howto

คนสุขภาพดี เลือดก็ดีแบบนี้แหละ

世界一の心臓血管外科医が教える
善玉血液のつくり方

โก วาตานาเบะ
เขียน

มาลี ศรีวรกุล
แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

คนสุขภาพดี เลือดก็ดีแบบนี้แหละ

世界一の心臓血管外科医が教える 善玉血液のつくり方

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com **@amarinbooks** **Amarin HOW-TO**

SEKAIICHI NO SHINZO KEKKAN GEKAI GA OSHIERU ZENDAMA KETSUEKI NO TSUKURIKATA
by Go Watanabe, supervised by Masaya Sakamoto
Designed and illustrated by Takayuki Tamatsukuri (Tsuginoha)

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน 2569

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

โก, วาตานาเบะ.
คนสุขภาพดี เลือดก็ดีแบบนี้แหละ / โก วาตานาเบะ: เขียน; มาลี ศรีวรกุล: แปล จาก 世界一の心臓血管外科医が教える善玉血液のつくり方.– กรุงเทพฯ: ฮาวทู อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์, 2569.
(10), 178 หน้า: ภาพประกอบ.

1. เลือดและหลอดเลือด. 2. การดูแลระบบเลือด. 3. การดูแลสุขภาพ. I. มาลี ศรีวรกุล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.1 ก9ค3 DDC 616.1
ISBN 978-616-18-9131-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร
ที่ปรึกษากลุ่มนอนฟิกชั่น มนทิรา ภูปากน้ำ • บรรณาธิการ ณิฌภัทร เขาแก้ว, กุลภา หวลกระสินธุ์
บรรณาธิการต้นฉบับ พรรณรวี อกนิษฐาภิชาติ • ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน
ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม สิริรัตนา นวลนุ่ม
คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโข • ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์
พิสูจน์อักษร จีรพรรณ เผื่อนพังงา, รมิดา แสงสวัสดิ์

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย - จงถนอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999
www.naiin.com

ราคา 225 บาท

AM Green

ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

คำนำสำนักพิมพ์

ลองจินตนาการถึงชีวิตที่ดูเหมือนจะสมบูรณ์แบบ ใครคนหนึ่งตื่นมาทำงานด้วยความมุ่งมั่น หัวเราะอย่างมีความสุขบนโต๊ะอาหารกับครอบครัว หรือเพิ่งกลับจากการออกกำลังกายด้วยหุ่นฟิตแอนด์เฟิร์ม ทุกอย่างช่างดูราบรื่นไร้ที่ติ จนกระทั่งวินาทีที่ไม่มีใครตั้งตัว เขากลับล้มลงกะทันหัน และอาจไม่มีโอกาสได้ลุกขึ้นมาอีกเลย

เรามักได้ยินข่าวเศร้าที่น่าใจหายแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า พร้อมประโยคคลาสสิกจากคนใกล้ชิดว่า "ก่อนหน้านี้ก็ยังแข็งแรงดีอยู่นะ"

แต่คำถามที่น่าฉุกคิดคือ ถ้าแข็งแรงจริง ทำไมเรื่องน่าเศร้าเช่นนี้ถึงยังเกิดขึ้น

โก วาตานาเบะ ศัลยแพทย์หัวใจและหลอดเลือดระดับโลก ผู้ผ่านประสบการณ์ผ่าตัดชี้ชะตาชีวิตมานับครั้งไม่ถ้วน ได้ค้นพบคำตอบว่า ไม่ว่าจะเป็นภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ภาวะสมองตาย หรือการเสียชีวิตกะทันหันในรูปแบบต่าง ๆ ล้วนมีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน นั่นคือ "**การเสื่อมสภาพของหลอดเลือด**" ที่เราละเลยการดูแลมาตลอดชีวิต

