

howto

# คนสุขภาพดี เลือดก็ดีแบบนี้แหละ

世界一の心臓血管外科医が教える  
善玉血液の作り方

โท วาตานาเบะ  
เขียน

มาลี ศรีวงกุล  
แปล

การอ่านดีอรรถประโยชน์



## 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 คอร์เปอร์เรชั่นส์ 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 (Tuginoha)

Copyright © Go Watanabe, 2025

All rights reserved.

Original Japanese edition published by ASA Publishing Co., Ltd.

Thai translation copyright © 2026 by AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED

This Thai edition published by arrangement with ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo,

through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ดัดวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน 2569

---

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

โก, วาตานาเบะ.

คนสุขภาพดี เลือดก็ดีแบบนี้แหละ / โก วาตานาเบะ; เขียน; มาลี ศรีวรรกุล; 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: ฮาวมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(10), 178 หน้า: ภาพประกอบ.

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

616.1 ก9ค3

DDC 616.1

ISBN 978-616-18-9131-2

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศตกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิชา จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มเนชั่นพิกซ์ มณฑิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการ นิยมภัทร เขาแก้ว, ฤภา หลงกระสินธุ์

บรรณาธิการต้นฉบับ พรรณรวิ อภินิษฐาภิชาติ • ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน

ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม สิริรัตนา นวลนุ่ม

คอมพิวเตอร์ หนุนช ศรีสุขไช • ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงมล บุญจันทร์

พิสูจน์อักษร จิรพรรณ เมื่อนงัง, รมีดา แสงสวัสดิ์

แยกสีและพิมพ์ที่ สายรุ้งกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย - จนนอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naiin.com

ราคา 225 บาท



ผลิตภัณฑ์ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

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

# คำนำสำนักพิมพ์

ลองจินตนาการถึงชีวิตที่ดูเหมือนจะสมบูรณ์แบบ ใครคนหนึ่งตื่นมาทำงานด้วยความมุ่งมั่น หัวเราะอย่างมีความสุขบนโต๊ะอาหารกับครอบครัว หรือเพิ่งกลับจากการออกกำลังกายด้วยหุ่นฟิตแอนด์เฟิร์มทุกอย่างช่างดูราบรื่นไร้ที่ติ จนกระทั่งวินาทีที่ไม่มีใครตั้งตัว เขากลับล้มลงกะทันหัน และอาจไม่มีโอกาสได้ลุกขึ้นมาอีกเลย

เรามักได้ยินข่าวเศร้าที่น่าใจหายแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า พร้อมประโยคคลาสสิกจากคนใกล้ชิดว่า “ก่อนหน้านี้ก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว”

แต่คำถามที่น่าฉงนคือ ถ้าแข็งแรงจริง ทำไมเรื่องน่าเศร้าเช่นนี้ถึงยังเกิดขึ้น

โก วาตานาเบะ ศัลยแพทย์หัวใจและหลอดเลือดระดับโลก ผู้ผ่านประสบการณ์ผ่าตัดชี้ชะตาชีวิตมานับครั้งไม่ถ้วน ได้ค้นพบคำตอบว่า ไม่ว่าจะเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ภาวะสมองตาย หรือการเสียชีวิตกะทันหันในรูปแบบต่างๆ ล้วนมีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน นั่นคือ “การเสื่อมสภาพของหลอดเลือด” ที่เราละเลยการดูแลมาตลอดชีวิต

นี่ไม่ใช่จุดจบที่เราต้องนั่งรอลอยอย่างยอมจำนน เพราะกุญแจสำคัญที่จะช่วยหยุดยั้งการเสื่อมสลายของหลอดเลือดไม่ต้องไปฝากความหวังไว้กับเทคโนโลยีล้ำสมัยหรือการรักษาที่ปลายเหตุ แต่อยู่ที่การปรับพฤติกรรมเพื่อสร้าง “เลือดดี” ให้กลับมาหล่อเลี้ยงร่างกายอีกครั้ง พุดง่าย ๆ คือ หากเลือดสะอาดและไหลเวียนได้อย่างไม่ติดขัด

หลอดเลือดที่เคยเสื่อมโทรมจะได้รับการฟื้นฟู เสมือนเป็นการต่อเวลาชีวิตให้ยืนยาวและมีมั่นคงกว่าเดิม

