

LONGEVITY AND WELLNESS

Thai

บทที่หนึ่ง วางกรอบความคิดเรื่องอายุยืนและสุขภาพะ

ลองคิดว่าชีวิตของคุณเป็นงานศิลปะชิ้นหนึ่ง ผลงานระดับมาสเตอร์พีซของเลโอนาร์โด ดา วินชีเป็นที่จดจำ ไม่ใช่เพราะมีใครมาบอกว่าทุกฝีแปรงต้องเป็นอย่างไร แต่เพราะศิลปินนำประสบการณ์ ทักษะ จินตนาการ และมุมมองมารวมกัน จนสร้างสิ่งที่เหนือเอกลักษณ์ของตนเองขึ้นมา

ชีวิตของเราก็คล้ายกัน

คุณเป็นทั้งศิลปิน และเป็นคนเลือกกรอบให้กับภาพชีวิตของตัวเอง

ทุกประสบการณ์ - ความสำเร็จ ความล้มเหลว ความสัมพันธ์ การเดินทาง ความเจ็บ

ป่วย การฟื้นตัว บทเรียน การเสียสละ และความสุข - ล้วนเติมอีกหนึ่งฝีแปรงลงใน

ภาพ บางฝีแปรงงดงาม บางฝีแปรงในตอนแรกอาจดูเหมือนอยู่ผิดที่ แต่เมื่อมองผลงานทั้งชิ้นรวมกัน มันก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของภาพเดียวกัน

และเมื่ออายุเพิ่มขึ้น คุณไม่จำเป็นต้องยืนฟูกันให้สังคมเป็นคนวาดแทน

คุณยังคงวาดต่อไป

เมื่อผลงานชิ้นนี้เสร็จสมบูรณ์ จงทำให้มันเป็นที่ครอบครองของคุณชิ้นชมได้ เป็นสิ่งที่คนรุ่นหลังเรียนรู้ได้ และเป็นสิ่งที่พูดอย่างเจิบ ๆ ว่า

นี่คือชีวิตของผม

ผมเลือกกรอบของมันเอง

ผมใช้ชีวิตนั้นจริง ๆ

นั่นจึงกลายเป็นผลงานชิ้นเอก

นั่นจึงกลายเป็นมรดก

คุณเป็นผู้กำหนดกรอบ

อย่าปล่อยให้ความคาดหวังของคนอื่นเป็นผู้กำหนดชีวิตคุณ

ผู้คนจะมีความคิดเสมอว่า คนวัยคุณควรทำอะไร ควรแต่งตัวอย่างไร ควรไปที่ไหน ควรเดินทางมากแค่ไหน เมื่อไรควรช้าลง หรือแม้แต่ความฝันแบบใดยังถือว่า “สมเหตุสมผล” สำหรับวัยของคุณ

นั่นคือความคาดหวังของพวกเขา ไม่จำเป็นต้องกลายเป็นขอบเขตของคุณ

ต่อไปนี่คือกรอบหลักที่เราจะใช้ขยายความตลอดทั้งเล่ม

- การนอน - ระยะเวลา ความสม่ำเสมอ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ และการฟื้นฟูร่างกาย
- โภชนาการ - อาหารจริง โปรตีน ใยอาหาร น้ำ และการหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปมากเกินไป
- เวชศาสตร์ป้องกัน - วัคซีน การคัดกรอง ความดันโลหิต เบาหวาน ไขมันในเลือด และการคัดกรองมะเร็ง
- รู้ค่าตัวเลขสุขภาพของตนเอง - น้ำหนัก/รอบเอว ความดัน น้ำตาล ไขมัน การทำงานของไต/ตับ และเข้าใจว่าแนวโน้มตามเวลามักสำคัญกว่าผลเพียงครั้งเดียว
- กล้ามเนื้อและความแข็งแรง - การรักษามวลกล้ามเนื้อเสมือนกรรมธรรม์ประกันสำหรับวัยสูงอายุ
- สมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด - การเดิน ความสามารถแบบแอโรบิก ไม่ใช่เพียงการออกกำลังกายในยิม
- ความยืดหยุ่นและการทรงตัว
- สุขภาพกระดูก - การป้องกันโรคกระดูกพรุนและกระดูกหัก
- สุขภาพสมอง - การเรียนรู้ ความอยากรู้อยากเห็น ความจำ และทุนสำรองทางการรู้คิด
- การได้ยิน การมองเห็น และสุขภาพฟัน - เรื่องที่มักถูกมองข้าม แต่มีความสำคัญอย่างมากต่อความเป็นอิสระ
- การทบทวนยา - ยาทุกตัวควรมีเหตุผลที่ชัดเจนว่าทำไมจึงยังต้องใช้

- หลีกเลี้ยงนิสัยที่เป็นอันตราย - ยาสูบ แอลกอฮอล์มากเกินไป ยาเพื่อสันตนาการ และพฤติกรรมเสี่ยงโดยไม่จำเป็น
- เป้าหมายในชีวิต - เหตุผลที่จะลุกจากเตียง เมื่ออาชีพและการเลี้ยงลูกไม่ใช่สิ่งที่กำหนดวันของเราอีกต่อไป
- ความสัมพันธ์ - ดูแลชีวิตคู่หรือความเป็นหุ้นส่วน ไม่ใช่เพียงดูแลบ้านให้อยู่ได้
- ชุมชนและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง - เพื่อนบ้าน เพื่อน กลุ่มกิจกรรม อาสาสมัคร และการรับใช้สังคม
- ความเหงา - แยกให้ออกระหว่างการอยู่คนเดียวกับการรู้สึกโดดเดี่ยว
- เรียนรู้ที่จะพูดว่า “ไม่” - ปกป้องเวลา พลังงาน และความสงบของตนเอง
- ความโกรธและการควบคุมอารมณ์ - ความขัดแย้งที่ไม่จำเป็นสร้างต้นทุนต่อร่างกาย และครอบครัวอย่างไร
- การให้อภัย/การปล่อยวาง - ไม่แบกสงครามเก่าไว้เป็นสิบ ๆ ปี
- อารมณ์ขันและการเล่น - การเป็นผู้ใหญ่ไม่ควรหมายถึงการเลิกสนุก
- การเดินทางและประสบการณ์ใหม่ - กระตุ้นสมองต่อไป และสร้างความทรงจำ
- ความเป็นอิสระทางการเงิน - ไม่ใช่สิ่งเดียวกับการมีรายได้สูง
- การจัดการหนี้ - การยกระดับวิถีชีวิตตามรายได้สามารถทำลายความมั่นคงได้

- เงินฉุกเฉิน/สภาพคล่อง - เงินที่เข้าถึงได้จริงเมื่อชีวิตเปลี่ยนอย่างกะทันหัน
- การวางแผนมรดก - พินัยกรรม ทริสต์เมื่อเหมาะสม ผู้รับผลประโยชน์ และเอกสารทรัพย์สิน
- มรดกดิจิทัล - รหัสผ่าน บัญชี ภาพถ่าย เอกสาร และคำแนะนำสำหรับครอบครัว
- แฟ้มข้อมูลการแพทย์ - การวินิจฉัย ยาที่ใช้ การแพทย์ ประกัน และผู้ติดต่อฉุกเฉิน
- แผนการดูแล - ใครจะช่วยคุณหรือคู่ชีวิต หากความเป็นอิสระลดลง
- การดูแลระยะยาว - การดูแลที่บ้าน เทียบกับ **assisted living** เทียบกับการช่วยเหลือจากครอบครัว
- การสูงวัยในบ้านเดิม - บันได ห้องน้ำ แสงสว่าง ราวจับ และการเข้าถึงห้องนอน
- การขับรถและการเดินทาง - วางแผนล่วงหน้าสำหรับวันที่การขับรถอาจไม่ปลอดภัยอีกต่อไป
- ความเป็นอิสระกับความดี - รู้ว่าเมื่อไรการยอมรับความช่วยเหลือช่วยรักษาความเป็นอิสระ แทนที่จะพรากมันไป
- เทคโนโลยีกับวัยสูงอายุ - **telemedicine** อุปกรณ์สวมใส่ ระบบแจ้งเหตุฉุกเฉิน การสื่อสาร และเครื่องมือที่ช่วยรักษาความเป็นอิสระ
- การหลอกลวงและการเอาเปรียบทางการเงินในผู้สูงอายุ
- ความต้องการช่วงท้ายชีวิต - การรักษาแบบใดที่คุณต้องการ และสำคัญไม่แพ้กันคืออะไรที่คุณไม่ต้องการ

