

## คุณแก่ได้ แต่ต้องไม่วุ่นแหว

แน่นอน เราทุกคนอยากมีอายุยืน แต่เราทุกคนไม่อยากแก่ จะดีเพียงใดถ้าเราแก่ลงอย่างสง่างาม- หมายถึง แก่ลงโดยไม่เสียพลังแห่งชีวิตที่เราเคยภาคภูมิใจในตัวเองตลอดมา? จะเป็นไปได้เพียงใด? ทำไมคนชราบางคนจึงดูดีกว่าบางคน

สำหรับสหรัฐฯ มีการประเมินว่า ผู้ที่ต้องทนทุกข์จากร่างกายเสื่อมสภาพมีไม่น้อยกว่า 25 ล้านคน แยกเป็น 14% ของคนอายุ 65 ปี ต้องการความช่วยเหลือในการใช้ชีวิต เมื่อถึงอายุ 70 ปี จำนวนผู้ที่อ่อนแอจนไม่อาจดูแลตนเองได้จะเพิ่มขึ้นมาก จนกระทั่งเมื่ออายุ 85 ปี เกือบครึ่ง (45%) ของคนเหล่านั้นจะต้องการการดูแลอย่างเข้มข้น

หากนึกย้อนกลับไป คุณคงเคยมีประสบการณ์เช่น เมื่อคุณอายุ 10 ขวบ คุณเห็นครูที่มีอายุประมาณ 30 ปี ว่าเธอแก่ ครั้นเมื่อคุณอายุ 20 ปี ความรู้สึกก็เลื่อนไปเห็นคนอายุ 40 ปีเป็นคนแก่ และความรู้สึกก็จะเลื่อนขึ้นไปเรื่อย ๆ

ความจริงก็คือ เราจะเห็นภาพตนเองและผู้อื่นอย่างไรนั้น ขึ้นกับความรู้สึกของเราเองในขณะนั้น ในวันที่เราสบายอกสบายใจ เราก็จะรู้สึกว่าตนเองเป็นหนุ่มสาวกว่าอายุจริงสัก 10 ปี (ทั้งนี้ก่อนจะมองเห็นเงาของตนเองในกระจก)

แต่ขณะเดียวกัน ถ้าเราไปคุยกับเพื่อนของเราบางคนที่มีความเห็นว่า วิตามินและอาหารเสริมต่าง ๆ มีไว้สำหรับเลี้ยงนก เขาก็จะบอกกับเราว่า เขารู้สึกว่าตัวเองมีอายุสัก 70 ปี

เราทุกคนเคยเห็นคนชราที่อ่อนแอ ผิวหนังบาง เหี่ยวยุ่น พร้อมรีร้อยตามแขน ขาลีบ ผอมดั่งขานกกระยาง หลังค่อมงอ เดินกะย่องกะแย่งไปข้างหน้าอย่างเชื่องช้าเหมือนหอยทาก ในบางครั้ง เราเห็นผู้สูงอายุบางคนยังเฉียบคม คล่องแคล่ว ยิ้มแย้มแจ่มใส

คำถามคือทำไมผู้สูงอายุจึงมีอาการแสดงความชราที่แตกต่างกันมากเช่นนั้น ผู้สูงอายุที่อ่อนแอได้ทำอะไรผิดหรือ? ส่วนผู้สูงอายุที่คล่องแคล่วทำอะไรถูก? น่ายินดีที่การค้นคว้าศึกษาใหม่ๆ เริ่มมองเห็นปัญหาและเข้าไปศึกษาเรื่องนี้

### ชราภาพคืออะไร?

เรามักจะแปลความกันว่า คือความเหี่ยวยุ่นและเจ็บปวดตามข้อ คือเวลาที่จะต้องนั่งลงให้มาก แต่เราควรจะทราบ ว่า อะไรเกิดขึ้นกับร่างกายของเราเมื่อเราแก่ตัวลง