นี่ไม่ใช่จุดจบที่เราต้องนั่งรออย่างยอมจำนน เพราะกุญแจสำคัญที่จะช่วยหยุดยั้งการเสื่อมสลายของหลอดเลือดไม่ต้องไปฝากความหวังไว้กับเทคโนโลยีล้ำสมัยหรือการรักษาที่ปลายเหตุ แต่อยู่ที่การปรับพฤติกรรมเพื่อสร้าง "เลือดดี" ให้กลับมาหล่อเลี้ยงร่างกายอีกครั้ง พูดง่าย ๆ คือ หากเลือดสะอาดและไหลเวียนได้อย่างไม่ติดขัด

หลอดเลือดที่เคยเสื่อมโทรมจะได้รับการฟื้นฟู เสมือนเป็นการต่อเวลาชีวิตให้ยืนยาวและมั่นคงกว่าเดิม

หนังสือเล่มนี้จะเผย "**สูตรลับสร้างเลือดดี**" ที่พิสูจน์แล้วว่าทำได้จริง เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ที่มีหลอดเลือดแข็งแรง พร้อมก้าวผ่านทุกช่วงวัยอย่างปลอดภัย ไม่ต้องหวาดระแวงกับ "ระเบิดเวลา" ที่ซ่อนอยู่ในร่างกายอีกต่อไป

howto

สารบัญ

บทที่ 2

“เลือดร้าย” ทำให้หลอดเลือดเสื่อม “เลือดดี” ยับยั้งความเสื่อมนั้น

บทที่ 3

วิธีสร้างเลือดดีเพื่อปกป้องหลอดเลือด จนถึงอายุ 100 ปี

บทที่ 4

เคล็ดลับการใช้ชีวิตเพื่อปกป้องเลือดดี

บทนำ

ยินดีที่ได้รู้จักครับ ผมชื่อโก วาตานาเบะ เป็นศัลยแพทย์หัวใจและหลอดเลือด

ตอนนี้ผมดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการของ “สถาบันการแพทย์นิวฮาร์ตวาตานาเบะ” (NewHeart Watanabe Institute) ซึ่งมีผู้ป่วยโรคหัวใจจากทั่วทุกมุมโลกเดินทางมารักษา

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2005 เราได้นำ “หุ่นยนต์ช่วยผ่าตัด” (da Vinci Surgical System)[1] มาใช้ในการผ่าตัดหัวใจ เพื่อลดภาระความเจ็บปวดของผู้ป่วย อีกทั้งจากจำนวนเคสการผ่าตัดด้วยหุ่นยนต์ที่มากที่สุดในโลกยังสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ของสถาบันเราได้เป็นอย่างดี

ถึงอย่างนั้น ผมก็คิดอยู่เสมอว่า **“ไม่มีวิธีช่วยผู้ป่วยก่อนจะมีสภาพเช่นนี้เลยหรือ”**

โรคหัวใจ เช่น ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพองซึ่งเกิดจากภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง (ภาวะที่ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก) ถือเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตและป้องกันไว้ก่อนได้ อย่างไรก็ตามโรคเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากเหตุไม่คาดคิด เช่น อุบัติเหตุหรือภัยพิบัติ แต่เกิดจากการที่ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งค่อย ๆ ลุกลามทีละน้อยเป็นเวลานาน กล่าวคือ โรคเหล่านี้ป้องกันได้หากคุณตั้งใจที่จะป้องกัน

---

[1] หุ่นยนต์ช่วยผ่าตัดที่ควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ในรูปแบบแขนกล 4 แขน ถูกออกแบบมาเพื่อการผ่าตัดผ่านกล้องแบบแผลเล็ก เจ็บน้อย ฟื้นตัวไว

ทว่าในความเป็นจริง ผู้คนจำนวนมากกลับปล่อยให้ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งลุกลามจนรุนแรงขึ้น เพราะไม่ทันรู้ตัวว่าหลอดเลือดของตัวเองกำลังเสื่อมสภาพ และอาจนำไปสู่โรคร้ายในอนาคต

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงร่วมมือกับศาสตราจารย์มาซายะ ซาคาโมโตะ จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเพื่อสุขภาพและสวัสดิการ (International University of Health and Welfare) จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นในรูปแบบที่เข้าใจง่ายที่สุด โดยหวังที่จะแนะนำวิธีดูแลหลอดเลือดให้คงความแข็งแรงอยู่เสมอ

