



ศาสตร์การชะลอวัย

อ.ดร. อทิตยา โรจนสโรช , อ.สุนิศา มลิจันทร์บัว และ อ.พรพรรณ โพธิ์ไกร



จุดประสงค์การเรียนรู้

- สามารถอธิบายศาสตร์ทางด้านวิทยาการด้านความชราต่างๆได้
- มีความรู้ในการชะลอความเสื่อมและความชราด้วยวิธีการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
- มีความรู้เกี่ยวกับสเต็มเซลล์
- ทราบถึงประโยชน์และโทษจากการทำไบโτόกซ์และการใช้เลเซอร์เพื่อความงาม
- มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเสริมต่างๆเพื่อสุขภาพ

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and nose. She has light-colored hair and is looking down. The image is partially obscured by a circular frame on the left side. In the background, there are white flowers and green leaves, creating a soft, natural aesthetic.

หัวข้อการบรรยาย

- วิทยาการด้านความชรา
- การชะลอความเสื่อมและความชราด้วยฮอร์โมน วิตามิน อาหารเสริม การดำเนินชีวิต การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- ความรู้เกี่ยวกับสเต็มเซลล์
- ประโยชน์และโทษของไบโอท็อกซ์
- เลเซอร์กับความงาม
- คอลลาเจนกับการเสริมสุขภาพ

Anti-Aging

Keep Naturally

Anti-Aging หรือศาสตร์การชะลอวัย เป็นศาสตร์ทางการแพทย์ที่เน้นการป้องกันภาวะเสื่อมถอยของร่างกายในระบบต่างๆที่เกิดจากวัยที่สูงขึ้น เป็นการค้นหาและป้องกันความผิดปกติของร่างกาย คืออาการของโรคต่างๆในระยะแรกๆ หรือหาแนวโน้มการเกิดโรคตั้งแต่ตอนที่ร่างกายปกติดี โดยการตรวจสุขภาพความสมดุลของร่างกาย อาจเป็นการตรวจฮอร์โมน หรือตรวจลิกระดับยีน

เน้นการส่งเสริมสุขภาพให้ดีจากภายในสู่ภายนอก ไม่เพียงแต่ชะลอความแก่เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ดีทั้งระบบ ทำให้เราอายุยืนอย่างมีคุณภาพชีวิต

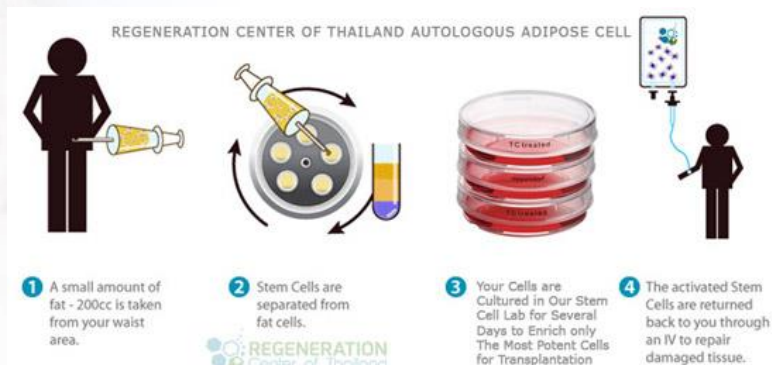
Regenerative

Regenerative Medicine หรือเวชศาสตร์ฟื้นฟูสภาวะเสื่อม เป็นวิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งซึ่งใช้กระบวนการทางคลินิก เพื่อที่จะซ่อมแซม ทดแทนเนื้อเยื่อหรืออวัยวะที่ถูกทำลายเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งซึ่งใช้ความรู้จากหลายสาขาวิชา อาทิ เช่น ชีววิทยาศาสตร์ และชีววัสดุ เพื่อพัฒนา สร้างเนื้อเยื่อหรืออวัยวะ เพื่อทดแทน ซ่อมแซมเนื้อเยื่อเดิมที่สึกหรอ หรือสูญเสีย งานวิจัยสาขานี้รวมไปถึงการใช้เซลล์ต้นกำเนิด หรือเซลล์อื่นในการบำบัดรักษาโรค



เซลล์บำบัด (cell therapy)

- **autologous cell therapy** เป็นการรักษาโดยการนำเซลล์ของผู้ป่วยเองมาเพาะเลี้ยงและเพิ่มจำนวนนอกร่างกายแล้วนำกลับเข้าสู่ร่างกายอีกครั้ง วิธีนี้มีความเสี่ยงน้อยจากการต่อต้านของระบบภูมิคุ้มกันหรือการเข้ากันไม่ได้ทางชีวภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับ แต่ต้องใช้เวลาในการแยกและเพิ่มจำนวนเซลล์ในสภาวะที่เหมาะสม
- **allogeneic cell therapy** เป็นการรักษาผู้ป่วยด้วยเซลล์ของผู้อื่น ข้อดีคือเป็นเซลล์ที่พร้อมใช้ แต่มีความเสี่ยงจากการต่อต้านของระบบภูมิคุ้มกันมากกว่า



Macronutrients

Macronutrients (สารอาหารหลัก) คือ สารอาหารหลักต่างๆที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย ซึ่งประกอบไปด้วย

- โปรตีน (**Protein**) จากเนื้อสัตว์ นม และพืชตระกูลถั่ว เป็นต้น
- คาร์โบไฮเดรต (**Carbohydrate**) จากข้าว พาสต้า เป็นต้น
- ไขมัน (**Fats**) จากน้ำมันประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันมะกอก เป็นต้น

ลักษณะเด่นของสารอาหารหลัก คือ ร่างกายเราจะต้องการสารอาหารเหล่านี้ในปริมาณที่เยอะ



d.taylorwallace.com

Micronutrients

- สารอาหารรอง (**Micronutrients**) ได้แก่ วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานและร่างกายต้องการในปริมาณที่น้อยแต่ก็ขาดไม่ได้เลย
- สารอาหารในกลุ่มนี้ถึงแม้ว่าจะไม่ให้พลังงานโดยตรง แต่ก็มีบทบาทที่สำคัญในกระบวนการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ช่วยปลดปล่อยพลังงาน ช่วยสนับสนุนการเผาผลาญ เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน และมีส่วนช่วยในการทำงานของเอนไซม์ต่าง ๆ ในร่างกาย



Natural Balance Foods

โกรทฮอร์โมน (Growth hormone, GH)

- เป็นฮอร์โมนที่สร้างขึ้นจากต่อมใต้สมองส่วนหน้า
- จะมีระดับสูงมากในช่วงร่างกายเจริญเติบโตและจะเริ่มลดลงเมื่ออายุมากขึ้น
- เป็นโปรตีนที่มีขนาดโมเลกุลใหญ่ ไม่สามารถให้ทางปากได้ เพราะจะถูกย่อยสลายไปในทางเดินอาหาร จึงไม่เกิดประโยชน์จากการรับประทาน
- การให้โกรทฮอร์โมนในปัจจุบัน คือ ฉีดเข้าใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง

ประโยชน์ของโกรทฮอร์โมน

- ลดการสะสมของไขมัน
- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อและกระดูก
- ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี
- กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้แผลหายเร็ว

โกรทฮอร์โมนชนิดฉีด



- โกรทฮอร์โมนแบบสังเคราะห์
- ใช้รักษาคนป่วยที่ร่างกายบกพร่องในการสร้างฮอร์โมนชนิดนี้แต่กำเนิดหรือในคนป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- ฉีดเข้าใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง แนะนำให้ฉีดตอนเช้าและก่อนนอน เพื่อเป็นการเลียนแบบการหลั่งฮอร์โมนตามธรรมชาติ
- ขนาดที่ใช้คือ **1** ยูนิตต่อวัน
- ต้องฉีดอย่างน้อย **3** เดือนจึงจะเห็นผล
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเมื่อฉีดโกรทฮอร์โมน ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม และเนื้อสัตว์ที่กรดไขมันอิ่มตัวสูง น้ำตาลและของหวาน รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์



อย. **ไม่อนุญาต**ให้ใช้ยาโกรทฮอร์โมน เพื่อวัตถุประสงค์การฉีดให้ชะลอวัย อ่อนเยาว์
เนื่องจากมีอาการข้างเคียงร้ายแรงตามมา และอนุญาตให้จำหน่ายแก่โรงพยาบาลที่มี
แพทย์ผู้ชำนาญเท่านั้น!