หนังสือเล่มนี้จะเผย “**สูตรลับสร้างเลือดดี**” ที่พิสูจน์แล้วว่าทำได้จริง เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ที่มีหลอดเลือดแข็งแรง พร้อมก้าวผ่านทุกช่วงวัยอย่างปลอดภัย ไม่ต้องหวาดระแวงกับ “ระเบิดเวลา” ที่ซ่อนอยู่ในร่างกายอีกต่อไป

howto

# สารบัญ

บทนำ .....1



## บทที่ 1 **ตัวการที่ทำให้หลอดเลือดเสื่อม** **คือ “เลือด” และ “ความชรา”**

หากปล่อยให้หลอดเลือดเสื่อมโดยไม่รักษา  
อาจเกิดการอุดตัน อักขาต หรือแตก.....13

หลอดเลือดเสื่อมทำให้อวัยวะสุดแรงแกร่งอย่าง “หัวใจ”  
หยุดทำงานได้ .....18

หลอดเลือดเสื่อมคือผลงานที่คุณสร้างมานานกว่า  
10 - 20 ปี .....22

หลอดเลือดบางชนิดผ่าตัดไม่ได้ .....28

หลอดเลือดเสื่อมไม่อาจกลับสู่สภาพเดิม .....32

การตรวจสุขภาพทั่วไปแทบไม่บอกสภาพ  
หลอดเลือด.....34

อายุหลอดเลือดบ่งบอกการลุกลามของ  
ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง .....37

ถ้าอยากรู้สภาพหลอดเลือดที่แท้จริง  
ควรตรวจด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ .....39

## “เลือดร้าย” ทำให้หลอดเลือดเสื่อม “เลือดดี” ยับยั้งความเสื่อมนั้น


“เลือดร้าย” และ “เลือดดี” .....	43
เมื่ออายุ 50 ปีขึ้นไป ร่างกายจะเริ่มแสดงอาการ ของโรคเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ .....	47
<b>เลือดร้ายที่พบจากการตรวจสุขภาพ ①</b>	
หากร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำจะทำให้เลือดข้น .....	50
<b>เลือดร้ายที่พบจากการตรวจสุขภาพ ②</b>	
หากได้รับสารอาหารมากเกินไปจะทำให้เลือดข้น .....	54
<b>เลือดร้ายที่พบจากการตรวจสุขภาพ ③</b>	
หากในหลอดเลือดมีสารก่ออ็อกเสบจำนวนมาก จะทำให้เลือดข้น .....	57
<b>เลือดร้ายที่พบจากการตรวจสุขภาพ ④</b>	
หากเซลล์เม็ดเลือดแดงลดลงจะทำให้ลำเลียง ออกซิเจนยาก และถ้าเซลล์เม็ดเลือดขาวลดลง ก็จะทำให้ภูมิคุ้มกันตก .....	60
<b>เลือดร้ายที่พบจากการตรวจสุขภาพ ⑤</b>	
หากหลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิตจะสูงขึ้น .....	65
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมัน ในเลือดผิดปกติ และภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ล้วนเกิดจากเลือดร้าย .....	69
อย่าดีใจเพียงเพราะผลตรวจสุขภาพออกมาดี .....	76

## วิธีสร้างเลือดดีเพื่อปกป้องหลอดเลือด จนถึงอายุ 100 ปี

อาหารมาก่อนการออกกำลังกาย.....	83
<b>ระวัง! พงสีงาว 4 ชนิดที่ก่อหลอดเลือดเสื่อม ①</b>	
น้ำตาลทำให้เกิดภาวะน้ำตาลกระซาก.....	85
<b>ระวัง! พงสีงาว 4 ชนิดที่ก่อหลอดเลือดเสื่อม ②</b>	
แป้งสาลีทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง	
อย่างรวดเร็ว .....	89
<b>ระวัง! พงสีงาว 4 ชนิดที่ก่อหลอดเลือดเสื่อม ③</b>	
เกลือทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง.....	92
<b>ระวัง! พงสีงาว 4 ชนิดที่ก่อหลอดเลือดเสื่อม ④</b>	
เวย์โปรตีนทำให้ไตทำงานบกพร่อง .....	95
การจำกัดคาร์โบไฮเดรตอาจเป็นอันตราย	
ในระยะยาว .....	101
หากจะอดอาหารเป็นช่วง ๆ แนะนำให้ทำ 14 ชั่วโมง .....	105
กินไขมันดี ลดไขมันเลว.....	108
ควรกินมื้อเย็นก่อนเข้านอน 2 ชั่วโมง.....	117
ใยอาหารที่ควรกินร่วมกับไขมันและคาร์โบไฮเดรต .....	120
ควบคุมแร่ธาตุที่ส่งผลต่อหลอดเลือด .....	122
สุดท้ายแล้ว ความสมดุลสำคัญที่สุด .....	124