ผมหวังว่าสถาบันการแพทย์ของผมจะเป็นที่พึ่งสุดท้ายที่คุณต้องมาใช้บริการ เมื่อลองทางเลือกอื่น ๆ แล้วไม่ได้ผล

โก วาตานาเบะ
ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์
นิวฮาร์ตวาตานาเบะ

หลอดเลือดของคุณยังปกติดีอยู่ไหม

คุณเคยสังเกตไหมว่า หลอดเลือดของตัวเองกำลังเสื่อมสภาพ

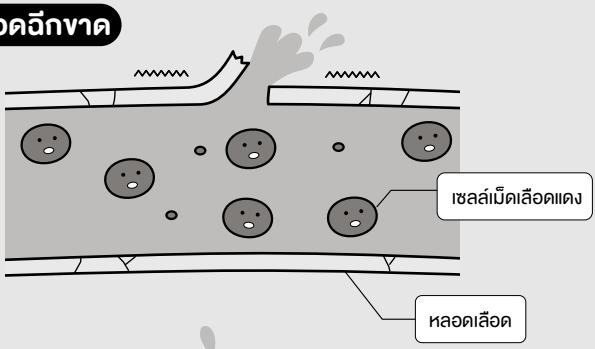
เป็นไปได้ว่า “คุณอาจไม่ทันรู้ตัว”

หากปล่อยไว้โดยไม่รักษา **ชีวิตของคุณอาจจบลงอย่างกะทันหันในสักวันหนึ่ง**

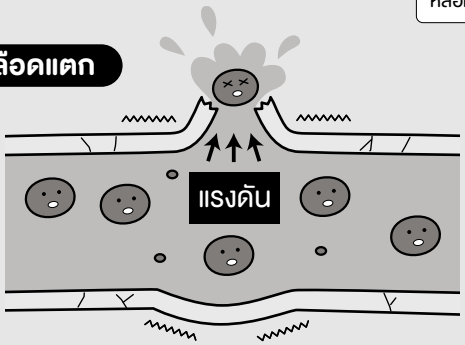
สถาบันของผม (สถาบันการแพทย์นิวฮาร์ตวาตานาเบะ) เป็นสถาบันการแพทย์เฉพาะทางด้านศัลยกรรมหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งในบรรดาผู้ป่วยที่มาเข้ารับการรักษาด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ มักพบว่าหลอดเลือดเสียหายอย่างรุนแรง

อีกทั้ง ผู้ป่วยจำนวนมากยังมาด้วยภาวะหลอดเลือดตีบ ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง หรือภาวะลิ่มเลือดอุดตัน จนถึงขั้นที่ผมอยากถามว่า “ทำไมถึงปล่อยให้เป็นขนาดนี้”

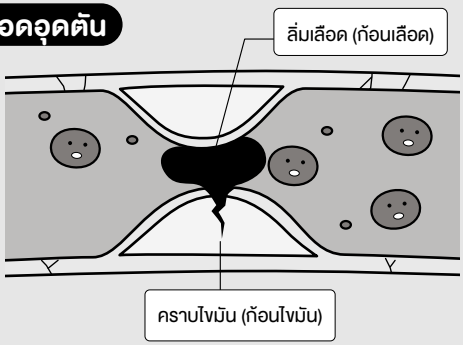
หลอดเลือดฉีกขาด



หลอดเลือดแตก



หลอดเลือดอุดตัน



หลอดเลือดที่เสื่อมสภาพ จะทำให้อายุสั้นลงจริงหรือ

ภาวะเช่นนี้ไม่ได้เกิดในผู้ป่วยเท่านั้น เพราะโดยปกติแล้ว หลอดเลือดของคนวัยกลางคนขึ้นไปล้วนเสื่อมสภาพไม่มากก็น้อย

ตั้งแต่เกิดมาคนเราก็ใช้ร่างกายมานานหลายสิบปี จึงไม่แปลกที่ร่างกายจะเสื่อมลงและไม่อาจคงสภาพเหมือนใหม่ได้ตลอดไป