- งานศพ/คำแนะนำเชิงปฏิบัติ - ลดภาระการตัดสินใจที่ไม่จำเป็นให้ครอบครัวในช่วงโศกเศร้า
- การให้ขณะที่ยังมีชีวิต - เงิน ความรู้ การเป็นพี่เลี้ยง และเวลา
- การสอนคนรุ่นต่อไป - มรดกคือพฤติกรรมที่ส่งต่อ ไม่ใช่เพียงทรัพย์สินที่รับช่วงกัน
- ความสามารถในการปรับตัว - แผนจะเปลี่ยน การสูงวัยอย่างสำเร็จต้องอาศัยการปรับตัว ไม่ใช่การควบคุมแบบตายตัว
- การยอมรับความแก่ - ต่อสู้กับความเสื่อมที่ป้องกันได้ แต่ยอมรับว่าความแก่เองไม่ใช่โรค
- คุณภาพชีวิตเทียบกับจำนวนปี - คำถามแกนกลางของหนังสือทั้งเล่ม

เป้าหมายที่แท้จริงของการมีอายุยืนไม่ใช่เพียงการไปถึงอายุเก้าสิบปี

แต่คือไปถึงวัยสูงอายุแล้วคุณยังเดินได้ คิดได้ ตัดสินใจได้ สื่อสารได้ จัดการเรื่องส่วนตัวได้ มีความสุขกับครอบครัว และยังมีส่วนร่วมในชีวิตของตนเอง

Longevity ไม่ใช่กองอาหารเสริม ไม่ใช่แนวคิดที่ว่า “กินวิตามินตัวนี้ ฉีดสารตัวนั้น แล้วจะอยู่ถึงร้อยปี” สิ่งเหล่านั้นอาจมีที่ทางของมัน แต่เป็นเพียงชิ้นเล็ก ๆ ของภาพทั้งหมด

เป้าหมายจริงคือการรักษาความเป็นอิสระให้นานที่สุดเท่าที่ทำได้

เป้าหมายไม่ใช่เพียงเพิ่มจำนวนปีให้ชีวิต แต่คือรักษาความสามารถที่จะใช้ชีวิตในปีเหล่านั้นตามเงื่อนไขของตนเอง

นั่นหมายถึงการวางแผนหลายสิบปีก่อนวิกฤตจะมาถึง: เงินเกษียณ ภาษีความ

ปลอดภัยทางการเงิน ประกันชีวิตและประกันสุขภาพ ความคุ้มครองทางการแพทย์ที่

เหมาะสม พันัยกรรม **living will** หนังสือมอบอำนาจ แผนฉุกเฉิน บ้านที่

ปลอดภัย การเคลื่อนไหว ความแข็งแรง การทรงตัว และการป้องกันการหกล้ม

จากนั้นคือด้านความเป็นมนุษย์: ครอบครัว เพื่อน เป้าหมาย งานอดิเรก หลาน ศรัทธา หรือสิ่งยึดเหนี่ยวอย่างอื่น สุขภาพทางอารมณ์ บ้านที่อยู่แล้วมีความสุข และบางสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามีเหตุผลที่จะตื่นขึ้นมาในตอนเช้า

และสุดท้ายคือการแพทย์: โภชนาการ การออกกำลังกาย การนอน เวชศาสตร์ป้องกัน

ยา วิตามินเมื่อเหมาะสม และการรักษาอย่าง **hyperbaric**

medicine หรือแนวทางเสริมอื่น ๆ เมื่อมีข้อบ่งชี้ที่สมเหตุสมผล

ดังนั้นปรัชญานี้แทบจะกลายเป็นสมการได้ว่า

อายุยืน = สุขภาพ + ความเป็นอิสระ + การเตรียมพร้อม + ความมั่นคงทางการเงิน

เงิน + ความสัมพันธ์ + เป้าหมาย

คนหนึ่งอาจมีชีวิตถึงเก้าสิบห้าปี แต่ใช้ยี่สิบปีสุดท้ายพึ่งพาผู้อื่นทางการเงิน โดดเดี่ยว เคลื่อนไหวอย่างไม่ปลอดภัย และไม่มีใครได้รับมอบอำนาจให้ตัดสินใจแทนในวันที่เขาตัดสินใจเองไม่ได้ นั่นคือการมีอายุยืนบนปฏิทิน แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่หนังสือเล่มนี้กำลังพยายามสร้าง

หนังสือของผมถามคำถามที่ดีกว่านั้นมาก:

“วันนี้ผมจะเตรียมตัวอย่างไร เพื่อให้ตัวผมในวัยที่แก่กว่านี้ยังสามารถใช้ชีวิตได้?”

คำถามนี้กลายเป็นกระดูกสันหลังของทั้งเล่ม ทุกอย่างอื่น - น้ำหนัก การออกกำลังกาย

การเกษียณ ประกัน การป้องกันการหลอกล้ม **living will** หนังสือมอบอำนาจ

ครอบครัว มรดก แม้แต่วิตามิน - ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาความเป็นอิสระนั้น

ผมไม่ได้โต้แย้งกับศรัทธา ความทะเยอทะยาน ความมั่งคั่ง การศึกษา การตีพิมพ์งาน การออกกำลังกาย หรือความสำเร็จ ผมโต้แย้งกับการปล่อยให้ชีวิตด้านเดียวกลืนกินชีวิตทั้งหมด

คนหนึ่งอาจทุ่มทุกอย่างให้ครูหรือศรัทธา อีกคนทุ่มทุกอย่างให้งานและการตีพิมพ์ อีกคนให้เงิน อีกคนให้การออกกำลังกาย ทุกอย่างอาจมีความหมาย และเป็นทางเลือกของแต่ละคน

ปัญหาเริ่มขึ้นเมื่อสิ่งที่ไล่ตามเพียงอย่างเดียวเบียดครอบครัว สุขภาพ ความมั่นคงทางการเงิน ความสัมพันธ์ การพักผ่อน การวางแผน หรือความสามารถในการปรับตัว เมื่อชีวิตเปลี่ยนแปลงออกไปหมด

ชีวิตที่ดีไม่ได้เกิดจากการทำสิ่งหนึ่งให้สุดโต่งที่สุด แต่เกิดจากการรักษาสิ่งสำคัญให้อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม

นั่นคือเหตุผลที่การวางแผนสำคัญมาก หากคุณมีลูกหรือครอบครัว การตัดสินใจของคุณไม่ได้กระทบเพียงตัวคุณอีกต่อไป การวางแผนเกษียณ ประกัน การเตรียมพร้อมฉุกเฉิน สุขภาพ เวลาให้ครอบครัว การศึกษา ที่อยู่อาศัย มิตรภาพ และเป้าหมาย ล้วนต้องมีที่ของมัน

เราอาจเรียกสิ่งนี้ว่า “อันตรายของชีวิตมิติเดียว”

คนหนึ่งอาจประสบความสำเร็จอย่างยิ่งในคอลัมน์หนึ่ง แต่ทั้งชีวิตกลับพัง เพราะคอลัมน์อื่นถูกละเลย

ดังนั้นแบบจำลองเรื่องอายุยืนจึงไม่ควรถามเพียงว่า “ผมจะมีชีวิตได้นานแค่ไหน?” แต่ควรถามว่า

“ผมจะสร้างชีวิตให้แข็งแรงพอได้อย่างไร เพื่อให้การสูญเสียเพียงอย่างเดียว - สุขภาพ งาน เงิน สถานะ ชุมชนทางศรัทธา หรือความสามารถทางกาย - ไม่ทำให้โครงสร้างทั้งหมดพังลง?”