**ฉีกโกรทฮอร์โมน
สรรพคุณชะลอวัย**

**อย. เตือนอย่าหลงเชื่อโฆษณาฉีกโกรทฮอร์โมน
อ้างสรรพคุณชะลอวัย อันตรายต่อร่างกาย**

 NationChannelTV    NationTV22



อาการข้างเคียงของการใช้โกรทฮอร์โมน

- ทำให้เกิดโรคเบาหวาน
- เกิดมะเร็งลำไส้
- เกิดโรคหัวใจ
- ทำให้แขน ขา บวม
- ทำให้ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ
- ผู้ชายที่ได้รับโกรทฮอร์โมน จะมีกล้ามเนื้ออกหรือเต้านมขยายใหญ่



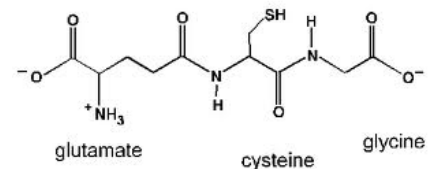
การกระตุ้นการหลั่งโกรทฮอร์โมนสูงสุด โดยวิธีธรรมชาติ

- ออกกำลังกาย **3** ครั้งต่อสัปดาห์ โดยต้องออกต่อเนื่องกันอย่างน้อย **10** นาที และดื่มน้ำมากๆระหว่างออกกำลังกาย
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอทุกวันอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
- เลิกกินอาหารจานด่วน อาหารขยะที่เต็มไปด้วยน้ำตาล ไขมันและแป้ง รวมทั้งให้เลิกพฤติกรรมการช้อปปิ้งและกินอาหารกล่องสำเร็จรูป
- ลดความเครียดจากภาระงานในแต่ละวันด้วยวิธีต่างๆตามแต่ความชอบ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ
- รับประทานอาหารเสริมที่ผ่านการวิจัยที่น่าเชื่อถือ เช่น เซ็น แคลเซียม เพื่อเสริมกระดูก ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว ผลไม้สด เป็นต้น

กลูตาไธโอน (Glutathione)

- ❖ เป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่สำคัญ 3 ชนิดรวมตัวกันอยู่ คือ ซิสเตอีน , ไกลซีน และ กลูตาเมท
- ❖ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายสามารถผลิตกลูตาไธโอนได้เอง แต่จะถูกผลิตมากที่สุดที่ตับ ปอด ไต ม้าม ตับอ่อน และเลนส์ตา
- ❖ กลูตาไธโอนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ถูกสร้างและใช้มากที่สุดในร่างกาย
- ❖ เมื่ออายุมากขึ้น ปริมาณกลูตาไธโอนในร่างกายจะลดน้อยลงหรือถูกผลิตขึ้นช้าลง ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วก่อนวัย และโรคต่างๆ เข้าแทรกแซงได้ง่าย
- ❖ เมื่ออย่างเข้าอายุ 20 ปี ปริมาณกลูตาไธโอนในร่างกายจะลดลงเฉลี่ย 8-12% ต่อ 10 ปี

glutathione (GSH)



หน้าที่ของกลูตาไธโอน

- ✓ สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค ทั้งไวรัส แบคทีเรีย และสิ่งแปลกปลอมอื่นๆที่เข้าสู่ร่างกาย รวมทั้งเซลล์มะเร็ง
- ✓ ทำหน้าที่กำจัดสารพิษที่ผ่านเข้าไปในร่างกาย โดยจะจับสารพิษที่ไม่ละลายน้ำให้เปลี่ยนเป็นสารที่ละลายน้ำและกำจัดออกทางไตหรือลำไส้
- ✓ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรงที่สุด มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ปกป้องเซลล์ให้แข็งแรง ช่วยการไหลเวียนของระบบเลือด รักษาการทำงานของหัวใจและปอด ช่วยชะลออายุของเซลล์ทุกเซลล์ และชะลอความเสื่อมโทรมของร่างกายและอวัยวะทุกส่วน
- ✓ ช่วยกระตุ้นการสร้างและซ่อมแซมเซลล์และดีเอ็นเอที่สึกหรอ เป็นสารสำคัญในการสังเคราะห์โปรตีนและไขมัน กระตุ้นการทำงานของเอ็นไซม์ชนิดต่างๆ

กลูตาไธโอนมีผลต่อการชะลอวัยหรือไม่?

- ❖ การที่กลูตาไธโอนในร่างกายลดปริมาณลงในวัยสูงอายุ เป็นเหตุผลที่ทำให้คนสูงอายุมีความต้านทานต่อโรคต่างๆ น้อยลง กลูตาไธโอนจึงมีส่วนสำคัญในขบวนการชะลอวัยของร่างกาย
- ❖ กลไกสำคัญของกลูตาไธโอนในการต้านหรือชะลอวัยมาจากคุณสมบัติของการมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระชนิดเข้มข้นที่สังเคราะห์ได้จากทุกเซลล์ในร่างกายโดยธรรมชาติ
- ❖ การวิจัยพบว่านักกีฬาและคนที่สุขภาพดีออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีปริมาณกลูตาไธโอนค่อนข้างสูงอย่างสม่ำเสมอ



กลูตาไธโอนทำให้ผิวขาวจริงหรือ?

- ❖ แต่เดิมมีการนำกลูตาไธโอนมาทดลองใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการฉีดกลูตาไธโอนนั้นมีสีผิวขาวขึ้น เนื่องจากกลูตาไธโอนสามารถยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส (tyrosinase) ได้ และส่งผลให้เม็ดสีของผิวหนึ่งเปลี่ยนจากเม็ดสีน้ำตาลดำเป็นเม็ดสีชมพูขาว จึงมีผู้พยายามนำผลข้างเคียงของยา มาใช้ในการทำให้ผิวขาวขึ้น
- ❖ ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาที่น่าเชื่อถือยืนยันหรือรับรองประสิทธิภาพ และประโยชน์ของกลูตาไธโอนในการทำให้ผิวขาวได้อย่างแท้จริง
- ❖ ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอนที่พบในท้องตลาดส่วนใหญ่อยู่ในรูปยาเม็ด หรือผงละลายน้ำสำหรับรับประทาน ซึ่งกลูตาไธโอนนี้สามารถถูกทำลายได้ในทางเดินอาหารของมนุษย์ ดังนั้นจึงไม่มีประโยชน์ในการรับประทานเลย

ยาเม็ดสำหรับกิน

- โมเลกุลของกลูตาไธโอนมีขนาดใหญ่เกินกว่าที่จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและทางเดินอาหาร เราจึงไม่สามารถรับประทานกลูตาไธโอนโดยตรงเป็นอาหารเสริมได้ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบยาเม็ด ยาแคปซูล หรือยาน้ำเชื่อม
- ยาเม็ดที่ อย.อนุญาตให้ขายเป็นอาหารเสริมนั้น ที่จริงเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์กลูตาไธโอน คือ อมิโนแอซิด เอ็นอะซีทิลซิสเตอีน (**N-acetyl-cysteine**) ซึ่งโมเลกุลชนิดนี้ จะสามารถถูกดูดซึมเข้าทางเดินอาหารได้ง่ายและรวดเร็ว และจะไปรวมตัวกับโปรตีนอีก 2 ชนิด คือ อมิโนแอซิด ไกลซีน (**Glycine**) และ กลูตาเมท (**Glutamate**) ที่มีอยู่มากมายในกระแสเลือดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป การรวมตัวของอามิโนแอซิดทั้ง 3 ชนิด ก่อให้เกิดเป็นโมเลกุลกลูตาไธโอนในกระแสเลือด
- หากรับประทานมากเกินไป อาจก่อให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น มึนงง ปวดหัว ตาพลา่มัว และอาจมีสารตกค้าง ทำให้เป็นนิ่วที่ไต และกระเพาะปัสสาวะอีกด้วย