เมื่อหลอดเลือดเสื่อมและเปราะบาง อาจเกิดการอุดตันหรือแตกฉับพลัน ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่ได้

ถ้าเกิดที่หัวใจ ก็จะนำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง แต่หากเกิดที่สมอง ก็จะนำไปสู่โรคหลอดเลือดสมอง เช่น ภาวะเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมอง ภาวะสมองตาย

หากหัวใจและสมองซึ่งเป็นศูนย์กลางการทำงานของร่างกายได้รับความเสียหาย ในกรณีที่เลวร้ายที่สุด อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

“หลอดเลือดกลับมาอ่อนเยาว์ได้” เป็นเรื่องโกหก

หลอดเลือดที่เสียหายไปแล้วไม่อาจฟื้นฟูสู่สภาพเดิมได้

หลายคนอาจเคยเห็นข้อมูลในหนังสือหรือโฆษณาอยู่บ่อย ๆ ว่า “มาฟื้นฟูหลอดเลือดให้กลับมาอ่อนเยาว์กันเถอะ” ซึ่งในความเป็นจริง เมื่ออายุมากขึ้น หลอดเลือดก็มีแต่จะเสื่อมสภาพลง

แล้วเราควรทำอย่างไร

สิ่งที่ผมจะแนะนำคือ **ควรให้ความสำคัญกับเลือด**

แม้หลอดเลือดที่สึกหรอจะไม่อาจฟื้นคืนความอ่อนเยาว์ได้ แต่เลือดนั้นเปลี่ยนแปลงได้

ลองคิดดูว่า ระหว่างปล่อยน้ำสะอาดกับน้ำสกปรกให้ไหลผ่านสายยางเก่า ๆ ที่ทรุดโทรม แบบไหนจะทำให้ใช้งานได้นานกว่า

คำตอบก็เห็นชัดเจนกันอยู่แล้ว

ระหว่างเลือดดีกับเลือดร้าย เลือดคุณเป็นแบบไหน

หากเลือดที่ไหลเวียนอยู่สะอาด ก็จะยืดอายุการใช้งานของหลอดเลือดที่เสียหายได้

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะเรียกเลือดสะอาดว่า **เลือดดี** ซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

- ไม่ขาดน้ำ
- ไม่มีไขมันและน้ำตาลส่วนเกิน
- ไม่มีสารก่ออักเสบในปริมาณมาก

พูดง่าย ๆ คือ "เลือดไหลลื่น"

ในทางตรงกันข้าม **เลือดร้าย** คือ เลือดที่หนืด ข้น และไหลยาก

ด้านขวาคือเลือดดี ด้านซ้ายคือเลือดร้าย
ด้านขวาคือเลือดในวันที่งดอาหารมัน ๆ
ด้านซ้ายคือเลือดในวันที่กินอาหารมัน ๆ

เริ่มสร้าง “เลือดดี” ตั้งแต่วันนี้

เลือดที่ไหลเวียนอยู่ในหลอดเลือดของคุณเป็นเลือดดีหรือเลือดร้าย

ตรวจสอบได้ง่าย ๆ ในแบบทดสอบหน้าถัดไป

ถ้าได้ไม่เกิน 3 คะแนน แสดงว่าเป็นเลือดดี แต่หากได้ 5 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเป็นเลือดร้ายที่ค่อนข้างอันตรายกำลังไหลเวียนอยู่

แม้เลือดดีจะทำให้หลอดเลือดที่ทรุดโทรมกลับมาสดใสเหมือนตอนหนุ่มสาวไม่ได้ แต่ก็ช่วยชะลอการเสื่อมได้

อีกทั้งยังป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับหลอดเลือดแบบเฉียบพลัน และป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ หรือภาวะไตวายได้ด้วย

เลือดของคุณเป็นเลือดดีหรือเลือดร้าย

5 คะแนนขึ้นไป Bad!