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา มีทฤษฎีมากมายที่พยายามอธิบายว่าทำไมเราจึงแก่ บ้างคิดว่าเพราะร่างกายสึกหรองไปเหมือนกับรถยนต์เก่า ๆ แต่ที่จริง เราไม่ใช่รถยนต์หรือเครื่องยนต์เก่า ๆ เพราะเราเป็นเซลล์ที่มีชีวิต อวัยวะต่างๆของเราสามารถซ่อมแซมความสึกหรอของตนเองด้วยเซลล์ที่ใหม่กว่าได้ – เราไม่ได้ซ่อมเซลล์เก่าด้วยเซลล์เก่า

เมื่อ ค.ศ.1962 มีนักวิทยาศาสตร์ 2 ท่าน นามว่า Dr. Leonard Hayflick และ Dr. Paul Moorhead ได้ทำการทดลองเกี่ยวกับเซลล์และพบว่า เซลล์ของมนุษย์โดยทั่วไปจะแบ่งตัวได้ประมาณ 50 ครั้ง แล้วจึงหยุด เราเรียกปรากฏการณ์นี้ว่าเป็นขีดจำกัดของเฮย์ฟลิค (Hayflick Limit)

ในความเป็นจริงนั้น เซลล์ที่แก่ไม่ได้สร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ การศึกษาพบว่า เซลล์ใหม่ที่ผลิตโดยเซลล์เก่าหลายครั้งจะมี DNA ที่ไม่ได้รับการซ่อมแซม บ้างก็มีเยื่อหุ้มที่ไม่สมบูรณ์ มี mitochondria ที่ทำงานไม่ดี ในภาพรวมคือ เป็นเซลล์ที่ทำงานไม่เต็มที่

เมื่อเรามีอายุถึง 70 ปีขึ้นไป ร่างกายของเราจะผลิตอนุมูลอิสระใน mitochondria มากกว่าปกติเป็น 15 เท่า และในเซลล์มากกว่าเป็น 10 เท่า ในขณะเดียวกัน ความสามารถในการต่อสู้อนุมูลอิสระของร่างกายเราจะลดลง

อีกทฤษฎีหนึ่งเกี่ยวกับ DNA กล่าวว่า ในเซลล์ทั้งหลายของร่างกายเรานั้น ตรงปลายเส้นของ DNA จะมีส่วนที่ช่วยขมวดเส้นเข้าไว้ไม่ให้สยายตัวออกจากกัน (เรียกว่า Telomere) ทำนองเดียวกับที่เราติดปลอกที่ปลายเส้นเชือกผูกรองเท้าเพื่อไม่ให้เส้นเล็ก ๆ หลายเส้นของเชือกสยายออก การศึกษาพบว่า Telomere จะสึกหรอเร็วถ้ามีอนุมูลอิสระอยู่มากในเซลล์ จากการศึกษาพบว่าคนที่อายุเท่ากันที่มีส่วนของ Telomere ที่สั้นที่สุดเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน จะตายเร็วกว่าประมาณ 5 ปี

บางทฤษฎีพูดถึงการเสื่อมสลายของระบบฮอร์โมน โดยเฉพาะไทรอยด์ฮอร์โมน ฮอร์โมนทางเพศ และฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต

จะเห็นว่า มีทฤษฎีอยู่เป็นจำนวนมากที่พยายามอธิบายว่า ทำไมเราจึงแก่ นี่ยังไม่นับรวมทั้งพิษต่างๆที่อยู่ในสภาวะแวดล้อมรวมทั้งอาหารที่รับประทาน ดังนั้น ถ้ามองในภาพรวมแล้ว ก็เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ที่เราพบว่า ทำไมคนที่แก่จึงไม่ได้อ่อนแอไปทั้งหมด

### บทบาทของการอักเสบเรื้อรัง

เริ่มมีหลักฐานชัดเจนทุกทีว่า การอักเสบเรื้อรังภายในร่างกายคือสาเหตุใหญ่ที่ทำให้คนแก่มีร่างกายที่อ่อนแอ โปรดระลึกว่า ที่ใดที่มีการอักเสบเรื้อรัง ที่นั่นจะมีการสร้างอนุมูลอิสระ รวมทั้งมีสารที่เกิดจากการย่อยสลายไขมัน (Peroxidation Products) ที่เป็นพิษ ซึ่งจะกระจายไปทั่วร่างกาย สารทั้งสอง