กฏตาโธอินชนิดฉีด

- กฏตาโธอิน มีความไม่คงตัวในกระแสเลือด สลายตัวได้ง่าย และรวดเร็ว จึงต้องฉีดบ่อยๆ
- การฉีดในความเข้มข้นสูง อาจทำให้ช็อค ความดันต่ำ เกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง กล้ามเนื้ออ่อนล้า ประสาทหลอน หายใจติดขัด หลอดลมตีบ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- ผู้ที่ได้รับยาชนิดนี้นานๆเป็นประจำ อาจทำให้เม็ดสีที่จอตาลดลง ทำให้รับแสงได้น้อยลง เสี่ยงต่อการมองเห็นได้ในอนาคต



ยาทาผิวหนัง

โมเลกุลสารกลูตาไธโอนมีขนาดใหญ่ไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ เราจึงไม่ได้รับประโยชน์จากผลิตภัณฑ์ประเภทครีมหรือเจลที่มีส่วนผสมนี้



Women Mthai

Co-Q10

- โคเอนไซม์-คิว10 (Coenzyme Q10) ซื่อยย่อ Co-Q10
- เป็นสารธรรมชาติที่พบในร่างกายและพบได้ในอาหารที่เรารับประทาน
- เป็นสารที่ละลายได้ในไขมัน ทำหน้าที่ควบคุมระบบเผาผลาญในการผลิตพลังงานจากอาหาร เพื่อใช้ในการทำงานของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว ย่อยอาหาร สร้างเซลล์ใหม่
- พบมากในไมโทคอนเดรียของเซลล์
- หัวใจ ปอดและตับมีไมโทคอนเดรียมากที่สุดจึงมี **Co-Q10** มากที่สุด
- ทำให้เกิดพลังงานสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน ประมาณ 95% ของพลังงานในร่างกาย ดังนั้นหากขาด **Co-Q10** ก็จะมีผลให้การทำงานในเซลล์ผิดปกติ ส่งผลให้เซลล์ตายได้

Co-Q10

- ระดับ **Co-Q10** ในร่างกายจะสูงสุดเมื่อมีอายุ 20 ปี และจะลดลงตามอายุที่มากขึ้น
- มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆในร่างกายให้ดีขึ้น
- หากร่างกายได้รับน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ



ประโยชน์ของ Co-Q10

โรคหัวใจและหลอดเลือด

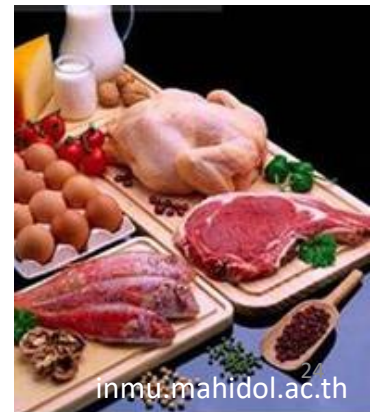
Co-Q10 ช่วยยับยั้งไม่ให้ คอลเลสเตอรอล จับเป็นก้อนและอุดตันเส้นเลือด ช่วยรักษาโรคหัวใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งหัวใจล้มเหลวเนื่องจากเส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ (congestive heart failure) โดยพบว่าโรคหัวใจดังกล่าวจะมีแนวโน้มที่จะสัมพันธ์กับการขาด Co-Q10 ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยโรคหัวใจได้รับ Co-Q10 จึงทำให้หัวใจทำงานได้ดียิ่งขึ้น

โรคอัลไซเมอร์

ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้เนื่องจากใน Co-Q10 มี ฟีนีลอะลานิน (Phenylalanine) ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์ให้กระตุ้นการเผาผลาญอาหารของร่างกาย เป็นฮอร์โมนที่ประกอบด้วย ไอโอดีนทำให้รู้สึกสดชื่นตื่นตัว อารมณ์ดี ลดความซึมเศร้า ช่วยให้ความจำดีขึ้น

Co-Q10 ในอาหาร

- แหล่งอาหารที่มีมากที่สุดคือเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะส่วนสีแดง และ เครื่องในสัตว์ (ตับ หัวใจ) สัตว์ปีกและปลา
- ในพืชจะมีปริมาณน้อยกว่าและอาจไม่ให้ผลดีเท่าในเนื้อสัตว์ เช่น ถั่ว เหลือง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา
- การปรุงอาหาร เช่น ผัดผัก ทอดไข่ จะทำให้สูญเสีย Co-Q10 14-32 เปอร์เซ็นต์ แต่จะไม่เปลี่ยนแปลงถ้าต้มหรือนึ่ง
- ขนาดที่แนะนำคือ 30 มิลลิกรัมต่อวัน
- มีความปลอดภัยสูง ไม่พบผลข้างเคียงใดๆ ที่รุนแรงจากการบริโภค ปริมาณสูงถึง 300-600 มิลลิกรัมต่อวัน นอกจากอาการคลื่นไส้ไม่สบายท้อง



Co-Q10 ในรูปผลิตภัณฑ์เสริม

- ประเทศญี่ปุ่นและแคนาดาใช้ผลิตภัณฑ์เสริม Co-Q10 ในการป้องกันโรคหัวใจ เพิ่มภูมิคุ้มกันและชะลอวัยมาเป็นเวลานานแล้ว ในปริมาณวันละ 30-200 มิลลิกรัม
- การรับประทานจะสามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ แต่จะดูดซึ่มลดลงเมื่อความเข้มข้นสูงขึ้น
- ชนิดเจลนิ่มจะดูดซึมได้ดีกว่าชนิดผง
- Co-Q10 จะดูดซึมได้ดีในไขมัน จึงควรทานหลังอาหารที่มีไขมันเล็กน้อย
- ปริมาณการดูดซึมที่ต่ำได้น้อยกว่า 10 เปอร์เซ็นต์

Co-Q10 กับความงาม

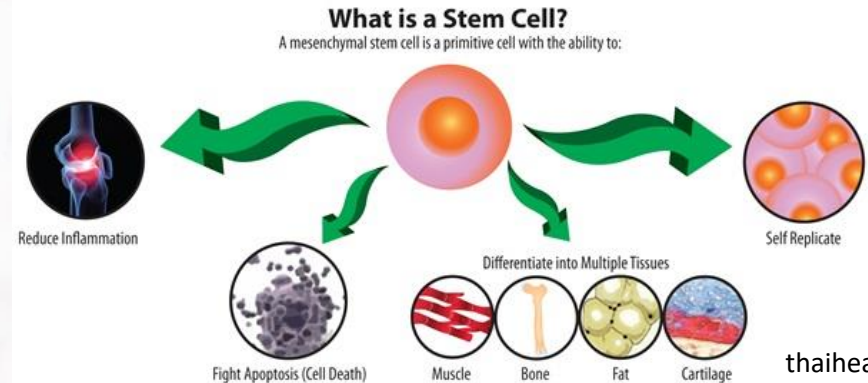
- มีงานวิจัยพบว่า **Co-Q10** สามารถทำให้ความลึกของริ้วรอยลดลงหรือทำให้ริ้วรอยนั้นตื้นขึ้นได้ โดยให้กลุ่มทดลองใช้ครีมที่มีส่วนผสมของ **Co-Q10** อยู่ 0.3% ทารอบดวงตาเป็นเวลานาน 6 เดือน พบว่า ความลึกของริ้วรอยลดลงถึง 27% รวมถึงช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- **Co-Q10** ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้น้อย การนำไปผสมในเครื่องสำอางที่ใช้ภายนอกจะสามารถซึมผ่านผิวหนังชั้นนอกได้ประมาณ 20% และซึมผ่านผิวหนังแท้ได้เพียง 3%
- **Co-Q10** ช่วยป้องกันเซลล์จากการถูกทำลายโดยรังสียูวีจากแสงแดด และช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับความเข้มข้นที่มีในผลิตภัณฑ์และความสามารถของพาหะหรือตัวกลางที่จะพาคิวเทินเข้าสู่ผิวหนังด้วย



สเต็มเซลล์กับความงาม

สเต็มเซลล์ (Stem cells)