นี่คือสิ่งที่หนังสือเล่มนี้ตั้งใจสร้าง: พิมพ์เขียวสำหรับอายุยืนและสุขภาวะ

บทที่สอง อุดมคติ เหตุ ความเจ็บป่วย ความพิการ หรือความบกพร่องด้านการรู้คิดสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกวัย อายุยืนและสุขภาวะจึงต้องมีทั้งการเตรียมตัว การป้องกัน การมี

กรอบคิด และแผน “ถ้าเกิดว่า...” ไม่ใช่เพียงการแก้ตัวอย่างมีสุขภาพดีเท่านั้น เป้าหมายคือความเป็นอิสระ พร้อมกับแผนรองรับเหตุการณ์อย่างความพิการและเรื่องเชิงปฏิบัติในช่วงท้ายชีวิต เพื่อให้สิ่งที่เหลืออยู่ท้ายที่สุดกลายเป็นมรดกของคุณ

การเตรียมพร้อมสำหรับความพิการ การพึ่งพาผู้อื่น และช่วงท้ายของชีวิต

การเตรียมด้านกฎหมายและการเงิน

หนังสือมอบอำนาจ (Power of Attorney) - ใครมีอำนาจตามกฎหมายในการตัดสินใจด้านการเงินหรือเรื่องอื่นแทนคุณ หากคุณไม่สามารถตัดสินใจได้เอง

หนังสือมอบอำนาจด้านการรักษาพยาบาล / ผู้รับมอบอำนาจด้านสุขภาพ

(Healthcare Power of Attorney /

Healthcare Proxy) - ใครสามารถตัดสินใจทางการแพทย์แทนคุณเมื่อคุณไม่สามารถสื่อสารได้

Living Will / Advance Directive - คำสั่งเป็นลาย

อักษรเกี่ยวกับการรักษาที่คุณต้องการหรือไม่ต้องการ หากคุณไม่สามารถพูดแทนตัวเองได้

Trust และ Trust Fund - วิธีถือครอง บริหาร และท้ายที่สุดแจกจ่ายทรัพย์สินตามคำสั่งที่กำหนดไว้ล่วงหน้า

พินัยกรรมและการแบ่งทรัพย์สิน - ใครจะได้รับอสังหาริมทรัพย์ เงิน สิ่งของ และทรัพย์สินอื่นหลังเสียชีวิต

ประกันทุพพลภาพ - ประกันที่มีวัตถุประสงค์เพื่อทดแทนรายได้บางส่วน เมื่อความเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บทำให้คุณไม่สามารถทำงานได้

ประกันการดูแลระยะยาว - ความคุ้มครองที่ช่วยจ่ายค่าใช้จ่ายสำหรับการช่วยเหลือกิจวัตรประจำวันเป็นเวลานาน หรือการดูแลในสถานพยาบาล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขกรมธรรม์

โรคหรือภาวะที่มีอยู่ก่อน (Pre-existing Condition) - ภาวะ

สุขภาพที่มีอยู่ก่อนเริ่มกรมธรรม์หรือความคุ้มครองใหม่ บริษัทประกันจะพิจารณาอย่างไรขึ้นอยู่กับประเทศ ประเภทประกัน และกฎหมายที่ใช้บังคับ

ประกันค่าฝังศพหรือค่าใช้จ่ายสุดท้าย - เงินที่ตั้งใจไว้ช่วยครอบคลุมค่าใช้จ่ายงานศพ การฃาปนกิจ การฝัง หรือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้อง

คุณยังสามารถใช้ชีวิตอย่างเป็นอิสระได้หรือไม่?

คำถามแรกไม่ใช่เพียงว่า “คุณอายุเท่าไร?”

แต่คือ:

คุณสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัยด้วยตัวเองหรือไม่? คุณอาบน้ำเองได้

ไหม? แต่งตัวเองได้ไหม? เข้าห้องน้ำเองได้ไหม? เตรียมอาหารได้ไหม? กินยาได้

ถูกต้องไหม? จัดการเงินได้ไหม? ซื้อของได้ไหม? ใช้การเดินทางหรือขนส่งได้

ไหม? สื่อสารขอความช่วยเหลือได้หรือไม่หากเกิดปัญหา? อยู่คนเดียวได้อย่าง

ปลอดภัยไหม?

ในระยะแรก บางคนอาจต้องการเพียงความช่วยเหลือเล็กน้อย

ผู้ช่วยดูแลที่บ้านอาจช่วยเรื่องการดูแลส่วนบุคคล อาหาร และกิจวัตรประจำวัน

Physical therapy สามารถช่วยเรื่องความแข็งแรง การทรงตัว การ ย้ายตัว การเดิน และการเคลื่อนไหว

Occupational therapy สามารถช่วยให้บุคคลทำกิจวัตรประจำ วัน และแนะนำการปรับบ้านให้ปลอดภัยขึ้น

นักสังคมสงเคราะห์หรือ **case manager** สามารถช่วยประสานบริการ

อุปกรณ์ ทรัพยากรในชุมชน การสนับสนุนจากครอบครัว การจัดหาสถานที่ดูแล และการวางแผนจำหน่ายจากโรงพยาบาล

เมื่อความต้องการเพิ่มขึ้น ขึ้นต่อไปอาจเป็น **assisted living** ซึ่งบุคคลยังคงมีความเป็นอิสระอยู่มาก แต่ได้รับความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวัน ผู้ที่ต้องการการพยาบาลอย่างใกล้ชิด การดูแลทางการแพทย์ การฟื้นฟู หรือความช่วยเหลือในระดับมาก อาจต้องเข้าสถานพยาบาลหรือ **nursing facility** ในที่สุด

เป้าหมายไม่ควรเป็นเพียงการย้ายคนจากสถาบันหนึ่งไปอีกสถาบันหนึ่ง

เป้าหมายควรเป็นการรักษาความปลอดภัย ศักดิ์ศรี ความสามารถในการทำหน้าที่ และความเป็นอิสระไว้ให้มากที่สุดเท่าที่สมเหตุสมผล

ทำให้บ้านปลอดภัย

บ้านที่ปลอดภัยอย่างสมบูรณ์ตอนอายุสี่สิบ อาจกลายเป็นอันตรายหลังโรคหลอดเลือดสมอง การบาดเจ็บ โรคทางระบบประสาท ภาวะเปราะบาง หรือการมองเห็นลดลง มองบ้านด้วยสายตาใหม่

มีพรมที่ลื่นหรือหลุดง่ายไหม?

แสงสว่างไม่พอหรือไม่?

ห้องน้ำลื่นไหม?

มีชั้นบันไดที่ไม่มีราวจับไหม?

ทางเดินมีของกีดขวางหรือไม่?

อ่างอาบน้ำเข้าออกยากไหม?

จำเป็นต้องมีราวจับ แก้วอาบน้ำ โถสุขภัณฑ์ยกสูง ราวบันได ทางลาด หรือการปรับบ้านอย่างอื่นหรือไม่?