ชนิดนี้จะไปด้วยกันเสมอ ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำลายบางส่วนของเซลล์ดังที่กล่าวไปแล้ว แต่ยังทำลายส่วนของอวัยวะที่ยึดร่างกายของเราไว้ เช่นเส้นเอ็นต่างๆ ข้อ กระดูก ตลอดจนเนื้อเยื่อเช่นที่ผิวหนัง นั่นคือสาเหตุที่ทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง และเมื่อเวลาผ่านไป เนื้อเยื่อและอวัยวะของเราก็จะอ่อนแอลง สังขารของเราก็เริ่มจะเสื่อมสลายเหมือนรูปปั้นทรายที่ซายหาด เหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดชั่วข้ามคืน แต่จะใช้เวลาเป็นสิบ ๆ ปี

สมมุติว่ามีสุภาพสตรีท่านหนึ่งที่อายุยังน้อย เช่นประมาณ 26 ปี มีปัญหาครอบครัว ต้องผ่านการหย่าร้างซึ่งสร้างความเครียดให้กับเธอเป็นเวลานานหลายปี ในช่วงเวลาดังกล่าว เธอไม่สนใจในสุขภาพของตนเอง บริโภคแต่อาหารขยะ ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จากนั้น เธอก็เพิ่มน้ำหนักตัวอย่างมาก

เราทราบว่า การที่มีความเครียดอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อนเป็นเวลานานจะเป็นผลร้ายต่อร่างกายมากกว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ความเครียด จะไปเพิ่มระดับของการอักเสบเนื่องจากการเพิ่มขึ้นของระดับ Cytokines (IL-1, IL-6, TNF-alpha)

หลังจากสุภาพสตรีคนดังกล่าวมีอายุ 35 ปี เธอป่วยด้วยโรคจากไวรัสซึ่งเรื้อรังอยู่เป็นเวลาหลายเดือน และใช้เวลาฟื้นตัวนานยิ่งกว่า

นอกจากนั้น เธอยังมีความเครียดจากการที่ต้องทำงานที่ไม่ชอบ และจากการที่ต้องจัดการกับบุตรวัยรุ่น หลังจากนั้น เมื่อประเทศมีปัญหาทางเศรษฐกิจ เธอยังเกิดความเครียดมากขึ้นอีกจากความกลัวจะตกงาน

และเหมือนกับผู้คนส่วนใหญ่ เธอพ่นยาฆ่าแมลงในบ้านเป็นประจำทุกเดือน และใช้ยากำจัดศัตรูพืชและยาฆ่าหญ้าในสวนของบ้าน ส่วนเครื่องดื่มที่โปรดคือนมถั่วเหลือง เธอใจอ่อนกับเครื่องดื่มต่างๆ (ที่ใช้น้ำเชื่อม fructose ให้ความหวาน) เสมอ

ตอนนี้เธออายุ 60 ปี แต่ดูเหมือนคนอายุ 70 ปี การใช้ชีวิตของเธอ โดยเฉพาะการมีความเครียดอย่างต่อเนื่องยาวนานได้สร้างความเสียหายให้แก่ร่างกาย อวัยวะ เนื้อเยื่อ ทุกอย่างประกอบกันเป็นร่างกายของเธอ ทำให้ดูแก่เกินวัยไปเป็น 10 ปี

มีการศึกษาเป็นจำนวนมากที่แสดงว่า สารที่เกิดจากการอักเสบเรื้อรัง (Cytokines) ในระดับสูง จะนำไปสู่การเสียด้านเนื้อ การเกิดกระดูกพรุน โลหิตจาง ความต้านทานต่ออินซูลิน (เบาหวานแบบ 2 และกลุ่มอาการเกี่ยวกับ metabolism) ภูมิคุ้มกันบกพร่อง อาการซึมเศร้าหรือกระวนกระวาย รวมทั้งการเสียความสามารถในการคิดที่ชัดเจน