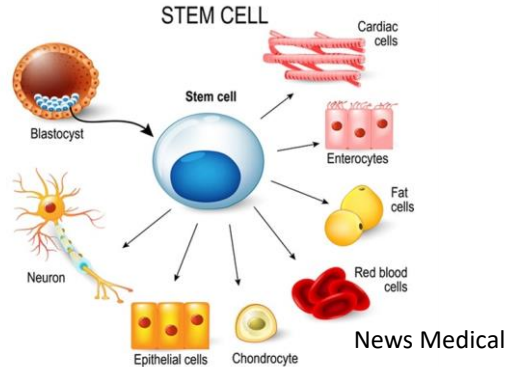
เซลล์ต้นกำเนิดหรือสเต็มเซลล์ คือ เซลล์ชนิดพิเศษพบได้ทุกช่วงเวลาของการเจริญเติบโตในสิ่งมีชีวิต สามารถแบ่งตัวได้อย่างไม่จำกัดและสามารถเปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์ได้เกือบทุกชนิดในร่างกาย เช่น เซลล์ผิวหนัง สมอง หัวใจ กล้ามเนื้อ และเซลล์เม็ดเลือด มีหน้าที่สำคัญในการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนและเปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์ชนิดต่างๆ เพื่อทดแทนเซลล์ที่เสื่อมสภาพในร่างกาย



thaihealthlife

ชนิดของสเต็มเซลล์

- เซลล์ต้นกำเนิดที่แยกได้จากตัวอ่อน สามารถเปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์ได้เกือบทุกชนิดในร่างกาย เช่น กระดูก ผิวหนัง สมอง เลือด เซลล์ประสาท ยกเว้นเซลล์จากรก



- เซลล์ต้นกำเนิดที่แยกได้จากสิ่งมีชีวิตโตเต็มวัยหรือจากเนื้อเยื่อสเต็มเซลล์จากร่างกายที่ได้มาจากระบบหรือเนื้อเยื่อส่วนใด ก็จะสามารถพัฒนาไปเป็นเซลล์ของระบบหรือเนื้อเยื่อนั้นๆ เท่านั้น เช่น สเต็มเซลล์ที่ได้มาจากระบบกล้ามเนื้อหัวใจ เมื่อนำมาเพาะเลี้ยง เซลล์ก็จะพัฒนาไปเป็นเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจเท่านั้น

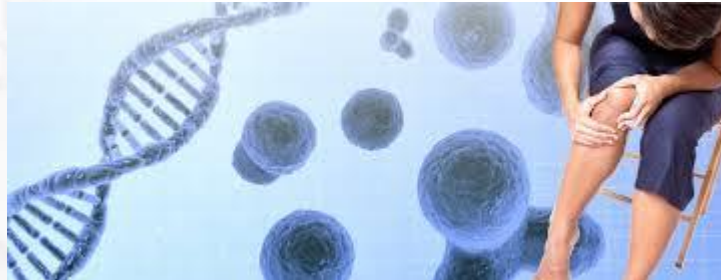


คุณสมบัติเฉพาะของสเต็มเซลล์

1. เซลล์ไม่ได้ถูกกำหนดให้เป็นเซลล์เฉพาะเจาะจง (Unspecialized) แต่สามารถเปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้ทำหน้าที่แบบเฉพาะเจาะจงได้
2. สามารถแบ่งตัวเองเพิ่มจำนวนขึ้นใหม่อย่างต่อเนื่องได้เป็นเวลานาน โดยยังคงรักษาคุณสมบัติเดิมไว้ได้
3. ภายใต้สภาวะทางกายภาพบางประการที่เหมาะสม สเต็มเซลล์สามารถถูกเปลี่ยนให้เป็นเนื้อเยื่อหรืออวัยวะที่ทำหน้าที่แบบเฉพาะตามหน้าที่ของอวัยวะนั้นได้ (Specialized)

ความสำคัญของสเต็มเซลล์ต่อสุขภาพ

เวลาที่เราบาดเจ็บหรือป่วย เซลล์ของเราก็บาดเจ็บหรือตายด้วย เมื่อเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น สเต็มเซลล์ก็จะเตรียมพร้อมทำหน้าที่ซ่อมแซมบาดแผลและสร้างเซลล์ใหม่เพื่อมาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปตามเวลา เพราะฉะนั้นสเต็มเซลล์ทำหน้าที่ช่วยป้องกันไม่ให้เราแก่ก่อนอายุ



สเต็มเซลล์สามารถใช้รักษาโรคชนิดใดได้ ?

- ❖ โรคที่ทางการแพทย์ยอมรับว่าสามารถใช้เซลล์ต้นกำเนิดรักษาได้ มีเพียงโรคที่เกิดจากความผิดปกติในระบบเลือดเท่านั้น เช่น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือลูคีเมีย โรคโลหิตจางหรือทาลัสซีเมีย ซึ่งรักษาด้วยวิธีการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดจากไขกระดูก
- ❖ โรคอื่นๆ ที่มีการอ้างว่ารักษาด้วยเซลล์ต้นกำเนิดได้ยังอยู่ในกระบวนการศึกษาวิจัยทางคลินิก ซึ่งอาจจะให้ผลดีในการรักษาในอนาคตแต่ยังไม่ถูกบรรจุอยู่ในการรักษามาตรฐาน



ผลิตภัณฑ์สเต็มเซลล์ที่วางขายอยู่ในท้องตลาด เชื่อถือได้จริงหรือ?

- สารที่ผลิตออกมาจากเซลล์ต้นกำเนิดที่คาดว่าจะมีส่วนช่วยในความสวยความงามคือโปรตีนที่หลั่งออกมาจากเซลล์ต้นกำเนิด ซึ่งส่วนมากเป็นสารช่วยการเจริญเติบโต (Growth factor) หรือสารพวกไซโตไคน์ (Cytokine)
- สารเหล่านี้จะสลายตัวในอุณหภูมิห้องได้เร็วมากและสูญเสียสภาพเพียง 1-2 วัน แม้แช่แข็งก็ไม่เหมาะสมในการเก็บรักษา เพราะการละลายออกมาใช้งานจะทำให้โปรตีนเสื่อมสภาพได้
- สารที่อ้างว่าสกัดมาจากสเต็มเซลล์จากพืชแท้ที่จริงแล้วเป็นสารเคมีที่พืชสร้างขึ้น ซึ่งอาจจะได้ผลในการใช้จริง เช่น มีส่วนประกอบของวิตามินซี หรือกรดผลไม้บางชนิด แต่นั่นไม่ใช่สารจากสเต็มเซลล์แต่อย่างใด ควรเรียกว่าผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรจึงจะเหมาะสมกว่า



“ที่ว่าสเต็มเซลล์มาใช้กับความงามนั้นไม่จริง”

ไม่มีหลักฐานยืนยันว่าคนที่ฉีดสเต็มเซลล์แล้วจะงดงาม แต่ได้แน่ ๆ คือ เสียเงิน

เลเซอร์กับความงาม



Neramit Clinic -

เลเซอร์กับความงาม

เลเซอร์ผิวหนัง (Laser Skin) คือกระบวนการรักษาผิวหนังอย่างหนึ่ง ซึ่งช่วยปรับสภาพผิวให้ดีขึ้นด้วยเลเซอร์ โดยยิงแสงเลเซอร์ไปตรงบริเวณที่เกิดความผิดปกติ และลอกชั้นผิวหนังออกที่ละชั้น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการกรอผิวด้วยแสงเลเซอร์หรือการยิงทำลายด้วยแสงเลเซอร์



ประโยชน์ของเลเซอร์ผิวหนัง

- **เนื้องอกหลอดเลือด** ผู้ที่มีปานแดง เส้นเลือดฝอยบนใบหน้าหรือบริเวณคอขยายตัวผิดปกติ เกิดเนื้องอกฮีแมงจิโอมา (Haemangiomas) เข้ารับการรักษาด้วยเลเซอร์ผิวหนังได้
- **เม็ดสีผิดปกติหรือรอยสัก** ใช้รักษาผู้ที่เม็ดสีผิวผิดปกติ เช่น รอยปาน ฝ้า หรือปานดำแต่กำเนิด รวมทั้งใช้ลบรอยสักบนผิวหนัง
- **การกำจัดขน** เลเซอร์ใช้กำจัดขนได้ โดยเฉพาะผู้ที่เกิดภาวะขนดกขึ้นตามร่างกาย