การป้องกันการหกล้ม

การหกล้มสามารถเปลี่ยนชีวิตคนหนึ่งได้ภายในไม่กี่วินาที

ให้ดูเรื่องต่อไปนี้:

- ความแข็งแรงและการทรงตัว
- การมองเห็น
- รองเท้า
- ยาที่ใช้
- ความดันโลหิต
- แอลกอฮอล์หรือยาที่ทำให้หิว
- อุปกรณ์ช่วยเดิน
- บันได
- ความปลอดภัยในห้องน้ำ
- แสงสว่างตอนกลางคืน
- สิ่งกีดขวางทางเดิน

ไม้เท้า **walker** หรือ **wheelchair** ไม่ใช่ความฟ่ายแพ้

ถ้ามันทำให้คนหนึ่งยังเคลื่อนไหวและรักษาความเป็นอิสระได้ มันก็คือเครื่องมือ

ความจำเสื่อมและความปลอดภัยด้านการรู้คิด

ความจำเสื่อมนำความเสี่ยงอีกชุดหนึ่งเข้ามา

คนหนึ่งอาจลืมกินยา

เปิดเตาแล้วลืมปิด

เปิดน้ำทิ้งไว้

ออกจากบ้านแล้วหลงทาง

ลืมว่าจอดรถไว้ที่ไหน

สับสนขณะขับรถ

เปิดประตูให้คนแปลกหน้า

ตกเป็นเหยื่อการฉ้อโกง

ดังนั้นครอบครัวต้องมีแผนก่อนวิกฤตจะเกิดขึ้น

หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญควรถาได้ง่าย ควรพกบัตรหรือข้อมูลระบุตัวตน

สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง อุปกรณ์แจ้งเหตุฉุกเฉินแบบจี สร้อยข้อมือ หรืออุปกรณ์
ลักษณะเดียวกัน อาจช่วยให้เรียกความช่วยเหลือได้หลังหกล้มหรือเกิดเหตุฉุกเฉิน
ตามสถานการณ์ ระบบสัญญาณเตือน เช่น เซอร์ประตู่ เทคโนโลยีติดตามที่เหมาะสม
หรือ **CCTV** อาจเพิ่มความปลอดภัยอีกชั้นหนึ่ง โดยยังเคารพความเป็นส่วนตัว

ความเสี่ยงจากไฟไหม้

ความบกพร่องด้านการรู้คิด การเคลื่อนไหวจำกัด และปัญหาด้านประสาทสัมผัส ทำให้
ไฟไหม้เป็นอันตรายมากขึ้น

เครื่องตรวจจับควันต้องใช้งานได้

เส้นทางหนีไฟต้องสามารถใช้งานได้จริง

ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการทำอาหาร

ผู้ที่ไม่สามารถหนีออกจากบ้านได้ด้วยตนเอง อาจต้องมีแผนเพิ่มเติมหรือการดูแลใกล้
ชิด

การขับรถและการเคลื่อนไหว

การขับรถหมายถึงความเป็นอิสระสำหรับหลายคน ดังนั้นการสูญเสียความสามารถใน
การขับรถจึงอาจเป็นเรื่องยากทางอารมณ์

แต่คำถามสำคัญไม่ใช่อายุ

คำถามคือ บุคคลนั้นยังขับรถได้อย่างปลอดภัยหรือไม่

การมองเห็น เวลาตอบสนอง การรู้คิด อาการชัก ผลของยา ความอ่อนแรง และการ
ตัดสินใจ ล้วนส่งผลต่อความสามารถในการขับรถ

หากการขับรถไม่ปลอดภัยอีกต่อไป ต้องจัดทางเลือกด้านการเดินทาง เพื่อให้การหยุด
ขับรถไม่หมายถึงการถูกตัดออกจากสังคม

หากบุคคลมีความพิการทางร่างกาย การวางแผนอาจรวมถึง **walker**

wheelchair การดัดแปลงรถ ทางลาด ห้องน้ำที่เข้าถึงได้ และอุปกรณ์ช่วย
เหลืออื่น ๆ

การวางแผนฉุกเฉิน

ทุกคนควรมีข้อมูลติดต่อฉุกเฉินที่เข้าถึงได้ง่าย

ควรโทรหาใครก่อน?

ใครมีข้อมูลทางการแพทย์?

ใครเข้าบ้านได้?

ใครรู้รายการยา?

ใครมีสำเนาเอกสารสำคัญ?

ถ้าบุคคลหกล้มและเอื้อมไม่ถึงโทรศัพท์ จะเกิดอะไรขึ้น?

อุปกรณ์เรียกฉุกเฉินแบบสวมใส่หรือระบบลักษณะเดียวกันอาจมีคุณค่ามาก โดยเฉพาะสำหรับคนที่อยู่คนเดียว

คุณต้องการการรักษาทางการแพทย์แบบใด?

นี่เป็นหนึ่งในการสนทนาที่สำคัญที่สุดของหนังสือทั้งเล่ม

คุณต้องการการกู้ชีพหัวใจและปอดหรือไม่? คุณต้องการใส่เครื่องช่วยหายใจหรือไม่?

นานแค่ไหน? คุณจะยอมรับการเจาะคอ (tracheostomy) หากจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจเป็นเวลานานหรือไม่? คุณต้องการให้อาหารเทียมหรือไม่?

คุณจะใช้เครื่องช่วยหายใจเป็นเวลานานหรือไม่? คุณต้องการให้อาหารเทียมหรือไม่?

คุณจะยอมรับการให้น้ำทางหลอดเลือดดำหรือไม่? สายให้อาหารทางจมูกหรือไม่?

สายให้อาหารทางหน้าท้องหรือสายให้อาหารระยะยาวชนิดอื่นหรือไม่? ภายใต

สถานการณ์แบบใด?

คำตอบของคุณจะเปลี่ยนไหม หากคิดว่าจะฟื้นตัวได้? แล้วถ้าโอกาสฟื้นตัวทางระบบ

ประสาทอย่างมีความหมายต่ำมากล่ะ?

การตัดสินใจเหล่านี้ไม่สามารถสรุปได้ด้วยคำว่า

“ทำทุกอย่าง”

เพราะทุกอย่างมีผลตามมา

เหตุผลที่ควรพูดคุยเรื่องเหล่านี้ล่วงหน้า ไม่ใช่เพื่อทำนายทุกสถานการณ์ แต่เพื่อให้ครอบครัวและแพทย์เข้าใจค่านิยมของคุณ

ความตายหมายถึงอะไรสำหรับคุณ?

การแพทย์สมัยใหม่ทำให้คำถามนี้ซับซ้อนกว่าที่เคยดูเหมือน

บางครั้งหัวใจสามารถพุงให้ทำงานต่อได้ การหายใจสามารถช่วยด้วยเครื่องได้ สามารถให้อาหารโดยวิธีเทียมได้ การไหลเวียนเลือดบางครั้งยังคงดำเนินต่อ แม้มีการบาดเจ็บทางสมองรุนแรงและไม่อาจฟื้นกลับได้

คำจำกัดความทางการแพทย์และกฎหมายของความตายอยู่ภายใต้มาตรฐานและกฎหมายที่เฉพาะเจาะจง แต่ครอบครัวควรเข้าใจว่า การทำงานของหัวใจ การหายใจ การรู้สึกตัว และการทำงานของสมอง ไม่จำเป็นต้องหยุดในวันทีเดียวกันทั้งหมด

ดังนั้นเมื่อเป็นไปได้ การสนทนาเรื่องการพุงชีวิตควรเกิดขึ้นก่อนวิกฤต

การบริจาคอวัยวะและเนื้อเยื่อ

คุณต้องการบริจาคอวัยวะหรือเนื้อเยื่อหรือไม่?

บอกครอบครัว ลงทะเบียนให้ถูกต้องตามระบบของสถานที่ที่คุณอาศัยอยู่

เวลาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะอวัยวะและเนื้อเยื่อชนิดต่าง ๆ สามารถใช้ปลูกถ่ายได้ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันและภายใต้เงื่อนไขที่ต่างกัน

ตัวอย่างเช่น กระจกตาและเนื้อเยื่อบางชนิดอาจยังบริจาคได้ในบางกรณี แม้การบริจาคอวัยวะต้นจะไม่สามารถทำได้

ทีมแพทย์และหน่วยงานบริจาคเป็นผู้ประเมินความเหมาะสมในเวลานั้น

สิ่งสำคัญคือ ความต้องการของคุณต้องเป็นที่รับรู้

หลังความตาย

การวางแผนไม่จำเป็นต้องสิ้นสุดเมื่อชีวิตสิ้นสุด

คุณต้องการฝังหรือเผา?

ต้องการฝังที่ไหน?

ถ้าเผาแล้ว ต้องการให้ทำอะไรกับเถ้ากระดูก?

ให้ครอบครัวเก็บไว้หรือไม่?

นำไปไว้ในสถานที่ที่มีความหมาย?

ไปรย?

แบ่งให้สมาชิกครอบครัว?