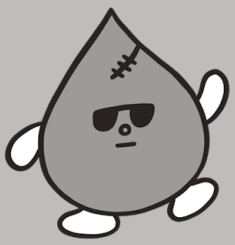
- ☐ เวลาเดินขึ้นบันไดมีอาการเหนื่อยหอบ
- ☐ บางครั้งก็ใจสั่นและชีพจรเต้นเร็ว
- ☐ ชอบกินของทอดและขนมปังไส้หวานเป็นประจำ
- ☐ ดื่มเวย์โปรตีนตอนออกกำลังกายเป็นประจำ
- ☐ แม้จะควบคุมอาหาร แต่น้ำหนักก็ไม่ลดลงเลย
- ☐ ดื่มน้ำไม่เพียงพอ
- ☐ เวลาดื่มแอลกอฮอล์ ต้องกินกับแกล้มเสมอ
- ☐ รู้สึกง่วงหรืออ่อนเพลียหลังมื้ออาหาร
- ☐ ไม่ค่อยขยับร่างกาย
- ☐ หงุดหงิดหรือเครียดกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ง่าย

ต่ำกว่า 3 คะแนน OK!

บทที่

1

ตัวการที่ทำให้ หลอดเลือดเสื่อม คือ “เลือด” และ “ความชรา”



หากปล่อยให้หลอดเลือดเสื่อมโดยไม่รักษา อาจเกิดการอุดตัน ฉีกขาด หรือแตก

มนุษย์เริ่มแก่จากหลอดเลือด

มีคำกล่าวว่า “มนุษย์เริ่มแก่จากหลอดเลือด”

อย่างไรก็ตาม แทบไม่มีใครตระหนักถึงความเสื่อมของหลอดเลือดเลย

เนื่องจากหลอดเลือดไม่แสดงสัญญาณความชราออกมาให้เราเห็นอย่างชัดเจน เช่น ผมหงอก ริ้วรอยบนใบหน้า สายตายาว เหนื่อยง่ายแม้ขยับตัวเล็กน้อย หรือจำชื่อคนไม่ได้ แต่หลอดเลือดก็เหมือนกับอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายที่เสื่อมลงตามวัยอย่างเลี่ยงไม่ได้ หลอดเลือดของผมเองก็ถูกใช้งานมากว่า 60 ปี จึงไม่ได้ใหม่เอี่ยมเท่าไร

เมื่อคุณอายุมากขึ้น หลอดเลือดก็จะเสื่อมสภาพมากขึ้น

แต่ถึงอย่างนั้น ในกลุ่มคนอายุ 60 ปีเท่ากัน ก็มีบางคนที่ดูอ่อนเยาว์กว่าอายุจริงจนไม่น่าเชื่อว่าอายุ 60 ปี ในขณะที่บางคนกลับดูเหมือนอายุ 70 ปี หรือ 80 ปี

หลอดเลือดก็เช่นเดียวกัน บางคนมีหลอดเลือดที่แข็งแรงกว่าอายุจริง ขณะที่บางคนมีหลอดเลือดที่โทรมเกินกว่าวัย และผู้ป่วยจำนวนมากซึ่งมาผ่าตัดหัวใจที่สถาบันของผม ล้วนมีหลอดเลือดที่เสียหายอย่างรุนแรงแล้ว

แล้วความแตกต่างอยู่ตรงไหน

เราชะลอวัยให้กับหลอดเลือดได้หรือไม่

ต่อจากนี้ผมจะอธิบายเรื่องนี้อย่างละเอียด แต่ขอชี้แจงให้ชัดเจนก่อนว่า **การชะลอวัยไม่ได้หมายถึงการทำให้อ่อนเยาว์ลง แต่คือการทำให้เสื่อมช้าลง** หากทำได้ คุณก็จะคงสภาพหลอดเลือดให้แข็งแรงไปได้นานขึ้น

แม้คนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยตระหนักถึง แต่ที่มาของคำกล่าวที่ว่า "**มนุษย์เริ่มแก่จากหลอดเลือด**" ก็เพราะหลอดเลือดเป็นอวัยวะที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต ได้แก่

- **ส่งออกซิเจนและสารอาหารไปยังเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย**
- **เก็บกวาดและกำจัดของเสีย รวมถึงคาร์บอนไดออกไซด์**
- **ลำเลียงฮอร์โมนและเซลล์ภูมิคุ้มกัน**
- **ขยายและหดตัว เพื่อควบคุมอุณหภูมิของร่างกายกับความดันโลหิต**