ประโยชน์ของเลเซอร์ผิวหนัง

- **คิลอยด์และรอยแผลเป็นที่นูนหนา** การทำเลเซอร์ผิวหนังจะช่วยตกแต่งแผลเป็นให้ดีขึ้นได้
- **การฟื้นฟูปรับสภาพผิว** การทำเลเซอร์ปรับสภาพผิวจะครอบคลุมปัญหา รอยเหี่ยวย่น รอยแผลเป็น และผิวไหม้จากแสงแดด
- **การรักษาอื่นๆ** เลเซอร์ผิวหนังช่วยรักษาหูดที่เกิดจากการติดเชื้อ อากา รอยโรคบนผิวหนัง มะเร็งผิวหนัง สิว และโรคสะเก็ดเงินชนิดผิวหนังหนา

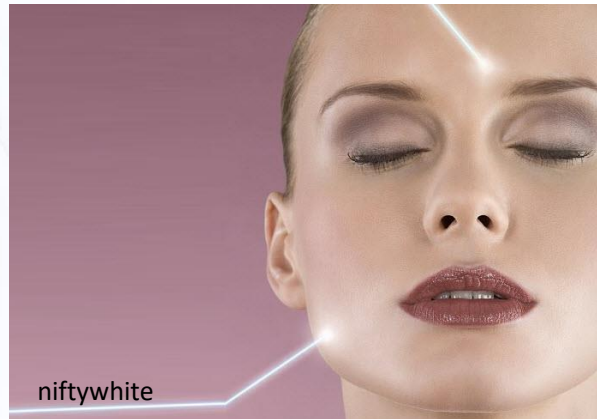
ประเภทของเลเซอร์ผิวหนัง

1. เลเซอร์ที่ทำให้ผิวหนังเกิดการลอก คือวิธียิงเลเซอร์ลอกชั้นผิวที่บางออกไป แพทย์จะยิงเลเซอร์ที่มีระดับความแรงสูงไปที่ผิวหนัง เพื่อลอกผิวชั้นบนตรงบริเวณที่เกิดปัญหา โดยเลเซอร์จะผ่านแทรกเข้าไปในผิวชั้นกลาง ทำให้ผิวกระชับและเรียบเนียนขึ้น การยิงเลเซอร์แต่ละครั้งจะช่วยกำจัดเซลล์ผิวที่เสียหายหรือเสื่อมสภาพออกไป

2. เลเซอร์ที่ทำให้ผิวหนังเกิดการลอกเฉพาะส่วน คือเลเซอร์ผิวหนังที่ใช้รักษาปัญหาผิวพรรณเฉพาะส่วน โดยแพทย์จะยิงแสงเลเซอร์บาง ๆ ผ่านเข้าไปในชั้นผิว เกิดหลุมเล็ก ๆ จำนวนมากซึ่งเป็นบริเวณที่เซลล์ผิวเก่าถูกทำลาย และกระตุ้นเซลล์ผิวที่อยู่ลึกลงไปให้ผลิตคอลลลาเจนออกมา ส่วนเซลล์ผิวดีที่อยู่ล้อมรอบนั้นจะช่วยรักษาผิวหนังที่ถูกเลเซอร์ทำลาย ทำให้เกิดเซลล์ผิวใหม่

ประเภทของเลเซอร์ผิวหนัง

3. เลเซอร์ที่ไม่ทำให้ผิวเกิดอาการลอก เป็นการรักษาผิวหนังแบบรุนแรงและใช้เวลาพักฟื้นน้อยกว่า แพทย์จะใช้รังสีอินฟราเรดยิงเข้าไปที่ผิวชั้นใน โดยความร้อนของเลเซอร์จะกระตุ้นการผลิตคอลลาเจนและสร้างเซลล์ผิวใหม่ขึ้นมาแทนที่เซลล์ผิวที่ซึ่งถูกทำลาย





ผู้ป่วยเบาหวานหรือ
ภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง

ผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง

สตรีมีครรภ์
หรือให้นมบุตร

**ผู้ที่ไม่สามารถ
รับการทำเลเซอร์**

ผู้ที่เคยใช้ยารักษาสิว
ไอโซเตรทติโนอิน
(Isotretinoin)
ก่อนเข้ารับการรักษา

ผู้ที่เคยมีประวัติเกิด
แผลเป็นคิลอยด์

ผู้ที่เคยมีประวัติรับการรักษา
ด้วยการฉายรังสีที่ใบหน้า

การเตรียมตัวสำหรับทำเลเซอร์ผิวหนัง

- ✓ **ปรึกษาแพทย์และตรวจร่างกาย**
- ✓ **หยุดและใช้ยาบางอย่าง** เช่น ยาแอสไพริน ไอบูโพรเฟน หรือวิตามินอี เนื่องจากยาหรืออาหารเสริมเหล่านี้จะทำให้เลือดหยุดยาก
- ✓ **หยุดสูบบุหรี่** ควรงดสูบบุหรี่เป็นเวลา 2 สัปดาห์ทั้งก่อนและหลังเข้ารับการรักษา เนื่องจากการสูบบุหรี่จะทำให้ฟื้นตัวได้ช้า
- ✓ **เลี่ยงออกแดด** ก่อนทำเลเซอร์ผิวหนังควรเลี่ยงออกแดดในตอนที่แดดแรง และใช้ครีมกันแดดเมื่อต้องออกแดดเสมอ เนื่องจากการออกแดดและโดนแดดแรงมากกว่า 2 เดือนก่อนทำเลเซอร์นั้น อาจทำให้บริเวณผิวหนังที่ทำเลเซอร์เปลี่ยนสีและไม่สม่ำเสมอ

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and nose. She has light-colored hair and is looking down. White flowers are scattered around her face, some in the foreground and some behind her. The background is a soft, out-of-focus light color.

ปัจจัยเสี่ยงและผลข้างเคียง

- เกิดรอยแดง บวม หรืออาการระคายเคือง
- เกิดสิว
- ติดเชื้อ
- สีผิวเปลี่ยน
- เกิดรอยแผลเป็นบนผิวหนัง

วิธีดูแลผิวหลังทำเลเซอร์

- 24 ชั่วโมงหลังเข้ารับการทำเลเซอร์ ควรทำความสะอาดผิวหนัง บริเวณที่ถูกยิงเลเซอร์วันละ 4-5 ครั้ง และหมั่นทาครีมเพื่อไม่ให้ เกิดสะเก็ดแผล
- เมื่อถึงเวลานอน อาจนำหมอนมารองหนุนให้สูงเพื่อช่วยลดอาการ บวมที่เกิดขึ้นหลังจากทำเลเซอร์ผิวหนัง
- 10-21 วัน ผิวหนังที่ถูกยิงเลเซอร์จึงจะหายดี ผู้ป่วยสามารถแต่งหน้า ได้ โดยใช้เครื่องสำอางที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน (Oil-free Makeup) เพื่อปกปิดรอยแดง
- ควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่าป้องกันแสงแดดหรือค่าเอสพีเอฟ 30 ขึ้น ไป เพื่อปกป้องผิวที่บางลงหลังทำเลเซอร์ และเลี่ยงการโดนแดดแรง
- ควรบำรุงเซลล์ผิวใหม่ให้ชุ่มชื้น ส่วนผู้ใช้ยาทารักษาสิวอุดตันหรือ ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกรดไกลโคลิก ต้องหยุดใช้แล้วจึงกลับมา ใช้ได้อีกครั้งหลังผ่านไป 6 สัปดาห์หรือตามแพทย์สั่ง



BOTOX

BOTOX


การฉีดโบทอกซ์ เป็นการคลายกรรมความงามอย่างหนึ่งด้วยการฉีดสารโบทูลินัม ท็อกซินเข้าไป เพื่อลดริ้วรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า และทำให้ผิวหน้าเต่งตึงขึ้น เช่น โบทอกซ์ลดริ้วรอย โบทอกซ์ลดรอยตีนกา โบทอกซ์ลดกราม หรือโบทอกซ์หน้าเรียว