คำถามเหล่านี้อาจฟังดูเล็กน้อย จนกระทั่งญาติหลายคนที่กำลังเศร้ามีคำตอบไม่เหมือนกัน

เมื่อทำได้ จงตัดสินใจด้วยตัวเอง

ประกันช่วยปกป้องครอบครัว

ประกันสุขภาพ

ประกันทุพพลภาพ

ประกันชีวิต

ความคุ้มครองการดูแลระยะยาว

ประกันเดินทางและอุบัติเหตุ

การวางแผนค่าใช้จ่ายสุดท้าย

สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงผลิตภัณฑ์ทางการเงิน แต่เป็นกลไกที่ช่วยย้ายผลกระทบทางการเงินบางส่วนของเหตุการณ์ร้ายแรงออกจากครอบครัว

แต่คุณต้องเข้าใจกรมธรรม์ก่อนวันที่จำเป็นต้องใช้มัน

คำถามแกนกลาง

ท้ายที่สุด คำถามไม่ใช่ว่า

“การแพทย์จะทำให้ผมมีชีวิตอยู่ได้นานแค่ไหน?”

คำถามที่มีประโยชน์กว่าคือ

ผมอยากใช้ชีวิตอย่างไร? ความเป็นอิสระระดับไหนสำคัญกับผม? ใครควรพูดแทนผม

เมื่อผมพูดเองไม่ได้? ผมจะยอมรับการรักษาอะไร? ผมจะปฏิเสธอะไร? ผมจะปกป้องครอบครัวจากความไม่แน่นอน ความลำบากทางการเงิน และความขัดแย้งที่ไม่จำเป็นได้อย่างไร?

คำถามเหล่านี้ไม่ได้มีไว้สำหรับผู้สูงอายุเท่านั้น

มันใช้กับคนสุขภาพดีอายุยี่สิบห้า คนทำงานวัยห้าสิบ คนที่กำลังเลี้ยงครอบครัว และคนที่กำลังเข้าใกล้ช่วงท้ายชีวิต

การวางแผนสำหรับวันที่เราอาจไม่มีความสามารถในการตัดสินใจ เป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนชีวิต

บทที่สาม อายุยืนและสุขภาพะ: มีชีวิตยืนยาว และมีชีวิตที่ดี

เหตุผลที่ผมเลือกพูดเรื่องอายุยืนและสุขภาพะไว้ด้วยกันนั้นง่ายมาก: สองเรื่องนี้เดินไปด้วยกัน

การไล่ตามตัวเลขแล้วพูดอย่างภูมิใจว่า “ผมอยู่ถึง **1 0 2** ปี” เป็นเรื่องหนึ่ง

แต่อีกเรื่องหนึ่งคือการไปถึงวัยนั้นโดยที่ยังทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ - เดินได้ คิดได้ สื่อสารได้ ตัดสินใจได้ ดูแลตัวเองได้ มีส่วนร่วมในครอบครัว และยังสนุกกับโลกที่อยู่รอบตัว ความแตกต่างนี้คือหัวใจของหนังสือเล่มนี้

ผมเคยพบคนวัยกลางคน หรืออายุน้อยกว่านั้น ที่สุขภาพย่ำแย่มากจนแทบเคลื่อนไหวหรือทำกิจวัตรพื้นฐานไม่ได้

ในเวลาเดียวกัน ผมก็เคยเห็นคนวัยแปดสิบและเก้าสิบที่ยังเคลื่อนไหวอย่างน่าทึ่ง - เดิน ออกกำลังกาย ดูแลบ้าน เดินทาง และมีส่วนร่วมกับชีวิตอย่างเต็มที่ ดังนั้น อายุยืนเพียงอย่างเดียวไม่พอ

เป้าหมายไม่ใช่เพียงเพิ่มจำนวนปีให้ชีวิต แต่คือรักษาชีวิตไว้ภายในปีเหล่านั้น

ญี่ปุ่นและความหมายของอายุยืน

ญี่ปุ่นเป็นตัวอย่างที่น่าสนใจ ประเทศนี้มีคนอายุเกินหนึ่งร้อยปีจำนวนมากอย่างโดดเด่น แต่บทเรียนสำคัญไม่ใช่เพียงว่าคนอยู่ได้นานขึ้น

สิ่งสำคัญคือ ญี่ปุ่นต้องคิดอย่างจริงจังว่า สังคมควรทำอะไรเมื่อคนจำนวนมากมีชีวิตไปถึงวัยสูงอายุมาก

มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุยืน

อาหารมีผล

พันธุกรรมมีผล

การดูแลทางการแพทย์มีผล

กิจกรรมทางกายมีผล

โครงสร้างทางสังคมมีผล

และบางทีมากกว่าที่เราคิดตระหนัก ทักษะคิดก็มีผล

ทั่วโลก ผู้หญิงโดยทั่วไปมีอายุยืนกว่าผู้ชาย ซึ่งบอกเราว่าปัจจัยทางชีววิทยาและพันธุกรรมมีบทบาทอย่างแน่นอน

แต่ชีววิทยาอธิบายทุกอย่างไม่ได้

วิธีที่คนใช้ชีวิตมีความสำคัญอย่างมหาศาล

ในวัฒนธรรมที่ผู้คนยังคงเดิน ทำงาน ทำอาหาร ทำความสะอาด เข้าสังคม และทำกิจกรรมประจำวันต่อไปเมื่ออายุมากขึ้น กิจกรรมทางกายไม่จำเป็นต้องหมายถึงการกำหนดเวลาหนึ่งชั่วโมงในยิม

มันถูกถักทออยู่ในชีวิตประจำวัน

ความแตกต่างนี้สำคัญ

อันตรายของการกลายเป็นคนไม่เคลื่อนไหว

หนึ่งในสิ่งที่ผมเสียดายในชีวิตคือการสนับสนุนให้พ่อเกษียณเร็ว

ตอนนั้นมันดูเหมือนสิ่งที่ถูกต้อง พ่อทำงานหนักมามากแล้ว ทำไมพ่อจะพักไม่ได้?

แต่เมื่อมองย้อนกลับไป การเกษียณก็นำไปสู่การไม่เคลื่อนไหวมากขึ้นด้วย

เรื่องนี้มีองค์ประกอบทางวัฒนธรรม ในบ้านแบบดั้งเดิมจำนวนมาก โดยเฉพาะในคนรุ่นก่อน เมื่อถึงอายุหรือสถานะหนึ่ง การทำอะไรด้วยตัวเองน้อยลงอาจถูกมองเป็นเรื่องปกติ

คนอื่นเอน้ำมาให้

คนอื่นถือเสื้อผ้าให้

คนอื่นทำอาหาร

คนอื่นหยิบสิ่งที่ต้องการให้

กิจกรรมทางกายธรรมดา ๆ บางครั้งถึงกับดูมองว่าไม่สมกับศักดิ์ศรีของตน

แต่ร่างกายไม่เข้าใจคำว่า “ศักดิ์ศรี”

ร่างกายเข้าใจการใช้และการไม่ใช้

กล้ามเนื้อยังไม่ปรานีเรื่องนี้

เมื่อไม่ได้ใช้ กล้ามเนื้อจะเริ่มฝ่อจากการไม่ใช้งาน ความแข็งแรงลดลง การทรงตัวแย่ลง การเคลื่อนไหวยากขึ้น

เมื่อเคลื่อนไหวยากขึ้น เราก็เคลื่อนไหวน้อยลง และเมื่อเคลื่อนไหวน้อยลง เราก็อ่อนแอลงอีก

วงจรอันตรายจึงเริ่มขึ้น

แต่สิ่งตรงข้ามก็เกิดขึ้นได้เช่นกัน

การเคลื่อนไหวที่ปลอดภัยทุกอย่างสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูและการบำรุง

รักษาร่างกาย: ลูกยืน เดิน ขำ ห้อง ขึ้นบันได แต่งตัวเอง เอื้อมหยิบของ ถือของเบา ๆ หรือพับเสื้อผ้าของตนเอง

กิจกรรมเหล่านี้อาจดูเล็กน้อยเมื่อเรายังหนุ่มสาว แต่ในวัยสูงอายุ มันอาจหมายถึงความเป็นอิสระ

การปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะ

เทคโนโลยีสมัยใหม่สามารถช่วยรักษาความเป็นอิสระนั้นไว้ได้

ญี่ปุ่นและสังคมสูงวัยอื่น ๆ ลงทุนในเทคโนโลยีช่วยเหลือ อุปกรณ์เคลื่อนไหว การปรับ

บ้าน และแม้แต่ระบบ **exoskeleton** ที่ออกแบบมาเพื่อช่วยเสริมการเคลื่อนไหว

แนวคิดนี้สะท้อนปรัชญาที่สำคัญ: เมื่อร่างกายของคนหนึ่งอ่อนแอลง คำตอบไม่ควรเป็นการทำทุกอย่างแทนเขาโดยอัตโนมัติ

บางครั้งคำถามที่ดีกว่าคือ

“เราจะสนับสนุนอย่างไร เพื่อให้คนคนนี้ยังสามารถทำสิ่งนั้นด้วยตัวเองได้?”