การศึกษาผู้สูงอายุที่อ่อนแอ พบว่าปัญหาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อขาที่อ่อนแรงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความพิการตามมา เพราะกล้ามเนื้อขาที่ไม่แข็งแรงจะทำให้เสียการทรงตัว หกล้ม ซึ่งอาจจะ

ร้ายแรงมากขึ้นอีกถ้ากระดูกหักหรือหัวกระแทกพื้นเสียชีวิต การออกกำลังกายเพื่อรักษากล้ามเนื้อขาดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นการเดิน จะช่วยลดอาการแทรกซ้อนเหล่านี้ได้มาก

นอกจากนี้ สารที่เกิดจากการอักเสบเรื้อรัง (Cytokines) ยังเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดผนังเส้นเลือดแข็งตัว อันจะนำมาซึ่งโรคหัวใจ หรือเส้นเลือดตีบในสมองได้

### อะไรคือสาเหตุของการอักเสบเรื้อรัง

มีหลายเหตุการณ์ที่สามารถทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังได้ เหตุการณ์เหล่านี้บางครั้งก็เกิดร่วมกัน :

- ความเครียดเรื้อรังที่ไม่มีโอกาสผ่อนคลาย
- เหนือออักเสบ
- ไวรัสที่เข้าโจมตีอย่างเฉียบ ๆ
- ต่อมลูกหมากอักเสบ
- การอักเสบจากเชื้อ yeast

การสัมผัสกับพิษบางอย่าง เช่นจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า สารเคมีจากอุตสาหกรรม รวมทั้งยาตามใบสั่งบางชนิดก็สามารถกระตุ้นให้เกิดการอักเสบเรื้อรังได้

การบริโภคสารปรุงแต่งอาหารก็สามารถกระตุ้นให้เกิดการอักเสบเรื้อรังได้เช่นกัน เช่น ผงชูรส โปรตีนที่ผ่านการย่อยสลายเป็นบางส่วน เชื้อ yeast ที่สลายตัวแล้ว ฯลฯ รวมทั้งแร่ธาตุบางชนิด เช่น ตะกั่ว แคดเมียม ปรอท อลูมิเนียม ตลอดจนฟลูออไรด์

สิ่งที่ควรระวังในการเพิ่มฟลูออไรด์ในน้ำดื่มคือ ถ้าภายในน้ำดื่มมีอลูมิเนียมด้วย ธาตุทั้งสองจะรวมกันเป็น Fluoroaluminium ซึ่งมีพิษสามารถทำลายเนื้อเยื่อหลายชนิด โดยเฉพาะต่อมไทรอยด์และสมอง

สำหรับอลูมิเนียม สามารถทำให้เกิดการอักเสบอย่างกว้างขวางได้ ที่น่าเป็นห่วงคือทารกที่ต้องสัมผัสกับอลูมิเนียมมาตั้งแต่เกิด โดยเฉพาะที่เลี้ยงด้วยนมขวด เนื่องจากสูตรนมขวดส่วนใหญ่จะมีถั่วเหลือง (ซึ่งจะมีธาตุและสารที่กระตุ้นการอักเสบ 2 ชนิด คือ แมงกานีส กับฟลูออไรด์) และถ้าโตขึ้นยังต้องสัมผัสกับฟลูออไรด์ในน้ำดื่ม หรือในยาสีฟันอีกตลอดชีวิต ฟลูออไรด์จะไปสะสมอยู่ในต่อมไทรอยด์และในสมองในความเข้มข้นสูง อะไรจะเกิดขึ้นกับอนาคตของชาติ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับปัญญาความสามารถในการใช้สมอง

การได้รับวัคซีนบ่อย ๆ ก็สามารถทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังได้ เพราะวัคซีนจะมีแร่ธาตุและสารบางอย่างที่ผสมไว้เช่นโปรท อลูมิเนียม หรือแม้แต่ MSG ในบางกรณี ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน สำหรับโปรท มีการพิสูจน์แล้วว่าทำให้เกิดโรคแพ้ภูมิคุ้มกัน (Auto-immune diseases) และจะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะอักเสบเป็นเวลานาน