BOTOX

- โบทอกซ์ (Botulinum Toxin: Botox) เป็นสารสกัดจากแบคทีเรียคลอสทริเดียม โบทูลินัม สารจะปิดกั้นการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อภายใต้ผิวหนังเกิดการคลายตัว ซึ่งการหดตัวของกล้ามเนื้อจะเป็นส่วนหนึ่งของการเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น
- แต่เดิมโบทอกซ์ถูกใช้เพื่อรักษาอาการหนังตากระตุก (Blepharospasm) และอาการตาเหล่หรือตาขี้เกียจ (Strabismus / Lazy Eye)
- ต่อมาทางการแพทย์ได้ใช้โบทอกซ์ในการรักษา ริ้วรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าตามจุดต่าง ๆ ได้ด้วย ทำให้เกิดการรักษาด้วยโบทอกซ์ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ในทางการแพทย์เพื่อความงามดังในปัจจุบัน





ข้อจำกัดของการฉีดโบทอกซ์

- ออกฤทธิ์ได้เพียงชั่วคราว
- กระบวนการชราภาพหรือการแก่ตัวตามวัยจะยังคงดำเนินต่อไปในบริเวณอื่น ๆ เช่น โบทอกซ์จะไม่สามารถช่วยลดอาการเปลือกตาทหย่อนคล้อย และไม่สามารถแก้ไขรอยย่นที่เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้
- ไม่สามารถรับรองผลการรักษาได้ 100%

ใครไม่ควรฉีดโบทอกซ์ ?

- ผู้ที่ตั้งครรภ์และกำลังให้นมบุตร
- ผู้ที่ป่วยด้วยโรคหรืออาการทางสมองและระบบประสาท



ผลข้างเคียงและความเสี่ยงจากโบทอกซ์

- มีห้อเลือดหรือรอยช้ำในบริเวณที่ฉีดโบทอกซ์
- มีอาการคล้ายไข้หวัด อย่างมีไข้ ปวดศีรษะ
- อวัยวะต่าง ๆ บนใบหน้าที่อยู่ใกล้กับจุดที่ทำการฉีดโบทอกซ์เข้าไปอาจได้รับผลกระทบ เช่น หางตาหรือหางคิ้วตก ซึ่งจะทุเลาลงและค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 3 สัปดาห์
- อาการดี้อยา เพราะร่างกายจะต่อต้านสารโบทอกซ์ทำให้กระบวนการรักษาไม่ได้ผลตามที่หวัง เนื่องจากผู้ป่วยฉีดโบทอกซ์ซ้ำ ๆ บ่อยจนเกินไป



คอลลาเจนกับสุขภาพ





คอลลาเจน (collagen)

- คือโปรตีนชนิดหนึ่งที่พบได้ตามกระดูก กระดูกอ่อน รวมถึงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายของสัตว์และมนุษย์ ด้วยคุณสมบัติเสริมสร้างความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง
- ร่างกายจะมีการผลิตคอลลาเจนน้อยลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ในช่วงอายุ 20 ปีต้น ๆ ผิวหนังของคนเราจะประกอบด้วยคอลลาเจนประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์ แต่จะค่อย ๆ สูญเสียคอลลาเจนเหล่านี้ไปถึงปีละ 1.5 เปอร์เซ็นต์ ส่งผลให้การเชื่อมต่อของเนื้อเยื่อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอ่อนแอลง เป็นสาเหตุให้ผิวหนังเหี่ยวยุบ มีริ้วรอย ขาดความยืดหยุ่น และบริเวณข้อต่อเริ่มไม่แข็งแรง

คอเลสเตอรอลในอาหาร

นอกจากคอเลสเตอรอลจะสามารถผลิตขึ้นได้เองภายในร่างกายของมนุษย์แล้ว เรายังสามารถพบคอเลสเตอรอลได้จากแหล่งอื่นๆ เพิ่มเติมในอาหารจำพวกปลาทะเล เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วหลากสี พืชผักใบเขียว เห็ดชนิดต่างๆ ผักผลไม้สีแดงส้ม เอ็นหมู และเอ็นวัว เป็นต้น

ความต้องการคอเลสเตอรอลของร่างกาย

ร่างกายของเรามีความต้องการคอเลสเตอรอลใน 1 วัน = 3,000 มิลลิกรัม ซึ่งยากที่เราจะได้รับคอเลสเตอรอลอย่างเพียงพอต่อวันด้วยการรับประทานอาหาร ฉะนั้นการเลือกบริโภคเราควรพิจารณาผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการยอมรับจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)



การรับประทานผลิตภัณฑ์คอลลาเจนเสริม ช่วยให้ผิวอ่อนเยาว์หรือไม่?

- องค์การผิวหนังแห่งประเทศอังกฤษ (British Skin Foundation) ออกมายืนยันว่าการบริโภคคอลลาเจนไม่อาจให้ประโยชน์แก่ผิวหนังแต่อย่างใด
- งานวิจัยบางอย่างชี้ว่าผลิตภัณฑ์เสริมคอลลาเจนมีผลต่อการผลิตคอลลาเจนของร่างกายและบำรุงสุขภาพผิว แต่ผลลัพธ์นั้นค่อนข้างขึ้นอยู่กับการบริโภค เพราะแต่ละคนมีโครงสร้างผิวหนังและการเลือกรับประทานอาหารที่แตกต่างหลากหลาย จึงไม่อาจยืนยันได้ว่าผลลัพธ์ที่ได้เกิดจากการรับประทานคอลลาเจน

หากเลือกจะบริโภคคอลลาเจนควรปฏิบัติดังนี้

- **ดื่มน้ำมากๆ** : คอลลาเจนนั้นต้องการละลายในการดูดซึมเข้าร่างกาย หากร่างกายได้รับน้ำในปริมาณที่ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะไม่สามารถดูดซึมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้
- **รับประทานวิตามิน ซี** : วิตามิน ซี มีส่วนช่วยในการดูดซึมคอลลาเจนเข้าสู่ร่างกาย เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุด เราจึงควรบริโภคคอลลาเจนควบคู่กับอาหารที่มี วิตามิน ซี สูง
- **รับประทานขณะท้องว่าง** : มีงานวิจัยระบุว่า การเลือกบริโภคคอลลาเจนชนิดเม็ด หรือชนิดน้ำนั้น ควรรับประทานในช่วงเช้าขณะที่ท้องว่าง หรือก่อนรับประทานอาหารเช้า 30 นาที เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมคอลลาเจนที่ดีที่สุด

ครีมบำรุงผิวจากคอลลาเจน ลบลือนริ้วรอยได้จริงหรือ?

- คอลลาเจนมีโมเลกุลใหญ่ ไม่อาจผ่านชั้นผิวหนังเข้าไปได้ ครีมคอลลาเจนทั้งหลายจึงให้ผลลัพธ์ต่อผิวหนังชั้นบนเท่านั้น เช่นเดียวกับมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ชนิดอื่น ๆ ที่มักช่วยลดอัตราการสูญเสียน้ำของผิวหนัง ทำให้ผิวหนังอ่อนนุ่มขึ้นเท่านั้น
- ไม่ว่าจะเป็นมอยเจอร์ไรเซอร์ที่มีคอลลาเจนหรือไม่มีคอลลาเจนต่างก็ไม่มีคุณสมบัติในการซึมผ่านและถูกดูดซึมไปสู่ผิวหนังชั้นลึก **ครีมบำรุงผิวใด ๆ จึงไม่มีประสิทธิภาพลดการสูญเสยคอลลาเจนหรือลบลือนริ้วรอยได้**



las-cruces-new-mexico

การฉีดคอลลาเจนเพื่อลดริ้วรอย

- คอลลาเจนนำมาใช้เป็นสารเติมเต็มหรือที่เรียกว่าการฉีดฟิลเลอร์ (Filler) แทนคอลลาเจนส่วนที่สูญเสียไปของผิว
- การฉีดคอลลาเจนจะช่วยฟื้นฟูโครงสร้างผิวหนัง ลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าและรอยแผลเป็นบางชนิด
- ผลิตภัณฑ์คอลลาเจนที่นำมาใช้ฉีดอาจนำมาจากเซลล์ของวัวหรือของร่างกายคนเราก็ได้
- แต่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ของไทยยังไม่อนุญาตให้ใช้ฟิลเลอร์คอลลาเจนได้อย่างถูกกฎหมาย โดยสารเติมเต็มชนิดเดียวที่รับรองให้สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยในตอนนี้คือ กรดไฮยาลูโรนิก