## เคล็ดลับการใช้ชีวิตเพื่อปกป้องเลือดดี

ร่างกายที่อายุเกิน 50 ปีก็เหมือนรถมือสอง ที่ต้องบำรุงรักษา .....	129
กินอาหารที่เป็นพืชสปีดาค่ะละครึ่งได้ไหม.....	131
เคล็ดลับหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นพิษโดยไม่เครียด .....	133
ผมนำวิธีกินของทอม ครูซ มาเป็นแนวทาง .....	135
ผู้ที่ชอบดื่มแอลกอฮอล์ ควรเตรียมใจรับความเสี่ยง ของภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน และภาวะสมองตาย .....	137
ไม่ว่าจะฤดูร้อนหรือฤดูหนาวก็ควรดื่มน้ำให้ได้ 1.5 ลิตรต่อวัน.....	144
การอบซาวน่าทำให้หลอดเลือดเสียหาย จึงควรหยุดตั้งแต่ตอนนี้ .....	147
การแช่น้ำครั้งตัวดีต่อหลอดเลือด.....	150
เคล็ดลับ 3 ข้อที่ช่วยให้ออกกำลังกาย ได้อย่างต่อเนื่อง.....	152
มาออกกำลังกายเพื่อฝึกกล้ามเนื้อ วันละ 5 ครั้งกันเถอะ .....	157
ความเครียดเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของ โรคหัวใจและหลอดเลือด.....	160
การใช้ยาเป็นกลยุทธ์ที่เหมาะสมในการปกป้อง หลอดเลือด.....	162



จะเสียเงินทั้งทีก็ควรเสียเพื่อการตรวจสุขภาพ	
ดีกว่าเสียเพื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร .....	166
อย่าหักโหมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต.....	168
เคล็ดลับในการหาโรงพยาบาลสำหรับเข้ารับ	
การรักษาหลอดเลือดได้อย่างสบายใจ.....	170
สร้างแรงจูงใจจากการตรวจสุขภาพเป็นประจำ.....	172
<b>บทส่งท้าย.....</b>	<b>174</b>
<b>เกี่ยวกับผู้เขียน .....</b>	<b>176</b>



# ๑ บทนำ

ยินดีที่ได้รู้จักครับ ผมชื่อโก วาตานาเบะ เป็นศัลยแพทย์หัวใจและหลอดเลือด

ตอนนี้ผมดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการของ “สถาบันการแพทย์นิวฮาร์ทวาตานาเบะ” (NewHeart Watanabe Institute) ซึ่งมีผู้ป่วยโรคหัวใจจากทั่วทุกมุมโลกเดินทางมารักษา

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2005 เราได้นำ “หุ่นยนต์ช่วยผ่าตัด” (da Vinci Surgical System)<sup>1</sup> มาใช้ในการผ่าตัดหัวใจ เพื่อลดภาวะความเจ็บปวดของผู้ป่วย อีกทั้งจากจำนวนเคสการผ่าตัดด้วยหุ่นยนต์ที่มากที่สุดในโลก ยังสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ของสถาบันเราได้เป็นอย่างดี

ถึงอย่างนั้น ผมก็คิดอยู่เสมอว่า **“ไม่มีวิธีช่วยผู้ป่วยก่อนจะมีสภาพเช่นนี้เลยหรือ”**

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

---

<sup>1</sup> หุ่นยนต์ช่วยผ่าตัดที่ควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ในรูปแบบแขนกล 4 แขน ถูกออกแบบมาเพื่อการผ่าตัดผ่านกล้องแบบแผลเล็ก เจ็บน้อย ฟื้นตัวไว

ทว่าในความเป็นจริง ผู้คนจำนวนมากกลับปล่อยให้ภาวะ  
หลอดเลือดแดงแข็งลุกลามจนรุนแรงขึ้น เพราะไม่ทันรู้ตัวว่า  
หลอดเลือดของตัวเองกำลังเสื่อมสภาพ และอาจนำไปสู่โรคภัย  
ในอนาคต

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงร่วมมือกับศาสตราจารย์มาซายะ ซาคาโมโตะ  
จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเพื่อสุขภาพและ  
สวัสดิการ (International University of Health and Welfare) จัดทำ  
หนังสือเล่มนี้ขึ้นในรูปแบบที่เข้าใจง่ายที่สุด โดยหวังที่จะแนะนำวิธี  
ดูแลหลอดเลือดให้คงความแข็งแรงอยู่เสมอ

ผมหวังว่าสถาบันการแพทย์ของผมจะเป็นที่พึ่งสุดท้ายที่คุณ  
ต้องมาใช้บริการ เมื่อลองทางเลือกอื่น ๆ แล้วไม่ได้ผล

โก วาดานาเบะ  
ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์  
นิวยอร์กวาดานาเบะ