เมื่อหลอดเลือดเสื่อมลง ก็จะทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้กระบวนการที่ก่อให้เกิดความชราทั่วร่างกายเร่งความเร็วขึ้น แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณจะประสบกับปัญหาในการใช้ชีวิตทันที

ความเสื่อมของหลอดเลือด อาจเป็นตัวกระตุ้นการเสียชีวิตเฉียบพลัน

สิ่งที่เป็นปัญหาคือ การปล่อยให้หลอดเลือดเสื่อมตามวัยโดยไม่ได้รับการรักษา

หากปล่อยทิ้งไว้ ความเสื่อมนั้นก็จะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เพียงทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ แต่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่การเสียชีวิตเฉียบพลันด้วย นี่จึงเป็นความน่ากลัวของหลอดเลือดที่ทรุดโทรม

การเสียชีวิตเฉียบพลันคือ การเสียชีวิตภายใน 24 ชั่วโมง หลังเริ่มป่วย ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไร เพราะในผู้เสียชีวิตทุก 10 คน จะมี 1 คนที่เสียชีวิตเฉียบพลัน

ประมาณ 60% ของการเสียชีวิตเหล่านี้ เกิดจากโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน ภาวะหลอดเลือดแดงใหญ่ฉีกขาด และโรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง ขณะที่ประมาณ 20% เกิดจากโรคหลอดเลือดสมอง เช่น ภาวะเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมอง และภาวะสมองตาย

จึงสรุปได้ว่า **ประมาณ 80% ของการเสียชีวิตเฉียบพลันเกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือด**

ผมจะอธิบายเรื่องนี้โดยละเอียดในภายหลัง แต่สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อหลอดเลือดเสื่อมคือ หลอดเลือดจะสูญเสียความยืดหยุ่น แข็งและเปราะบาง ซึ่งเรียกว่า **ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง** ส่งผลให้ภายในหลอดเลือดแคบลง (ตีบ) และบางส่วนของหลอดเลือดโป่งพองเป็นก้อน

เมื่อเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ก็ไม่แปลกเลยที่จะเกิดการฉีกขาดและก้อนที่โป่งพองจะแตกหรืออุดตัน

ความผิดปกติของหลอดเลือดหัวใจอาจส่งผลให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ส่วนความผิดปกติของหลอดเลือดสมองอาจทำให้

เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ ซึ่งไม่เพียงนำไปสู่การเสียชีวิต เพราะถึงจะรอดมาได้ ก็อาจพิการจนทำให้ใช้ชีวิตประจำวันยากลำบาก

แม้หลอดเลือดจะเสื่อม แต่คุณก็ยังมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่มีปัญหาใด ๆ ตราบที่หลอดเลือดยังไม่ฉีกขาด แตก หรืออุดตัน **แต่ก็เป็นเพียงการใช้ชีวิตอยู่กับระเบิดเวลา**

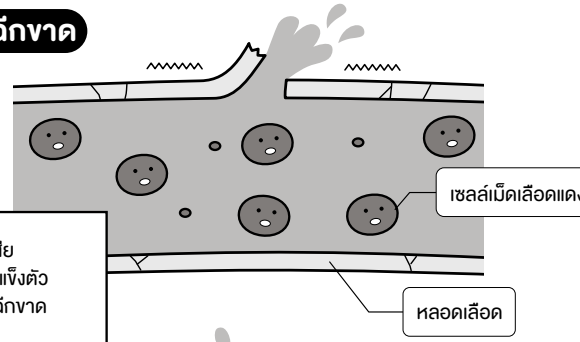
การที่คุณยังพูดคุยอย่างสนุกสนานและเพลิดเพลินกับอาหารมื้ออร่อยได้ นั่นเพราะบังเอิญโชคดี คุณควรตระหนักไว้ว่าระเบิดเวลาอาจถูกจุดได้ตลอด