นี่เป็นวิธมองความแก่ที่แตกต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง

หลักเดียวกันนี้ใช้หลังความเจ็บป่วยหรือความพิการ

คนที่ เป็นโรคหลอดเลือดสมองอาจสูญเสียการทำงานของร่างกายด้านหนึ่ง การฟื้นฟูพยางค์ และความก้าวหน้าอาจช้าจนน่าหงุดหงิด

แต่มนุษย์ปรับตัวได้อย่างน่าทึ่ง เราเรียนรู้กลยุทธชดเชย ใช้สิ่งที่ยังเหลืออยู่ และพัฒนาวิธีใหม่เพื่อทำกิจกรรมที่คุ้นเคย

ผมเคยเห็นคนที่มี **cerebral palsy** และความพิการทางกายรุนแรงหาวิธีมีส่วนร่วมในชีวิต ผมเคยเห็นคนที่ เป็นอัมพาตอย่างมากยังมีความปรารถนาจะมีชีวิตอยู่อย่างน่าทึ่ง

สัญญาณเอาตัวรอดฝังลึกอยู่ในมนุษย์

แต่การรอดชีวิตกับสุขภาวะไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

การต่อสู้ระหว่างหูทั้งสองข้าง

การต่อสู้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นระหว่างหู - ในความคิดของเรา

ถ้าการเกี่ยยนหมายถึง

“งานของผมจบแล้ว ผมแก่แล้ว ผมไม่จำเป็นต้องทำอะไรอีกแล้ว”

การเกี่ยยนก็อาจกลายเป็นจุดเริ่มต้นของความเสื่อมโดยไม่ตั้งใจ

ทัศนคติที่ดีกว่าคือ

“ชีวิตของผมเปลี่ยนไป แต่ผมยังมีส่วนร่วมในมัน”

บางที่คุณอาจทำทุกอย่างเหมือนเดิมไม่ได้

ไม่เป็นไร

ทำสิ่งที่คุณยังทำได้อย่างปลอดภัย

ล้างอะไรสักอย่าง พับอะไรสักอย่าง แต่งตัวเองถ้าทำได้ เดินไปครัว ดูแลต้นไม้ ทำอาหาร ออกกำลังกาย พบผู้คน เรียนรู้อะไรใหม่ ช่วยใครสักคน และยังคงมีส่วนร่วม

หลังเจ็บป่วยหรือพิการ แม้แต่การขึ้นบันไดไม่กี่ขั้นอาจใช้ความพยายามมหาศาล การฟื้นฟูอาจเห็น้อยมาก

แต่ทุกก้าวที่ปลอดภัยไปข้างหน้า ยังคงเป็นก้าวไปข้างหน้า

เป้าหมายไม่ใช่แค่ลั้งทำเป็นว่าความแก่ โรค หรือความพิการไม่มีอยู่ เป้าหมายคือปรับตัวอย่างฉลาด แทนที่จะยอมแพ้โดยไม่จำเป็น

ไม่มีใครแก้ตัวสำหรับ

เรื่องนี้พาเราไปสู่ภาพที่ใหญ่ขึ้น
อายุยืนไม่ใช่เพียงปัญหาทางการแพทย์
ลองจินตนาการถึงคนที่อายุหนึ่งร้อยปี

ใครจ่ายค่ารักษาพยาบาล? รายได้มาจากไหน? ใครช่วยเมื่อจำเป็นต้องเดินทาง? ถ้า
หกล้มจะเกิดอะไรขึ้น? เมื่อมีเหตุฉุกเฉินจะอย่างไร? ใครจะตรวจดู หากโทรศัพท์
ไปแล้วไม่มีคนรับ? ใครนำอาหารมาให้ หากช่วงหนึ่งออกจากบ้านไม่ได้? ใครจัดการ
ยา? ใครพูดแทน หากเขาสูญเสียความสามารถในการตัดสินใจชั่วคราวหรือถาวร?

ทันใดนั้น อายุยืนกลายเป็นเรื่องที่กว้างกว่า **cholesterol** ความดันโลหิต
และการออกกำลังกายมาก

มันกลายเป็นคำถามเรื่องครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย การเดินทาง
เทคโนโลยี กฎหมาย การแพทย์ และนโยบายสังคม

นี่คือเหตุผลที่สังคมซึ่งทำงานได้ดีสร้างโครงสร้างช่วยเหลือ: ระบบตอบสนองฉุกเฉิน
อุปกรณ์แจ้งเหตุส่วนบุคคล การเดินทางที่เข้าถึงได้ บริการสุขภาพที่บ้าน โครงการชุมชน
บริการส่งอาหาร การฟื้นฟู การดูแลผู้สูงอายุ และระบบติดตามดูแลผู้เปราะบาง
การสนับสนุนจากครอบครัวยังมีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่อายุยืนไม่ควรขึ้นอยู่กับ
การมีลูกหรือญาติที่พร้อมและสามารถทำทุกอย่างให้

ผู้คนที่ต้องการระบบ

เตรียมตัวสำหรับชีวิตที่ยืนยาว

นี่คือเหตุผลที่การสนทนาเรื่องอายุยืนอย่างจริงจัง ต้องรวมเรื่องในตอนแรกอาจดูเหมือน
ไม่เกี่ยวกับการแพทย์

เราต้องพูดเรื่องการออกกำลังกายและโภชนาการ

แต่เราต้องพูดเรื่องความเครียด ความสัมพันธ์ เป้าหมาย ครอบครัว และเพื่อนด้วย

เราต้องพูดเรื่องการป้องกันการหกล้มและการเคลื่อนไหว

เราต้องพูดเรื่องการเงินและการวางแผนเกษียณ

เราต้องพูดเรื่องประกันสุขภาพ ประกันชีวิต และประกันทุพพลภาพ

เราต้องพูดเรื่องหนังสือมอบอำนาจ **living will** และแผนฉุกเฉิน

เราต้องพูดเรื่องที่อยู่อาศัย และถามว่าบ้านที่เหมาะสมอย่างยิ่งตอนอายุสี่สิบ จะยังปลอดภัย ตอนอายุแปดสิบห้าหรือไม่

เราต้องพูดเรื่องความเป็นอิสระ และเมื่อไรการยอมรับความช่วยเหลือช่วยปกป้องความเป็นอิสระ แทนที่จะลดทอนมัน

ดังนั้น อายุยืนและสุขภาวะจึงเป็นทั้งเรื่องทางชีววิทยา สรีรวิทยา จิตวิทยา สังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ

ไม่มีเรื่องใดอยู่โดดเดี่ยว

มาตรวัดของสังคม

อายุยืนยังมีมิติที่กว้างกว่าตัวบุคคล

วัยชราที่ยืนยาวและมีความมั่นคงพอสมควรไม่ควรเป็นสิทธิพิเศษเฉพาะของคนร่ำรวย คนหนึ่งไม่จำเป็นต้องมีเงินไม่จำกัดหรือใช้ชีวิตหรูหราเพื่อแก่ตัวอย่างมีศักดิ์ศรี แต่ควรมีความมั่นคงเพียงพอที่จะกินอาหารเหมาะสม เข้าถึงการรักษาที่จำเป็น มีที่อยู่อาศัย ปลอดภัย รักษาความเป็นอิสระพื้นฐาน และไม่ต้องขอร้องผู้อื่นเพื่อสิ่งจำเป็นของชีวิต วิธีที่สังคมปฏิบัติต่อเด็ก คนพิการ ผู้ป่วย และผู้สูงอายุ บอกเราอะไรบางอย่างที่สำคัญเกี่ยวกับสังคมนั้น