## หลอดเลือดของคุณยังปกติดีอยู่ไหม

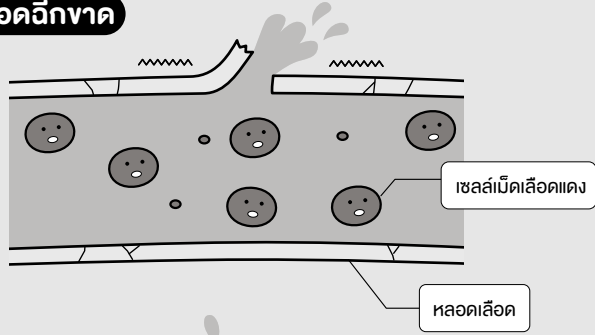
คุณเคยสังเกตใหม่ว่า หลอดเลือดของตัวเองกำลังเสื่อมสภาพ  
เป็นไปได้อย่างไร “คุณอาจไม่ทันรู้ตัว”

หากปล่อยไว้โดยไม่รักษา **ชีวิตของคุณอาจจบลงอย่าง  
กะทันหันในสักวันหนึ่ง**

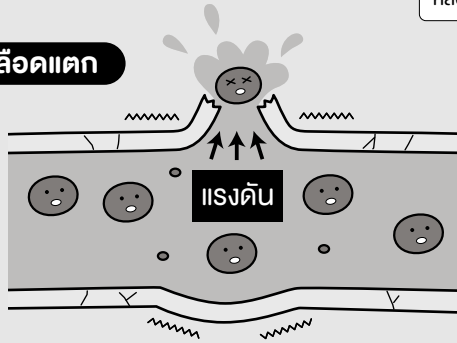
สถาบันของผม (สถาบันการแพทย์นิวฮาร์ตวาตানাเบะ) เป็น  
สถาบันการแพทย์เฉพาะทางด้านศัลยกรรมหัวใจและหลอดเลือด  
ซึ่งในบรรดาผู้ป่วยที่มาเข้ารับการรักษาด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ  
มักพบว่าหลอดเลือดเสียหายอย่างรุนแรง

**อีกทั้ง ผู้ป่วยจำนวนมากยังมาด้วยภาวะหลอดเลือดตีบ  
ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง หรือภาวะลิ้มเลือดอุดตัน** จนถึงขั้นที่  
ผมอยากถามว่า “ทำไมถึงปล่อยให้เป็นขนาดนี้”

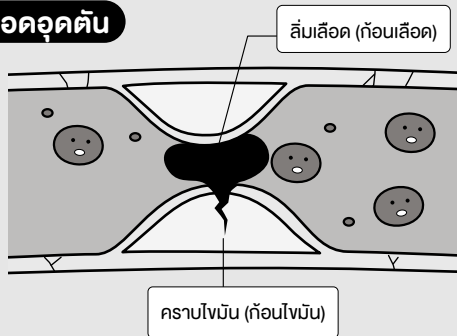
### หลอดเลือดฉีกขาด



### หลอดเลือดแตก



### หลอดเลือดอุดตัน



## หลอดเลือดที่เสื่อมสภาพ จะทำให้อายุสั้นลงจริงหรือ

ภาวะเช่นนี้ไม่ได้เกิดในผู้ป่วยเท่านั้น เพราะโดยปกติแล้ว หลอดเลือดของคนวัยกลางคนขึ้นไปล้วนเสื่อมสภาพไม่มากนักน้อย

ตั้งแต่เกิดมาคนเราก็ใช้ร่างกายมานานหลายสิบปี จึงไม่แปลกที่ร่างกายจะเสื่อมลงและไม่อาจคงสภาพเหมือนใหม่ได้ตลอดไป

**เมื่อหลอดเลือดเสื่อมและเปราะบาง อาจเกิดการอุดตันหรือแตกฉับพลัน ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่ได้**

ถ้าเกิดที่หัวใจ ก็จะไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง แต่หากเกิดที่สมอง ก็จะไปสู่โรคหลอดเลือดสมอง เช่น ภาวะเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมอง ภาวะสมองตาย

หากหัวใจและสมองซึ่งเป็นศูนย์กลางการทำงานของร่างกาย ได้รับความเสียหาย ในกรณีที่เลวร้ายที่สุด อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

## “หลอดเลือดกลับมาอ่อนเยาว์ได้” เป็นเรื่องโกหก

### หลอดเลือดที่เสียหายไปแล้วไม่อาจฟื้นฟูสู่สภาพเดิมได้

หลายคนอาจเคยเห็นข้อมูลในหนังสือหรือโฆษณาอยู่บ่อย ๆ ว่า “มาฟื้นฟูหลอดเลือดให้กลับมาอ่อนเยาว์กันเถอะ” ซึ่งในความเป็นจริงเมื่ออายุมากขึ้น หลอดเลือดก็มีแต่จะเสื่อมสภาพลง แล้วเราควรทำอย่างไร

สิ่งที่ผมจะแนะนำคือ ควรให้ความสำคัญกับเลือด

แม้หลอดเลือดที่สึกหรอจะไม่อาจฟื้นคืนความอ่อนเยาว์ได้ แต่เลือดนั้นเปลี่ยนแปลงได้

ลองคิดว่า กระจกปัดน้ำสะอาดกับน้ำสกปรกให้ไหลผ่านสายยางเก่า ๆ ที่ท่อุดโทรม แบบไหนจะทำให้ใช้งานได้นานกว่า คำตอบก็เห็นชัดเจนกันอยู่แล้ว