"**เลือดดี**" จะช่วยชะลอการเสื่อมของหลอดเลือดก่อนจะเกิดความเสียหายมากเกินไป

การเสื่อมของหลอดเลือดไม่ได้เกิดจากอายุของหลอดเลือดเพียงอย่างเดียว แต่ยังได้รับอิทธิพลจากเลือดที่ไหลเวียนในร่างกายด้วย

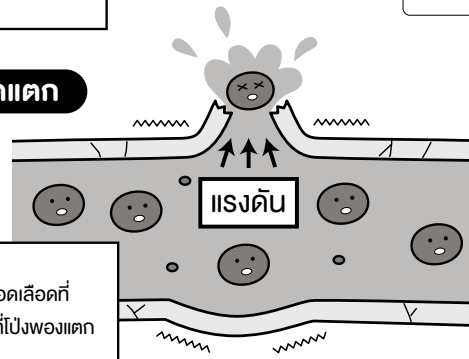
เมื่อเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง

หลอดเลือดฉีกขาด



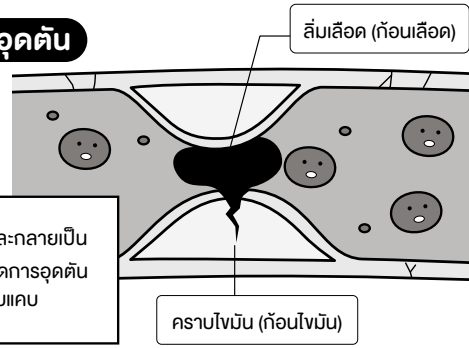
หลอดเลือดสูญเสีย
ความยืดหยุ่นและแข็งตัว
ส่งผลให้เกิดการฉีกขาด

หลอดเลือดแตก



เกิดแรงดันต่อหลอดเลือดที่
แข็งตัว ทำให้ส่วนที่โป่งพองแตก

หลอดเลือดอุดตัน



คราบไขมันแตกและกลายเป็น
ลิ่มเลือด ทำให้เกิดการอุดตัน
จนหลอดเลือดตีบแคบ

หลอดเลือดเสื่อมทำให้อวัยวะสุดแกร่ง อย่าง "หัวใจ" หยุดทำงานได้

"หัวใจ" เป็นอวัยวะที่เกิดเซลล์มะเร็งได้ยาก

หัวใจ คืออวัยวะที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพดี ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องยนต์ที่ใช้ขับเคลื่อนกระบวนการต่าง ๆ ในชีวิต โดยมีสมองเป็นศูนย์ควบคุม

แน่นอนว่าอวัยวะอื่น ๆ ก็สำคัญ แต่หากอวัยวะทั้งสองเกิดปัญหา ก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นหัวใจและสมองจึงมีลักษณะพิเศษที่แตกต่างจากอวัยวะอื่น

นั่นคือ **เป็นอวัยวะที่เกิดเซลล์มะเร็งได้ยาก**

เซลล์หัวใจ (เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ) แทบไม่มีการแบ่งตัว แม้เกิดเซลล์มะเร็งขึ้นก็จะไม่เพิ่มจำนวน

ภายในหัวใจมีเลือดปริมาณมากไหลเวียนด้วยความเร็วสูง เมื่อเทียบกับอวัยวะอื่น ๆ จึงมีโอกาสที่สารก่อมะเร็งและของเสียจะสะสมน้อยกว่า หรือต่อให้มีเซลล์กลายเป็นมะเร็ง ก็เชื่อกันว่าจะถูกกำจัดโดยเซลล์ภูมิคุ้มกันจำนวนมากในกระแสเลือด

เซลล์ประสาท (นิวรอน) ก็เช่นเดียวกับเซลล์หัวใจคือไม่แบ่งตัว คนเราจึงใช้เซลล์ชุดเดิมไปตลอดชีวิต

นอกจากนี้ หลอดเลือดในสมองยังมีระบบป้องกันที่เรียกว่า "**ตัวกั้นระหว่างเลือดกับสมอง**" (Blood-Brain Barrier) ซึ่งช่วยไม่ให้