เมื่อประชากรสูงวัยขึ้นและอัตราเกิดลดลงในหลายส่วนของโลก คำถามเหล่านี้จะยิ่งสำคัญขึ้น

ประเทศต่าง ๆ จะต้องคิดใหม่เรื่องการเกษียณ ระบบสุขภาพ ที่อยู่อาศัย การเดินทาง การจ้างงาน และบทบาทที่ผู้สูงอายุยังสามารถมีในชุมชน

อายุไม่ควรหมายถึง “หมดความสำคัญ” โดยอัตโนมัติ

ผู้สูงอายุอาจมีประสบการณ์ ความรู้ และปัญญาหลายสิบปี แต่การเคารพปัญญานั้นไม่ควรหมายถึงการจับเข่านั่งบนเก้าอี้ แล้วบอกให้พักไปตลอดชีวิตที่เหลือ

ให้เขามีส่วนร่วม

ให้เขามีสิ่งที่จะช่วยเหลือ

และเมื่อเป็นไปได้ ให้เขายังทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง

อายุยืนพร้อมสุขภาวะ

นี่คือเหตุผลที่ผมแยกอายุยืนออกจากสุขภาวะไม่ได้ ผมไม่ได้สนใจเพียงว่าคนหนึ่งจะสมวันเกิดได้กี่ครั้ง

ผมสนใจว่า เมื่อปีเพิ่มขึ้น เขายังเดินได้ไหม คิดได้ไหม ตัดสินใจได้ไหม สื่อสารได้ไหม จัดการเรื่องส่วนตัวได้ไหม มีความสุขกับครอบครัวได้ไหม รักษาความสัมพันธ์ มีส่วนร่วมกับสังคม และรักษาความเป็นอิสระไว้ได้มากเท่าที่สถานการณ์อนุญาตหรือไม่

ความเสื่อมบางอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โรคสามารถเปลี่ยนทุกอย่าง อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ พันธุกรรมต่อรองไม่ได้ และไม่มีวิถีชีวิตแบบใดรับประกันผลลัพธ์เฉพาะอย่าง

แต่มีพื้นที่กว้างใหญ่มากระหว่าง “ควบคุมทุกอย่างได้” กับ “ควบคุมอะไรไม่ได้เลย”

พื้นที่นั้นคือที่ซึ่งการเตรียมพร้อม การป้องกัน การฟื้นฟู การปรับตัว การสนับสนุน และทัศนคติมีความหมาย

และนี่คือสิ่งที่บทย่อ ๆ ไปจะสำรวจ ตั้งแต่การออกกำลังกาย โภชนาการ ความเครียด ครอบครัว การเงิน การป้องกันการหกล้ม ประกัน แผนฉุกเฉิน หนังสือมอบอำนาจ

living will การเคลื่อนไหว เป้าหมาย และความเป็นอิสระ

เพราะท้ายที่สุด อายุยืนไม่ควรถามเพียงว่า

“ผมมีชีวิตรองานแค่ไหน?”

คำถามที่ดีกว่าคือ

“ตราบเท่าที่ผมยังอยู่ ผมสามารถใช้ชีวิตได้ดีแค่ไหน?”

อายุยืนคือวิถีชีวิต ไม่ใช่การรักษาชั่วคราว

เมื่อผู้คนได้ยินคำว่า อายุยืน สิ่งแรกที่มีก้นกถึงคือจำนวนปี

ฉันจะมีชีวิตอยู่ได้นานแค่ไหน?

ฉันจะอยู่ถึงเก้าสิบปีได้ไหม? หนึ่งร้อยปี? หรือมากกว่านั้น?

คำถามเหล่านี้น่าสนใจ แต่ผมคิดว่าเราไม่ควรเริ่มต้นตรงนั้น

คำถามที่ดีกว่าคือ:

ในช่วงเวลาที่มีอยู่ ผมกำลังสร้างชีวิตแบบไหนให้ตัวเอง?

การมีอายุยืนไม่ใช่สิ่งที่ทำเพียงสามเดือน ไม่ใช่อาหารสูตรใดสูตรหนึ่ง ไม่ใช่อาหารเสริม ไม่ใช่การฉีดยา ไม่ใช่การไปรีพรีต ไม่ใช่การดีท็อกซ์ และไม่ใช่ปณิธานปีใหม่ มันคือวิถีชีวิต

สุขภาพของมนุษย์เกิดจากหลายปัจจัย

อาหารมีความสำคัญ

การออกกำลังกายมีความสำคัญ

การนอนมีความสำคัญ

แอลกอฮอล์ บุหรี่ และสารต่าง ๆ มีความสำคัญ

ความเครียดมีความสำคัญ

ความสัมพันธ์มีความสำคัญ

สุขภาพจิตมีความสำคัญ

การมีเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญ

และสำหรับบางคน ศรัทธาหรือจิตวิญญาณก็มีความสำคัญอย่างมาก

การพัฒนาชีวิตเพียงด้านเดียว ในขณะที่ปล่อยให้ด้านอื่นทรุดลง จะช่วยเราได้เพียงจำกัด
บางคนออกกำลังกายทุกเช้า แต่ใช้ชีวิตท่ามกลางความเครียดอย่างรุนแรง
บางคนกินอาหารอย่างดีมาก แต่หลับเพียงคืนละสี่ชั่วโมง
บางคนมีความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลที่ดี แต่กลับใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว
บางคนสร้างความมั่งคั่งมหาศาล แต่ละเลยสุขภาพ ความสัมพันธ์ และความสุข
บางคนทุ่มเททุกอย่างให้กับอาชีพ ความสำเร็จ การออกกำลังกาย ศาสนา การศึกษา
หรือธุรกิจ จนประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ในด้านหนึ่ง แต่ชีวิตด้านอื่นกลับค่อย ๆ
พังลง

เราไม่สามารถแยกสุขภาพออกเป็นช่อง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์ เพราะชีวิตจริงไม่ได้ดำเนินไป
เป็นช่อง ๆ

หลักการสำคัญนั้นเรียบง่าย:

ความพยายามชั่วคราวให้ผลลัพธ์ชั่วคราว สุขภาพที่ยั่งยืนต้องอาศัยนิสัยที่ยั่งยืน

ผมยังมีวิธีคิดง่าย ๆ อีกอย่างหนึ่ง คือเรื่องของ สิ่งที่เข้าไป และสิ่งที่ออกมา

สิ่งที่เราใส่เข้าไปในร่างกายและจิตใจซ้ำ ๆ ย่อมมีผลตามมา

อาหารเข้าไป

แอลกอฮอล์เข้าไป

นิโคตินเข้าไป

ข้อมูลเข้าไป

ความเครียดเข้าไป

ความเมตตาเข้าไป

ความโกรธเข้าไป

มิตรภาพเข้าไป

การเคลื่อนไหวเข้าไป

การพักผ่อนเข้าไป

สิ่งที่ออกมาจากตัวเรา—พลังงาน พฤติกรรม อารมณ์ สุขภาพ และความสามารถในการมีส่วนร่วมในชีวิต—ได้รับอิทธิพลจากสิ่งที่เราใส่เข้าไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า

นี่ไม่ใช่คำอธิบายทางชีววิทยาอย่างตรงตัวสำหรับทุกระบบในร่างกาย มนุษย์ซับซ้อนกว่านั้นมาก

แต่ในฐานะหลักคิดในการใช้ชีวิต มันมีประโยชน์

สิ่งที่เราทำซ้ำ ๆ มีความหมาย

เครื่องมือไม่ใช่ศัตรู

แนวคิดเรื่องอายุยืนควรหลีกเลี่ยงความผิดพลาดอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือการคิดว่า เพราะวิถีชีวิตสำคัญ การแพทย์สมัยใหม่จึงไม่สำคัญ