## ระหว่างเลือดดีกับเลือดร้าย เลือดคุณเป็นแบบไหน

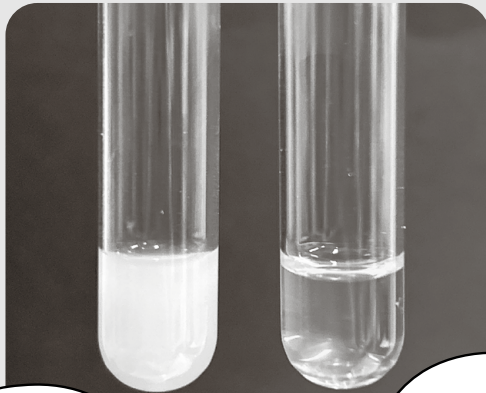
หากเลือดที่ไหลเวียนอยู่สะอาด ก็จะยืดอายุการใช้งานของหลอดเลือดที่เสียหายได้

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะเรียกเลือดสะอาดว่า **เลือดดี** ซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

- ไม่ทาดน้ำ
- ไม่มีไขมันและน้ำตาลส่วนเกิน
- ไม่มีสารก่ออ็อกเสบในปริมาณมาก

พูดง่าย ๆ คือ “เลือดไหลลื่น”

ในทางตรงกันข้าม **เลือดร้าย** คือ เลือดที่หนืดข้น และไหลยาก



แค่เผลอกิน  
อาหารมัน ๆ เข้าไป  
ก็ทำให้เลือดขุ่นแล้ว



**เลือดร้าย**

เมื่อนำเลือด  
ใส่เครื่องปั่นเลือด  
ก็จะได้เซรัม (ส่วน  
สีเหลือง) ออกมา



**เลือดดี**

ด้านขวาคือเลือดดี ด้านซ้ายคือเลือดร้าย  
ด้านขวาคือเลือดในวันทั้งดอาหารมัน ๆ  
ด้านซ้ายคือเลือดในวันที่กินอาหารมัน ๆ

## เริ่มสร้าง “เลือดดี” ตั้งแต่วันนี้

เลือดที่ไหลเวียนอยู่ในหลอดเลือดของคุณเป็นเลือดดีหรือเลือดร้าย  
ตรวจสอบได้ง่ายๆ ในแบบทดสอบหน้าถัดไป

ถ้าได้ไม่เกิน 3 คะแนน แสดงว่าเป็นเลือดดี แต่หากได้  
5 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเป็นเลือดร้ายที่ค่อนข้างอันตรายกำลัง  
ไหลเวียนอยู่

แม้เลือดดีจะทำให้หลอดเลือดที่ทรุดโทรมกลับมาสดใสเหมือน  
ตอนหนุ่มสาวไม่ได้ แต่ก็ช่วยชะลอการเสื่อมได้

อีกทั้งยังป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับหลอดเลือดแบบเฉียบพลัน  
และป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือด  
ผิดปกติ หรือภาวะไตวายได้ด้วย

## เลือดของคุณเป็นเลือดดีหรือเลือดร้าย

- เวลาเดินขึ้นบันไดมีอาการเหนื่อยหอบ
- บางครั้งก็ใจสั่นและชีพจรเต้นเร็ว
- ชอบกินของทอดและขนมปังไส้หวานเป็นประจำ
- ต้มเวย์โปรตีนตอนออกกำลังกายเป็นประจำ
- แม่จะควบคุมอาหาร แต่น้ำหนักก็ไม่ลดลงเลย
- ต้มน้ำไม่เพียงพอ
- เวลาดื่มแอลกอฮอล์ ต้องกินกับแก้มัสมอ
- รู้สึกง่วงหรืออ่อนเพลียหลังมื้ออาหาร
- ไม่ค่อยขยับร่างกาย
- หงุดหงิดหรือเครียดกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ง่าย



5 คะแนน  
ขึ้นไป Bad!



ต่ำกว่า  
3 คะแนน  
OK!

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry, no matter how small, should be recorded to ensure the integrity of the financial statements. This includes not only sales and purchases but also expenses, income, and any other financial activity. The text suggests that a systematic approach to record-keeping is essential for identifying trends and making informed decisions.

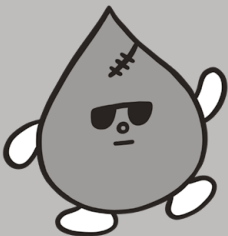
Next, the document addresses the issue of reconciling accounts. It explains that regular reconciliation is necessary to detect any discrepancies between the company's records and the bank's statements. This process involves comparing the two sets of records and investigating any differences. The text provides a step-by-step guide to performing a reconciliation, highlighting the importance of doing so at the end of each month.