สารก่อมะเร็ง ไวรัส หรือสารอันตรายอื่นๆ เข้าสู่สมองได้ง่าย **เปรียบเสมือนจุดตรวจคนเข้าเมืองเวลาเดินทางไปต่างประเทศ** แค่สารที่ผ่านการคัดกรองจากจุดนี้เท่านั้นจึงจะเข้าสู่สมองได้ เพราะได้รับการปกป้องอย่างเข้มงวด

อย่างไรก็ตาม แม้จะเป็นอวัยวะที่เกิดเซลล์มะเร็งได้ยาก แต่ก็ใช่ว่าจะไม่เกิดเลย เพราะเซลล์เกลีย (Glia Cell) ที่คอยพยุงเซลล์ประสาทแบ่งตัวได้ ส่งผลให้มีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นเซลล์มะเร็ง อีกทั้งเซลล์มะเร็งจากอวัยวะอื่นๆ ก็อาจแพร่กระจายผ่านทางกระแสเลือด จึงต้องระวังเป็นพิเศษ

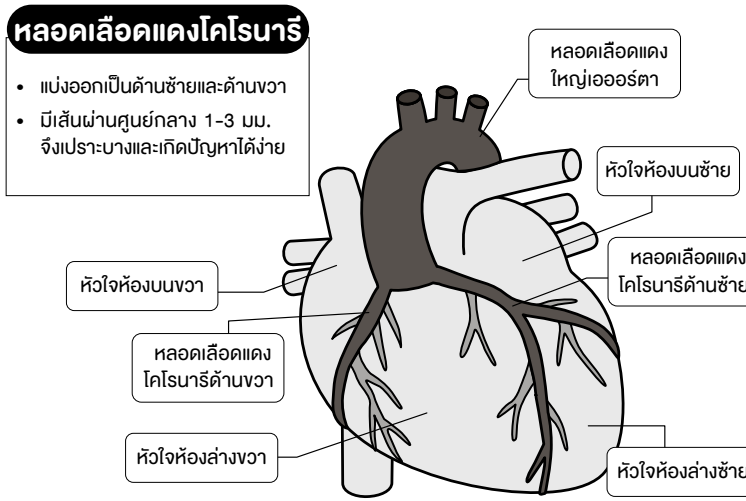
หัวใจอ่อนแอลงเพราะหลอดเลือดเสื่อม

แม้หัวใจและสมองจะเกิดเซลล์มะเร็งได้ยาก แต่กลับเปราะบางต่อปัญหาที่เกิดจากหลอดเลือดเสื่อม

หัวใจมีหลอดเลือดที่เรียกว่า "หลอดเลือดแดงโคโรนารี" (Coronary Artery) **หรือหลอดเลือดหัวใจ ทำหน้าที่ส่งออกซิเจนและสารอาหารที่จำเป็นไปยังหัวใจ** ซึ่งหลอดเลือดนี้แบ่งออกเป็น 2 เส้น ด้านซ้ายและด้านขวา โดยด้านซ้ายจะแตกแขนงออกไปอีก 2 เส้น

หลอดเลือดทั้งสามมีเส้นผ่านศูนย์กลางเพียงประมาณ 1 - 3 มิลลิเมตร จึงเปราะบางและเกิดปัญหาได้ง่ายเมื่อเสื่อมลง หากเกิดการอุดตันหรือแตก การทำงานของหัวใจก็จะทรุดลงทันที

โครงสร้างของหัวใจ



ในขณะเดียวกัน สมองมีหลอดเลือดฝอยจำนวนมากแผ่กระจายสลับซับซ้อนจนอวัยวะอื่นๆ เทียบไม่ติด **เพราะทุกส่วนของสมองทำงานอย่างต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานอย่างสม่ำเสมอ** (แม้สมองจะหนักเพียง 2% ของน้ำหนักตัว แต่ใช้พลังงานราว 20% ของทั้งร่างกาย)

เนื่องจากหลอดเลือดฝอยมีขนาดเล็กและเยอะมาก เมื่อภาวะหลอดเลือดแดงแข็งลุกลาม จึงมีโอกาสอุดตันหรือแตกง่ายขึ้น