เช่นเดียวกับการบริโภคอาหารขยะซึ่งมักจะเต็มไปด้วยสารปรุงแต่งต่างๆ สารเหล่านี้มีการทดลองในสัตว์ว่าสามารถทำให้สมองรวมทั้งเส้นเลือดอักเสบได้เมื่อให้กับสัตว์ตั้งแต่เกิด ที่น่าตกใจคือการอักเสบจะคงอยู่จนกระทั่งสัตว์เติบโตเต็มวัย

แหล่งอาหารบางอย่างก็มีไขมันที่ช่วยให้เกิดการอักเสบได้ง่าย พวกที่ชอบบริโภคน้ำมันเหล่านี้เป็นจำนวนมากก็มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ น้ำมัน

- ข้าวโพด
- ดอกทานตะวัน
- ถั่วเหลือง
- ถั่วลิสง
- คาโนลา
- หญ้าฝรั่น

เนื่องจากเมื่อร่างกายเผาผลาญน้ำมันเหล่านี้ จะเกิดน้ำมันที่เรียกว่า omega-6 หรือ N-6 ที่ร่างกายต้องใช้ประโยชน์ แต่การบริโภคต้องไม่มากเกินไป ซึ่งกลับจะเป็นผลร้าย (มีการคาดคะเนว่าชาวอเมริกันบริโภคน้ำมันที่ก่อให้เกิดอันตรายเหล่านี้มากเกินไปที่ควรจะเป็นถึง 50 เท่า)

กล่าวโดยรวม ร่างกายของเราต้องสัมผัสกับสภาวะแวดล้อมที่สามารถก่อให้เกิดการอักเสบเรื้อรังหลายชนิดอยู่ตลอดเวลา ดังเช่นยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง ซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้เนื่องจากสารพิษเหล่านี้จะปลิวขึ้นไปในอากาศและแผ่ขยายเป็นวงกว้าง ครอบคลุมพื้นที่ต่างๆ ทั่วโลก มีผู้พบว่าแม้แต่เผ่าที่อยู่ห่างไกลในแอฟริกาก็ยังพบร่องรอยของสารพิษในเลือดและเนื้อเยื่อ

### สภาวะของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

ปัญหาใหญ่ประการหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ การสูญเสียพลังกล้ามเนื้อและการทรงตัว กล้ามเนื้อจะเริ่มเหี่ยวเมื่ออายุประมาณ 50 ปี และจะเหี่ยวอย่างรวดเร็วเมื่ออายุเกิน 65 ปี การสูญเสียพลังของกล้ามเนื้อขาคือสาเหตุของการหกล้มและชีวิตที่ต้องมีการช่วยเหลือในที่สุด

มีไม่น้อยที่การสูญเสียพลังกล้ามเนื้อเกิดจากการใช้ชีวิตอยู่กับที่ไม่เคลื่อนไหวเป็นเวลานาน (Sedentary Lifestyle) หลายคนเมื่อเกษียณอายุแล้วก็นั่ง ๆ นอน ๆ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ ไม่มีการออกกำลังกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ บางคนอาจจะรู้สึกอ่อนแรง ก็จะนอนหลับตลอดวัน

อีกปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุคือ การเสื่อมสมรรถนะในการควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสในโลหิต (เรียกว่าสภาวะการต้านทานอินซูลินก่อนเบาหวาน) ซึ่งพบได้ในคนอเมริกันจำนวนประมาณ 5 เท่า (95 ล้านคน) ของผู้ที่เป็นเบาหวาน ความต้านทานอินซูลินคือสาเหตุใหญ่ของการอักเสบเรื้อรัง การมีระดับอนุมูลอิสระสูง รวมทั้งการย่อยสลายไขมันที่ไม่สมบูรณ์ ทั้งหมดเป็นสาเหตุให้เนื้อเยื่อและอวัยวะถูกทำลาย นี่คือเหตุผลที่ผู้ป่วยเป็นเบาหวานจะมีอัตราการเกิดหัวใจวายหรืออัมพาตสูงทั้งที่ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดไม่ได้สูง ทั้งนี้เนื่องจากการแข็งตัวของหลอดเลือดอันมีสาเหตุมาจากการอักเสบนั่นเอง