The third section focuses on the preparation of financial statements. It outlines the key components of these statements, including the balance sheet, income statement, and cash flow statement. The document provides detailed instructions on how to calculate each component and how to present the information in a clear and concise manner. It also discusses the importance of providing supporting documentation for all entries.

Finally, the document concludes with a summary of the key points discussed. It reiterates the importance of accuracy, regular reconciliation, and clear communication in financial record-keeping. The text encourages the reader to adopt a disciplined approach to financial management to ensure the long-term success of the business.



ตัวการที่ทำให้  
หลอดเลือดเสื่อม  
คือ “เลือด”  
และ “ความชรา”





## หากปล่อยให้หลอดเลือดเสื่อมโดยไม่รักษา อาจเกิดการอุดตัน ฉีกขาด หรือแตก

### 💧 มนุษย์เริ่มแก่จากหลอดเลือด

มีคำกล่าวที่ว่า “มนุษย์เริ่มแก่จากหลอดเลือด”

อย่างไรก็ตาม แพทย์ไม่มีใครตระหนักถึงความเสื่อมของหลอดเลือดเลย

เนื่องจากหลอดเลือดไม่แสดงสัญญาณความชราออกมาให้เราเห็นอย่างชัดเจน เช่น ผมหงอก ริ้วรอยบนใบหน้า สายตายาว เห็นได้ง่ายแม้ขยับตัวเล็กน้อย หรือจำชื่อคนไม่ได้ แต่หลอดเลือดก็เหมือนกับอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายที่เสื่อมลงตามวัยอย่างเลี่ยงไม่ได้ หลอดเลือดของผมเองก็ถูกใช้งานมากกว่า 60 ปี จึงไม่ได้ใหม่เอี่ยมเท่าไร

**เมื่อคุณอายุมากขึ้น หลอดเลือดก็จะเสื่อมสภาพมากขึ้น**

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

หลอดเลือดก็เช่นเดียวกัน บางคนมีหลอดเลือดที่แข็งแรงกว่าอายุจริง ขณะที่บางคนมีหลอดเลือดที่โทรมเกินกว่าวัย และผู้ป่วยจำนวนมากซึ่งมาผ่าตัดหัวใจที่สถาบันของผม ล้วนมีหลอดเลือดที่เสียหายอย่างรุนแรงแล้ว

แล้วความแตกต่างอยู่ตรงไหน

คนสุขภาพดี เลือดก็ดีแบบนี้แหละ

เราชะลอวัยให้กับหลอดเลือดได้หรือไม่

ต่อจากนี้ผมจะอธิบายเรื่องนี้อย่างละเอียด แต่ขอชี้แจงให้ชัดเจนก่อนว่า การชะลอวัยไม่ได้หมายถึงการทำให้อ่อนเยาว์ลง แต่คือการทำให้เสื่อมช้าลง หากทำได้ คุณก็จะคงสภาพหลอดเลือดให้แข็งแรงไปได้นานขึ้น

แม้คนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยตระหนักถึง แต่ที่มาของคำกล่าวที่ว่า “มนุษย์เริ่มแก่จากหลอดเลือด” ก็เพราะหลอดเลือดเป็นอวัยวะที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต ได้แก่

- ส่งออกซิเจนและสารอาหารไปยังเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย
- เก็บกวาดและกำจัดของเสีย รวมถึงคาร์บอนไดออกไซด์
- ลำเลียงฮอร์โมนและเซลล์ภูมิคุ้มกัน
- ขยายและหดตัว เพื่อควบคุมอุณหภูมิของร่างกายกับความดันโลหิต

เมื่อหลอดเลือดเสื่อมลง ก็จะทำหน้าที่ต่างๆ ได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้กระบวนการที่ก่อให้เกิดความชราทั่วร่างกายเร่งความเร็วขึ้น แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณจะประสบกับปัญหาในการใช้ชีวิตทันที

## ความเสื่อมของหลอดเลือด อาจเป็นตัวกระตุ้นการเสียชีวิตเฉียบพลัน

สิ่งที่เป็นปัญหาคือ การปล่อยให้หลอดเลือดเสื่อมตามวัยโดยไม่ได้รับการรักษา

หากปล่อยทิ้งไว้ ความเสื่อนั้นก็จะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เพียงทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ แต่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่การเสียชีวิตเฉียบพลันด้วย นี่จึงเป็นความน่ากลัวของ หลอดเลือดที่ทวุดโทรม