อันตรายจากการฉีดคอลลาเจน

- เกิดความเสี่ยงต่อการแพ้สารคอลลาเจน ระดับความรุนแรงของอาการแพ้ก็ขึ้นอยู่กับบุคคล ซึ่งผลของอาการแพ้อาจเกิดขึ้นในทันทีหลังฉีด หรือภายหลังจากนั้นเป็นสัปดาห์ไปแล้วก็ได้
- ปฏิกริยาที่ทำให้เกิดการซ้ำ เรียกว่า "Trauma" เป็นผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการฉีด ปลายเข็มที่ต้นเอาสารคอลลาเจนเข้าไป ในบริเวณดังกล่าวจะเกิดเป็นรอยแดง หรือรอยเขียวช้ำ เกิดอาการเจ็บ แสบ และบวมตามมาได้ แต่โดยทั่วไปจะสามารถหายไปได้เองภายใน 3-7 วัน
- การเกิดตุ่มนูนบริเวณผิว จนทำให้ผิวดูไม่เรียบเนียน อาจเกิดจากการฉีดในตำแหน่งที่ตื้นมากเกินไป หรือใช้ความเข้มข้นของคอลลาเจนมากเกินไป ผิวที่เป็นตุ่มนูนเสี่ยงต่อการติดเชื้อ อักเสบ และลูกกลามเข้าสู่กระแสเลือดตามมาได้

การชะลอวัยด้วยการเสริม Vitamin



campus.sanook



การชะลอวัยด้วยการเสริม Vitamin

การรับประทานวิตามินเสริมจำเป็นหรือไม่?

- ไม่จำเป็น หากมั่นใจว่าได้รับวิตามินเพียงพอ แต่ปัจจุบันแม้จะมีการวางแผนการกินที่ดีอย่างไรก็ยากที่จะได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการได้สม่ำเสมอในแต่ละวัน
- การเสริมวิตามินแร่ธาตุรวมหรือวิตามินเป็นสิ่งที่ปลอดภัย ช่วยให้สุขภาพดี ป้องกันการขาดสารอาหารรวมถึงการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ
- บางกรณีการเสริมวิตามินและแร่ธาตุช่วยแก้ไขสภาวะที่บกพร่องของร่างกายได้

ประเภทของวิตามิน

- ❖ วิตามินที่ละลายในน้ำ เช่น วิตามินซี และวิตามินบี
- ❖ วิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี และ เค


วิตามิน	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	อาการเมื่อขาด	ปริมาณที่ แนะนำต่อวัน (มก./วัน)
A	ตับ นม น้ำมันตับปลา ไข่แดง ผักผลไม้	ส่งเสริมการสร้างกระดูก และฟัน ช่วยบำรุง สายตา ช่วยลดการ อักเสบของผิว	ไม่สามารถมองเห็นได้ ในที่สลัว	0.8
B1	ข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่ว ไข่ ยีสต์ นม	ส่งเสริมการทำงานของ ระบบหัวใจและ กล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มการ เผาผลาญของ คาร์โบไฮเดรต	เหนื่อยง่าย เบื่อ อาหาร ปวดกล้ามเนื้อ เป็นตะคริว มีอาการ เหน็บชาตามมือ-เท้า	1.5

ประเภทของวิตามิน

วิตามิน	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	อาการเมื่อขาด	ปริมาณที่ แนะนำต่อวัน (มก./วัน)
B2	ไข่ ถั่ว ยีสต์ เนื้อสัตว์	ช่วยในการเผาผลาญ ไขมัน ทั้งยังมีส่วนช่วย ในการทำงานของ สายตา	โรคปากนกกระจอก ระบบการย่อยอาหาร ผิดปกติ	1.7
B6	ข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่ว ไข่ ยีสต์ นม	ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือด มีส่วนช่วยเผาผลาญ อาหารประเภทโปรตีน ผลิตสารสื่อประสาท	โรคโลหิตจาง และโรค หลอดเลือดอุดตัน	2
B12	ตับ นม ไข่ และเนย ปลาทะเลน้ำลึก	สร้างเม็ดเลือดแดง และ ช่วยในการทำงานของ ระบบประสาท	เหนื่อย สูญเสียความ อยากอาหาร ภาวะ สมองเสื่อม	0.0024

ประเภทของวิตามิน

วิตามิน	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	อาการเมื่อขาด	ปริมาณที่ แนะนำต่อวัน
C	ส้ม มะนาว พืชผัก ตระกูลส้ม	ช่วยในการดูดซึมธาตุ เหล็ก ส่งเสริมการสร้าง คอลลาเจนให้กับ ผิวหนัง	โรคลักปิดลักเปิด	60
D	นม ไข่ ตับ กุ้ง น้ำมัน ตับปลา ปลาทะเล	ควบคุมการดูดซึม แคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย ส่งเสริมการสร้างกระดูก และฟัน	ปวดเมื่อย และเสี่ยง ต่อโรคกระดูกพรุน	5
E	ผักใบเขียว นม ไข่ เอ สตีวี ไขมันจากพืช เช่น ข้าวโพด ถั่วลิสง	ชะลอการเสื่อมของเซลล์ กระตุ้นการทำงานของ ระบบประสาท ระบบสืบ พันธุ์ และกล้ามเนื้อ	เป็นหมันและโรค โลหิตจาง	10



มลติวิตามินจะมีอันตรายไหม?

- แม้วิตามินและแร่ธาตุจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแต่หากมีองค์ประกอบบางตัวมากเกินไปก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะวิตามินที่ละลายในไขมัน (เอ ดี อี และเค) หากได้รับเกินขนาด ร่างกายจะขจัดส่วนเกินของวิตามินออกจากร่างกายได้ยาก
- การเสริมเกินขนาดอาจจะเสี่ยงต่อภาวะเป็นพิษได้ เช่น วิตามินเอเป็นพิษ ทำให้ม้ามและตับโต และเพิ่มความเสี่ยงกระดูกเปราะ หรือ วิตามินบี 6 หากเสริมเกินขนาดก็เป็นอันตรายต่อระบบประสาทได้

เลือกเสริมวิตามินมือไหนดี ?

ควรรับประทานหลังจากมื้ออาหาร และควรเป็นมื้อที่ใหญ่ที่สุดของแต่ละคน เพื่อการดูดซึมที่ดีที่สุดและลดอาการอาหารไม่ย่อย

ใครบ้างที่ควรเสริมวิตามินและแร่ธาตุ?