ต่อมไทรอยด์เป็นอีกอวัยวะหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากความชราเนื่องจากการทำงานของสมองส่วนที่ควบคุมการทำงานของต่อมไทรอยด์ (Hypothalamus) ทำงานช้าลง การทำงานที่ไม่สมบูรณ์ของต่อมไทรอยด์จะทำให้ร่างกายอ่อนแรง เมื่อไม่มีแรง ก็จะมีพลังกล้ามเนื้อเรียวขึ้น

โปรดระลึกว่าต่อมไทรอยด์เป็นที่สะสมของฟลูออไรด์ ดังนั้นในพื้นที่ ๆ ใช้น้ำดื่มผสมฟลูออไรด์ ปัญหาจะรุนแรงยิ่งขึ้นเนื่องจากฟลูออไรด์ไปกีดการทำงานของต่อมไทรอยด์

บางคนเข้าใจว่า กระดูกหักกับความชราเป็นของคู่กัน แต่ความจริงคือกระดูกหักเป็นผลของการใช้ชีวิตแบบอยู่กับที่ ดังนั้น ให้เคลื่อนไหว อย่ายู่เฉย ๆ (เดิน ขี่จักรยาน ทำสวน ฯลฯ) เมื่อกล้ามเนื้อถูกใช้ก็จะแข็งแรงขึ้นและจะสามารถประคับประคองร่างกายได้ดีเมื่อคุณแก่ลง ถ้าคุณคิดว่าการเกษียณอายุคือการนั่งประจำหน้าจอโทรทัศน์ นั่นหมายถึงคุณกำลังเพิ่มโอกาสกระดูกเชิงกรานหักหรือที่เลวร้ายกว่านั้นให้สูงขึ้นอย่างมาก

### ทำความเข้าใจกับวัยทองของสตรี

เมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน ร่างกายของสตรีจะลดการผลิตฮอร์โมนเพศลง ได้แก่ Estrogen และ Progesterone ซึ่งอาจจะมีผลกระทบตามมาได้ เนื่องจากฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้มีฤทธิ์ปกป้องสมองด้วย การเสริมฮอร์โมนเพศจึงมีประโยชน์ แต่เหตุที่ไม่นิยมทำก็เนื่องจากความเข้าใจที่ว่าฮอร์โมนเพศหญิงชักนำให้เกิดมะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่มีหลักฐานยืนยัน โดยเฉพาะถ้าสตรีผู้นั้นใช้ชีวิตที่ออกกำลังกายเป็นประจำ บริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และรับประทานอาหารเสริมที่มีประโยชน์ต่อการป้องกันการอักเสบและการเกิดมะเร็ง มีหลักฐานว่า หญิงที่ยังไม่หมดประจำเดือนหรือที่ใช้ฮอร์โมนเสริมหลังหมดประจำเดือนจะทนทานต่อการเกิดอัมพาตได้ดีกว่าชายและยังฟื้นตัวได้เร็วกว่าด้วย

ผลกระทบจากการขาดฮอร์โมนเพศหญิงถ้าเป็นไปอย่างรวดเร็ว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนัง ร้อนวูบวาบ (จากปฏิกิริยาของกล้ามเนื้อหลอดเลือด) ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น และมวลกล้ามเนื้อลดลง เนื่องจากเพศหญิงมีอายุที่ยืนยาวกว่าเพศชาย ย่อมจะใช้ชีวิตในสภาวะขาดฮอร์โมนนานกว่า อัตราการลดลงเร็วช้าของฮอร์โมนจะเป็นเหตุผลส่วนหนึ่งที่อธิบายว่าทำไมสตรีจึงมีอาการของการหมดประจำเดือนมากน้อยไม่เท่ากัน สตรีที่รับประทานฮอร์โมนเสริม รวมทั้งอาหารที่มี Flavonoid จะรู้สึกสบาย กระปรี้กระเปร่า ไม่กระวนกระวาย และมีสุขภาพโดยทั่วไปที่ดีกว่า นั่นหมายถึงมีโอกาสน้อยมากที่จะเป็นคนอ่อนแอ