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

ประมาณ 60% ของการเสียชีวิตเหล่านี้ เกิดจากโรคหัวใจและ หลอดเลือด เช่น ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ภาวะหัวใจ หยุดเต้นเฉียบพลัน ภาวะหลอดเลือดแดงใหญ่ฉีกขาด และโรค หลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง ขณะที่ประมาณ 20% เกิดจากโรค หลอดเลือดสมอง เช่น ภาวะเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมอง และภาวะ สมองตาย

จึงสรุปได้ว่า **ประมาณ 80% ของการเสียชีวิตเฉียบพลัน เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือด**

ผมจะอธิบายเรื่องนี้โดยละเอียดในภายหลัง แต่สิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อหลอดเลือดเสื่อมคือ หลอดเลือดจะสูญเสียความยืดหยุ่น แข็ง และเปราะบาง ซึ่งเรียกว่า **ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง** ส่งผลให้ ภายในหลอดเลือดแคบลง (ตีบ) และบางส่วนของหลอดเลือดโป่งพอง เป็นก้อน

เมื่อเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ก็ไม่แปลกเลยที่จะเกิดการ ฉีกขาดและก้อนที่โป่งพองจะแตกหรืออุดตัน

ความผิดปกติของหลอดเลือดหัวใจอาจส่งผลให้เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด ส่วนความผิดปกติของหลอดเลือดสมองอาจทำให้

คนสุขภาพดี เลือดก็ดีแบบนี้แหละ

เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ ซึ่งไม่เพียงนำไปสู่การเสียชีวิต เพราะถึงจะรอดมาได้ ก็อาจพิการจนทำให้ใช้ชีวิตประจำวันยากลำบาก

แม้หลอดเลือดจะเสื่อม แต่คุณก็ยังมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่มีปัญหาใดๆ ตราบที่หลอดเลือดยังไม่ฉีกขาด แตก หรืออุดตัน **แต่ก็เป็นเพียงการใช้ชีวิตอยู่กับระเบิดเวลา**

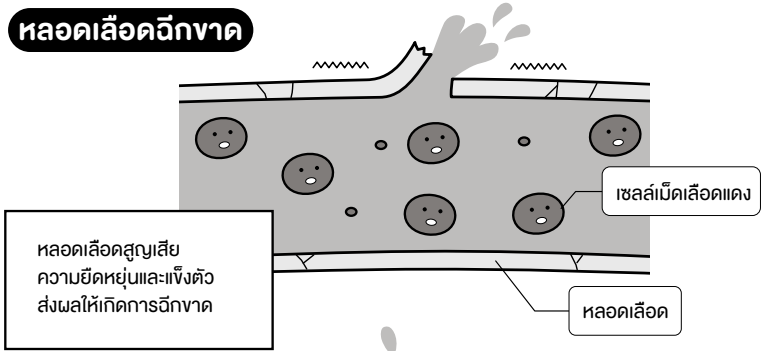
การที่คุณยังพูดคุยอย่างสนุกสนานและเพลิดเพลินกับอาหารมีออร์อยได้ นั้นเพราะบังเอิญโชคดี คุณควรตระหนักไว้ว่าระเบิดเวลาอาจถูกจุดได้ตลอดเวลา

**“เลือดดี”** จะช่วยชะลอการเสื่อมของหลอดเลือดก่อนจะเกิดความเสียหายมากเกินไป

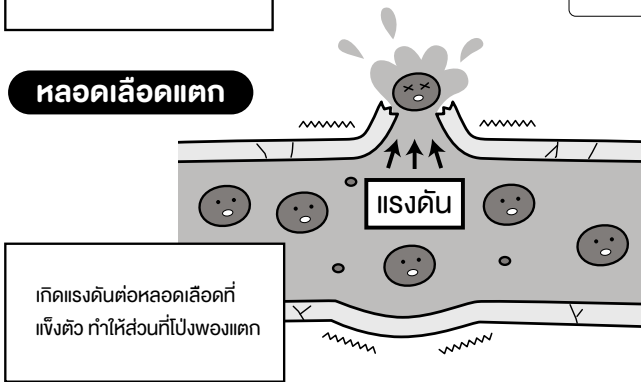
การเสื่อมของหลอดเลือดไม่ได้เกิดจากอายุของหลอดเลือดเพียงอย่างเดียว แต่ยังได้รับอิทธิพลจากเลือดที่ไหลเวียนในร่างกายด้วย

