

สำหรับข้อมูลว่าฉีดวัคซีนแล้วเป็นโรคนั้นโรคนี้ ส่วนใหญ่มาจากผู้ที่บอกว่าคนที่รู้จักฉีดแล้วเป็นนั่นเป็นนี่ ซึ่งไม่มีหลักฐานอ้างอิงใดๆ จนถึงปัจจุบันยังไม่มีการวิจัยทางการแพทย์ที่มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับขึ้นไหนเลยที่รายงานว่าวัคซีนมีปัญหา มีแต่งงานวิจัยเล็กๆ ที่รวบรวมเฉพาะกรณีที่มีปัญหาแล้วนำมาเผยแพร่

การอ้างอิงผลการวิจัยต่างๆ ต้องเป็นงานวิจัยที่ทำขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ มีความน่าเชื่อถือ เช่น หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ได้มาตรฐานทั้งหมดในปัจจุบัน ไม่พบว่าวัคซีนโควิดมีอันตราย แต่มายังยืนยันประโยชน์ในการป้องกันอาการต่างๆ จากการติดโควิด ส่วนหลักฐานอื่นๆ ที่บางคนเอามาอ้างว่าพบว่าวัคซีนอันตรายนั้น ทั้งหมดเป็นหลักฐานอ่อนที่มีความผิดพลาดค่อนข้างมาก เช่น วิธีการวิจัยไม่ได้มาตรฐาน จำนวนตัวอย่างน้อย มีการเลือกตัวอย่างอย่างไม่เหมาะสม เป็นต้น

การฉีดวัคซีนตามช่วงอายุที่เหมาะสมนั้น มีดังต่อไปนี้