

รอยเฉื่อยแล้ว  
ร่างกายเริ่ม  
เกิดความ  
เสื่อม เมื่ออายุ  
ประมาณ 30 ปี แต่

## รายงานพิเศษ

ปัจจุบันความเสื่อมของร่างกายมีแนวโน้มเกิดขึ้นในอายุน้อยลงเรื่อยๆ ในวัยเด็กก็สามารถเกิดขึ้นได้ แต่อาจจะเห็นความเสื่อมในร่างกายไม่ชัดเจนเท่ากับผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ โดยเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็จะเกิดความเสื่อมเพิ่มมากขึ้นตามอายุ หรือเรียกว่าเริ่ม "แก่" การเจ็บป่วยจึงเกิดขึ้นได้บ่อย คนที่มีอายุเท่ากันความเสี่ยงของร่างกายหรือความ "แก่" ในแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับพฤติกรรม



# เบ็กสัญญาณความเสี่ยงร่างกาย

## รู้ทันรับมือ-ชะลอความแก่



การใช้ชีวิต การเลือกรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไป

พญ.กฤตดากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 โถงพีเซ็นเตอร์ (กิวฮาร์ลุมพินี) ให้ข้อมูลว่า เมื่อร่างกายใช้งาน ความเสื่อมก็เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ ความเสื่อมของร่างกายสามารถเกิดได้ทั้งจากโรคทางพันธุกรรม และจากพฤติกรรมของเราเอง

โดยเฉพาะจากพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตในแต่ละเวลา ทั้งอาหารการกิน การทำกิจกรรมในแต่ละวัน การนอนหลับพักผ่อน หากทำอย่างไม่ถูกต้อง รับประทานแต่จังก์ฟู้ด ดื่มน้ำหวานน้ำอัดลมบ่อยๆ ดื่มเหล้า-สูบบุหรี่ ดื่มน้ำหรือรับประทานผักผลไม้ไม่พอ ไม่ออกกำลังกาย หรือแม้แต่อดหลับอดนอนเป็นประจำ ร่างกายก็จะเสื่อมลงเรื่อยๆ ในวัยเด็กจนถึงอายุ 20 กว่าๆ จะไม่รู้สึกลึถึงความเสี่ยงเหล่านั้น แต่เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็จะเกิดความเสื่อมลงเรื่อยๆ ตามวัย



ซึ่งเราสามารถเช็กสัญญาณความเสี่ยงของร่างกายในเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง โดยสังเกตจาก

- 1.อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่กระฉับกระเฉง ง่วงบ่อยๆ แม้พักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว ทำพฤติกรรมเหมือนเดิม แต่เหนื่อยง่ายขึ้น ไม่แข็งแรงอย่างที่เคยเป็น
- 2.นอนหลับยาก เวลานอนก็ไม่ค่อยหลับ กระสับกระส่าย ตื่นตอนกลางคืนบ่อยๆ
- 3.เจ็บออดๆ แอดๆ ปวดหัวบ่อย ปวดหลัง ปวดข้อ เส้นยึด
- 4.อ้วนง่าย แม้จะกินแบบเดิม ออกกำลังกายแบบเดิม หรือแม้แต่ควบคุมน้ำหนักแล้วก็ตาม



- 5.สมาธิสั้นลง สมองง่าย ตัดสินใจช้าลง
- 6.ความทนทานต่อสถานการณ์ที่กดดันมีน้อยลง
- 7.หงุดหงิด ลุณเฝียวง่าย ซึมเศร้า วิตกกังวลมากขึ้น

- 8.ผมแห้ง ผมร่วง ผิวแห้ง ตาแห้ง ผิวพรรณคล้ำไม่สดใส แขนงายเป็นริ้วรอยเล็กๆ
- 9.ความตื่นตัวทางเพศลดลง

ถ้าคุณมีอาการตามที่กล่าวมา แสดงว่าร่างกายของคุณกำลังเริ่มเกิดความเสื่อม ซึ่งในแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและอาหารที่รับประทาน สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวเร่งทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อมเร็วกว่าปกติ ดังนั้น จึงควรรีบหันมาดูแลตนเองตั้งแต่นั้นๆ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาทำลายสุขภาพ เพื่อจะช่วยชะลอความเสี่ยงของร่างกายให้นานที่สุด