มีสารจากพืชในธรรมชาติประเภท Flavonoid เช่น Quercetin, curcumin, ellagic acid ที่มีฤทธิ์ต่อต้านการเกิดมะเร็ง การแข็งตัวของเส้นเลือด(นำไปสู่หัวใจวาย เป็นลมอัมพาต) กระดูกบาง และปกป้องสมอง พืชที่ให้ Flavonoid มากได้แก่ ชาเขียว องุ่น ถั่วเหลือง กระชายดำ ยอ เป็นต้น

### วัยทองสำหรับชาย

สำหรับเพศชาย จะเริ่มสูญเสียฮอร์โมนเพศเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 50 ปี เมื่อถึงอายุ 60 ปี ประมาณ 60% ของชายจะมีฮอร์โมนเพศ Testosterone ในระดับต่ำ แต่ระดับของฮอร์โมนในกระแสโลหิตอาจแตกต่างกันได้มาก (ชายสูงอายุบางคนมีระดับฮอร์โมนในโลหิตสูงเท่ากับหนุ่มอายุ 20 ปี ในขณะที่บางคนอาจจะมีน้อยจนแทบจะวัดไม่ได้)

ฮอร์โมนชนิดนี้ถูกสร้างขึ้นโดยเซลล์ของรังไข่ในสตรีและโดยเซลล์ในอัณฑะของชาย ส่วนอีกจำนวนน้อย สร้างโดยต่อมหมวกไตของทั้งสองเพศ ฮอร์โมนนี้ โดยส่วนใหญ่จะถูกเปลี่ยนเป็น Estrogen ในสมอง ดังนั้นจึงช่วยปกป้องเซลล์ในสมองของเพศชายด้วย

เหตุผลที่ทำให้เพศชายไม่มีอาการวัยทองที่รุนแรงก็เนื่องจากอัตราการลดลงของฮอร์โมนเพศชายช้ากว่าหญิง แต่บางครั้งเราจะพบอาการบางอย่างในชายที่หมอมักจะวินิจฉัยว่าเป็นเพราะ “ความแก่” อาการที่พบมีเช่น รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า หงุดหงิด เหนื่อยเพลียง่าย เสียมวลกล้ามเนื้อ ไขมันเพิ่ม นมโต และปัญหาเกี่ยวกับการใช้ความคิด อีกปัญหาที่พบได้ในทั้งหญิงและชายคือ การนอนไม่หลับหรือหลับยากไม่สนิท

ส่วนของสมองที่ควบคุมการทำงานของเซลล์ผลิตฮอร์โมนในอัณฑะคือ Hypothalamus ซึ่งสามารถเสื่อมสภาพได้โดยธรรมชาติ แต่ที่สำคัญคือ อาจเป็นผลจากการทำลายโดยพิษ (Excitotoxin) ที่อยู่ในสารซูรส กลิ่นเทียมและสารปรุงแต่งอาหารต่างๆ หมายถึงการบริโภคอาหารประเภทอาหารขยะเป็นเวลานานอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพของส่วน Hypothalamus ของสมอง จากนั้น จะนำไปสู่ปัญหาการ

สูญเสียความสามารถในการผลิตฮอร์โมนเมื่ออายุมากขึ้น และเมื่อการสูญเสียมีมากอย่างรวดเร็วก็จะเกิดอาการวัยทองขึ้นทั้งที่อายุยังไม่สมควร

ดังนั้น อาหารที่คุณบริโภคเป็นประจำในอดีตจะมีผลต่อสุขภาพในวัยทองของคุณอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การใช้ฮอร์โมนชายเสริมต้องระมัดระวังและทำภายใต้การควบคุมระดับฮอร์โมนให้เหมาะสม เพราะถ้าให้มากเกินไปอาจทำให้สมองฝ่อได้ การเสริมฮอร์โมนไม่ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แต่ถ้าใช้ร่วมกับการออกกำลังกายจะมีผลต่อพลังกล้ามเนื้อมาก การออกกำลังกายโดยตัวของมันสามารถเพิ่มระดับฮอร์โมนได้ รวมทั้งการนอนจะทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนได้มากขึ้น

-----