- ผู้สูงอายุ
- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้ที่สูบบุหรี่
- ผู้ที่ลดน้ำหนัก
- ชาวมังสวิรัตประเภท **vegan**
- ผู้ที่แพ้อาหาร
- ผู้ที่มีชีวิตรีบเร่ง
- ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรังบางชนิด



**การชะลอวัยจากพฤติกรรม
การเลือกซื้อ เลือกกินและ
การปรุงอาหาร**

หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป

- อาหารแปรรูปมักจะประกอบด้วยเกลือโซเดียมและไขมันอิ่มตัวสูง มีใยอาหารและสารอาหารที่มีประโยชน์น้อย จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่ถูกแปรรูปน้อยที่สุด
- น้ำสลัด อาหารว่างขบเคี้ยว และเบเกอรี่ต่างๆ เช่น ขนมปังคุกกี้ ควรเลือกชนิดที่ทำจากแป้งไม่ขัดสีไม่มีส่วนผสมของไขมันทรานส์และมีไขมันอิ่มตัวหรือน้ำตาลต่ำ



เครื่องเทศ สมุนไพร ด้านแก้ด้านวัยได้



เครื่องเทศและสมุนไพร สามารถชะลอวัยได้เนื่องจากอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย

สมุนไพร/เครื่องเทศ	ประโยชน์และสรรพคุณ
งาดำ	มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
ชะอม	ช่วยบำรุงสายตา ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยต้านมะเร็ง
หอมแดง	ลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตและโรคหัวใจ ช่วยบำรุงสมอง และมีสรรพคุณช่วยรักษาสิวฝ้าได้ดี
ทองกวาว	ช่วยแก้พิษไข้ สมานแผล ช่วยรักษาสิว ขับปัสสาวะ ช่วยแก้เจ็บตาและตาฝ้าฟาง
ว่านหางจระเข้	ใช้พอกรักษาฝี โรคหนองใน มีสรรพคุณรักษาโรคริดสีดวงทวาร ช่วยรักษาแผลสดภายนอก น้ำร้อนลวก และไฟไหม้ เป็นยาทาผิวรักษาสิวฝ้า และขจัดรอยแผลเป็นได้ดี
ผักโขม	มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันมะเร็ง ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ล้างพิษในร่างกาย ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ช่วยบำรุงสายตาและลดอาการเลือดออกตามไรฟัน

ประโยชน์ของอาหารหลากสี

สีม่วง

มีสารแอนโทไซยานิน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของร่างกายและดวงตา ขยายเส้นเลือด บำรุงสมอง



- กะหล่ำปลีม่วง
- องุ่นแดง

สีแดง

มีวิตามินซี ธาตุเหล็ก ไลโคปีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็ง ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด



- สตรอว์เบอร์รี
- มะเขือเทศ
- แดงโม
- แผล็ดทับทิม

สีขาว

มีใยอาหารสูง และมีแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น กำมะถัน ที่ได้รับจากกระเทียมและหอมหัวใหญ่ จะช่วยบำรุงผมและเล็บให้แข็งแรง



- กระเทียม
- หอมหัวใหญ่

สีเขียว

อุดมด้วยคลอโรฟิลล์ ลูทีน ช่วยในการมองเห็น และมีใยอาหารสูง



สีส้มเหลือง

อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ ลดการเกิดมะเร็ง บำรุงสายตา และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล



- แครอท
- มะละกอ
- ฟักทอง
- ส้มเขียวหวาน

- ผักคะน้า
- บรอกโคลี
- ถั่วลันเตา
- ผักกาดหอม
- หน่อไม้ฝรั่ง

วิธีกินต้านแก่



วิธีกินต้านแก่

- **ผักและผลไม้**

กินผักใบเขียวจัด วันละ 2 ถ้วยมือ เพราะมีกรดโฟลิกสูง ป้องกัน
ความจำเสื่อม โรคหัวใจและมะเร็ง

กินผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซีสูง วันละ 1 อย่าง
เช่น ผลไม้ตระกูลส้ม ฝรั่ง สับปะรด กีวี สตอเบอรี่ มะขามป้อม



- **ธัญพืชไม่ขัดสี** วันละ 6 ช้อนมือเป็นอย่างน้อย เพื่อให้ได้พฤษเคมี วิตามินและแร่ธาตุเพียงพอ



- **ดีมนมขาดไขมันหรือนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม** วันละ 3 แก้ว เพื่อให้ได้แคลเซียมและวิตามินที่เพียงพอสำหรับความแข็งแรงของกระดูก



- **กินปลา** วันละ 200 กรัม เพราะปลาเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง และยังเป็นแหล่งกรดโอเมก้า-3 ช่วยป้องกันความจำเสื่อม โรคหัวใจ มะเร็ง ข้ออักเสบ



- **กินกระเทียม** วันละ 1-3 กลีบ เพราะกระเทียมให้สารประกอบ ซัลเฟอร์ อัลลิซิน ลดความเสี่ยงมะเร็ง โรคหัวใจ และการติดเชื้อ



www.pb-herb.com

- ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8 แก้วขึ้นไป เพื่อลดอาการอ่อนเพลียและช่วยให้ร่างกายทำงานปกติ




- ลดแคลอรีที่ไม่จำเป็น ได้แก่ การหลีกเลี่ยงอาหารทอดหรือมีน้ำมัน



ออกกำลังกายลดวัย





ไม่ออกกำลังกาย = เพิ่มไขมันในร่างกาย

- ระหว่างอายุ 20-65 ปี เนื้อเยื่อไขมันจะเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ผู้ชายจะเพิ่มขึ้น 18-36 % ส่วนผู้หญิงเพิ่มขึ้น 20-44%
- การทำงานของร่างกายจะลดลงระหว่างอายุ 30-80 ปี กล้ามเนื้อเริ่มลดสมรรถภาพ ความสามารถในการหายใจจะลดลงจนถึง 60 % การทำงานของระบบประสาทลดลงประมาณ 15%
- หากปล่อยให้ร่างกายถดถอยเรื่อยๆ จะทำให้เนื้อกระดูกลดลงเกิดภาวะกระดูกพรุนตามมา ไขมันจะเริ่มสะสมมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่นความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ ทำให้แก่ก่อนวัยนั่นเอง

ในวัย 60 ปี คุณอยากเป็นแบบไหน?



ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายต้านวัย

- เริ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดิน การว่ายน้ำ วิ่งเหยาะๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ชั่วโมง ถ้าทำทุกวันใช้เวลาวันละ 30 นาที
- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนัก ซิทอัพ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- อบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายด้วยการยืดเส้นยืดสาย



วิธีคงความอ่อนวัยของผิวอย่างธรรมชาติ

- ✓ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง รวมถึงอาหารปิ้งย่างและอาหารสำเร็จรูปที่ส่งผลให้ระดับอนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มสูง ก่อให้เกิดความเสียหายต่อการทำงานและคอลลาเจนในร่างกาย
- ✓ รับประทานอาหารที่อุดมด้วยสารโคเอนไซม์คิว (Co-Enzyme Q) เช่น ปลาแมคเคอเรล และวิตามินอี เช่น อัลมอนด์ ซึ่งมีคุณสมบัติยับยั้งความเสียหายและการสูญเสียคอลลาเจนที่เกิดจากอนุมูลอิสระ
- ✓ ลดการเผชิญสารอนุมูลอิสระด้วยการหลีกเลี่ยงมลพิษทางสิ่งแวดล้อม เช่น ฝุ่น คาร์บอน สารเคมี ยาฆ่าแมลง และหมั่นผ่อนคลายจากความเครียด

วิธีคงความอ่อนวัยของผิวอย่างธรรมชาติ

- ✓ ไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากควันบุหรี่มีสารหลายชนิดที่ส่งผลให้คอลลาเจนและอีลาสติน (Elastin) ทำให้ความยืดหยุ่นของผิวหนังถูกทำลาย รวมถึงสารนิโคตินที่จะส่งผลให้หลอดเลือดบริเวณผิวหนังชั้นนอกตีบแคบลง เป็นสาเหตุให้ผิวสูญเสียน้ำและเกิดร่องรอยลึก
- ✓ ควรเลือกใช้ครีมกันแดดหรือเครื่องสำอางที่มี SPF ป้องกันเสมอ เพราะรังสียูวีในแสงแดดทำให้ปริมาณคอลลาเจนในผิวหนังลดลง โดยทำให้สลายตัวเร็วขึ้น



Q&A



อ้างอิง

- กนิษฐา ภูวนาถนรานุกูล, เชลล์บำบัด, กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- พญ.อรพินท์ ภูมิสุวรรณ, เวชศาสตร์ชะลอวัย หัวใจแห่งอนาคต, 2557
- นพ. สมยศ กิตติมั่นคง, ชะลอความชราด้วยโกรทฮอร์โมน, 2550
- ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, อาหารต้านวัยต้านโรค, 2559
- อาจารย์ ดร.คณิตส์ เสี่ยงมสุนทร, สเต็มเซลล์ : เซลล์ต้นกำเนิด, 2557
- www.pobpad.com
- www.hostdoc.com