## เมื่อเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง

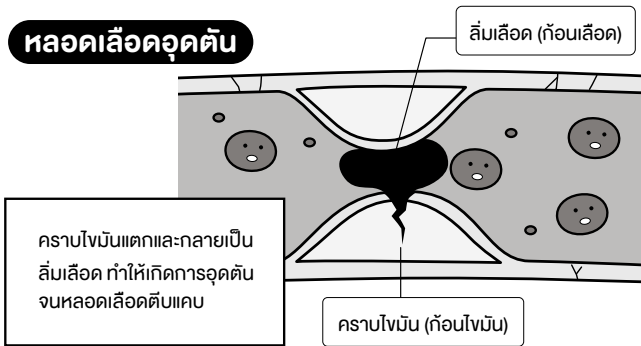
### หลอดเลือดอีกขาด



### หลอดเลือดแตก



### หลอดเลือดอุดตัน



## หลอดเลือดเสื่อมทำให้อวัยวะสุดแกร่ง อย่าง “หัวใจ” หยุดทำงานได้

### “หัวใจ” เป็นอวัยวะที่เกิดเซลล์มะเร็งได้ยาก

หัวใจ คืออวัยวะที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพดี ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องยนต์ที่ใช้ขับเคลื่อนกระบวนการต่าง ๆ ในชีวิต โดยมีสมองเป็นศูนย์กลางควบคุม

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** แต่สารที่ผ่านการคัดกรองจากจุดนี้เท่านั้นจึงจะเข้าสู่สมองได้ เพราะได้รับการปกป้องอย่างเข้มงวด

อย่างไรก็ตาม แม้จะเป็นอวัยวะที่เกิดเซลล์มะเร็งได้ยาก แต่ก็เชื่อว่าจะไม่เกิดเลย เพราะเซลล์เกลีย (Glia Cell) ที่คอยพุงเซลล์ประสาทแบ่งตัวได้ ส่งผลให้มีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นเซลล์มะเร็ง อีกทั้งเซลล์มะเร็งจากอวัยวะอื่นๆ ก็อาจแพร่กระจายผ่านทางกระแสเลือด จึงต้องระวังเป็นพิเศษ

## หัวใจอ่อนแอลงเพราะหลอดเลือดเสื่อม

แม้หัวใจและสมองจะเกิดเซลล์มะเร็งได้ยาก แต่กลับเปราะบางต่อปัญหาที่เกิดจากหลอดเลือดเสื่อม

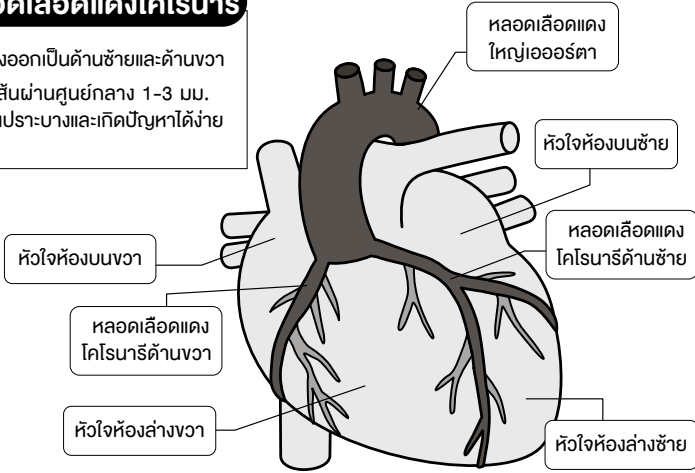
**หัวใจมีหลอดเลือดที่เรียกว่า “หลอดเลือดแดงโคโรนารี” (Coronary Artery) หรือหลอดเลือดหัวใจ ทำหน้าที่ส่งออกซิเจนและสารอาหารที่จำเป็นไปยังหัวใจ** ซึ่งหลอดเลือดนี้แบ่งออกเป็น 2 เส้น ด้านซ้ายและด้านขวา โดยด้านซ้ายจะแตกแขนงออกไปอีก 2 เส้น

หลอดเลือดทั้งสามมีเส้นผ่านศูนย์กลางเพียงประมาณ 1 - 3 มิลลิเมตร จึงเปราะบางและเกิดปัญหาได้ง่ายเมื่อเสื่อมลง หากเกิดการอุดตันหรือแตก การทำงานของหัวใจก็จะทรุดลงทันที

## โครงสร้างของหัวใจ

### หลอดเลือดแดงโคโรนารี

- แบ่งออกเป็นด้านซ้ายและด้านขวา
- มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 1-3 มม. จึงประปรายและเกิดปัญหาได้ง่าย



ในขณะเดียวกัน สมองมีหลอดเลือดฝอยจำนวนมากแผ่กระจาย สลับซับซ้อนจนอวัยวะอื่นๆ เทียบไม่ติด เพราะทุกส่วนของสมองทำงานอย่างต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานอย่างสม่ำเสมอ (แม้สมองจะหนักเพียง 2% ของน้ำหนักตัว แต่ใช้พลังงานราว 20% ของทั้งร่างกาย)

เนื่องจากหลอดเลือดฝอยมีขนาดเล็กและเยอะมาก เมื่อภาวะหลอดเลือดแดงแข็งลุกลาม จึงมีโอกาสอุดตันหรือแตกง่ายขึ้น