การแพทย์และเทคโนโลยีคือเครื่องมือ

เครื่องมือไม่ได้ดีหรือเลวโดยตัวมันเอง คุณค่าของมันขึ้นอยู่กับว่าเราใช้มันอย่างมีสติ ปัญญาเพียงใด

ลองดูยาากลุ่มเซมากรูไทด์และยาที่เกี่ยวข้อง

ในผู้ป่วยที่เหมาะสม ยาเหล่านี้อาจให้ประโยชน์อย่างมาก ช่วยลดน้ำหนักและลดปัจจัยเสี่ยงทางเมตาบอลิซึมบางประการได้

แต่การรับประทานยาไม่ได้หมายความว่าอาหาร การออกกำลังกาย การนอน การรักษามวลกล้ามเนื้อ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาวหมดความสำคัญ

ยาเป็นเครื่องมือ

มันไม่ใช่สิ่งทดแทนการใช้ชีวิต

หลักคิดเดียวกันนี้ใช้ได้กับหลายเรื่อง

ยาปฏิชีวนะเปลี่ยนแปลงการแพทย์

วัคซีนเปลี่ยนแปลงการแพทย์

การผ่าตัดเปลี่ยนแปลงการแพทย์

เทคโนโลยีภาพวินิจฉัยเปลี่ยนแปลงการแพทย์

ปัญญาประดิษฐ์กำลังเปลี่ยนวิธีที่มนุษย์ประมวลผลและใช้ความรู้

เทคโนโลยีที่ทรงพลังทุกชนิดล้วนมีประโยชน์ ข้อจำกัด และความเสี่ยง
การปฏิเสธเครื่องมือที่มีประโยชน์เพียงเพราะมันมีความเสี่ยงนั้นไม่สมเหตุผล
แต่การใช้เครื่องมือที่ทรงพลังโดยไม่เข้าใจหรือเฝ้าระวังความเสี่ยงก็ไม่สมเหตุผลเช่นกัน

หลักคิดใหญ่ของผมคือ:

เมื่อมนุษย์สร้างเครื่องมือที่ทรงพลังขึ้นมาแล้ว การเพิกเฉยให้มันหายไปแทบไม่เคยได้
ผล ความรับผิดชอบของเราคือเรียนรู้ที่จะใช้มันอย่างปลอดภัย

หลักนี้ใช้กับยา

ใช้กับปัญญาประดิษฐ์

ใช้กับเทคโนโลยีพลังงาน

และใช้กับสิ่งประดิษฐ์อีกมากมายที่จะกำหนดอนาคตของมนุษยชาติ

เราไม่สามารถทำเหมือนความก้าวหน้าไม่เคยเกิดขึ้น

ปัญญาไม่ได้อยู่ที่การปฏิเสธว่าเครื่องมือนั้นมีอยู่

แต่อยู่ที่การเรียนรู้ว่าจะใช้มันอย่างรับผิดชอบได้อย่างไร

การรักษา การหายจากโรค และการกำจัดโรคให้หมดไป ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

การแพทย์ยังสอนบทเรียนสำคัญเรื่องภาษาให้เรา

การรักษา การหายจากโรค และการกำจัดโรคให้หมดไปทั่วโลก เป็นคนละเรื่องกัน

การรักษา หมายถึงการควบคุมหรือจัดการโรค

การหายจากโรค หมายถึงการทำให้โรคนั้นหมดไปจากบุคคลหนึ่ง

ส่วนการกำจัดโรคให้หมดไปทั่วโลกกว่านั้น หมายถึงการหยุดการแพร่เชื้อของโรคติดต่อทั่วทั้งโลก

ใช้ทรัพย์สินเป็นหนึ่งในความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของมนุษยชาติ

ด้วยการฉีดวัคซีน การเฝ้าระวัง และความร่วมมือระหว่างประเทศในวงกว้าง โรคที่คร่าชีวิตและทำให้ผู้คนพิการหรือเสียโฉมมาเป็นเวลาหลายศตวรรษ ถูกกำจัดออกไปจากโลก

ลองคิดดูว่าต้องอาศัยอะไรบ้าง

รัฐบาลที่แตกต่างกัน

วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

ระบบการเมืองที่แตกต่างกัน

ภาษาที่แตกต่างกัน

ศาสนาที่แตกต่างกัน

ฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน

แต่เมื่อเผชิญศัตรูร่วมกัน ผู้คนก็ร่วมมือกันได้

แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่วัคซีน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเดินทางจากชุมชนหนึ่งไปสู่อีกชุมชนหนึ่ง เพราะในช่วงเวลาหนึ่ง มนุษยชาติทำตัวเหมือนเป็นชุมชนเดียวกัน

โปลิโอก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าการฉีดวัคซีนอย่างต่อเนื่องสามารถทำอะไรได้

โรคที่เคยทำให้เด็กจำนวนมากเป็นอัมพาตถูกผลักถอยกลับไปอย่างมากในหลายส่วนของโลก

โรคติดต่อชนิดอื่นสอนบทเรียนทางชีววิทยาที่ต่างออกไป

โรคอีสุกอีใสมักหายจากระยะเฉียบพลันได้ แต่ไวรัสวาริเซลลา-ซอสเตอร์สามารถแฝงตัวอยู่ในระบบประสาท และกลับมาก่อโรคสุวัดในภายหลัง

บทเรียนที่ใหญ่กว่าคือ โรคมีความซับซ้อน

บางครั้งเรารักษา

บางครั้งเราทำให้หาย

บางครั้งเราควบคุมโรค

บางครั้งเราป้องกัน

และในบางโอกาสที่หาได้ยาก มนุษยชาติสามารถร่วมมือกันอย่างมีประสิทธิภาพมากพอที่จะทำให้โรคหนึ่งหายไปจากโลกได้

การตัดสินใจเรื่องสุขภาพของผมหาส่งผลต่อคนอื่น

การฉีดวัคซีนยังสอนบทเรียนที่ใหญ่กว่าเรื่องโรคติดเชื้อ

มันแสดงให้เห็นถึงการเดินทางจาก ฉัน ไปสู่เรา

เรามักคิดว่าสุขภาพเป็นเรื่องส่วนบุคคลโดยสิ้นเชิง

ร่างกายของฉัน

การตัดสินใจของฉัน

ความเสี่ยงของฉัน

ทางเลือกของฉัน

และนั่นก็มีส่วนจริง

แต่โรคติดเชื้อเตือนเราว่าเส้นแบ่งไม่ได้ชัดเจนเสมอไป

เมื่อคนจำนวนมากพอในประชากรมีภูมิคุ้มกัน การแพร่เชื้อจะยากขึ้น สิ่งนี้อาจช่วยปกป้องผู้ที่เปราะบาง หรือผู้ที่ไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้เพียงพอ

ดังนั้นสุขภาพไม่ได้หยุดอยู่ที่ขอบเขตของร่างกายเราเสมอไป

บางครั้งสิ่งที่ผมทำส่งผลกระทบต่อคุณ

การขับรถขณะมึนเมาไม่ใช่เพียงการตัดสินใจเกี่ยวกับร่างกายของผม

การสูบบุหรี่ใกล้เด็กไม่ใช่เรื่องของปอดผมเพียงอย่างเดียว

การปล่อยให้โรคติดเชื้อแพร่กระจายไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องส่วนตัวโดยสิ้นเชิง

การทำลายสิ่งแวดล้อมที่ทุกคนใช้ร่วมกันก็ไม่ใช่เพียงเรื่องส่วนบุคคล

มนุษย์อาศัยอยู่ร่วมกัน

ชีวิตของเราเชื่อมโยงกัน

เสรีภาพส่วนบุคคลมีความสำคัญ

แต่การเข้าใจว่าพฤติกรรมส่วนบุคคลสร้างผลกระทบต่อนักคนอื่นเมื่อใดก็สำคัญเช่นกัน

นี่คือหนึ่งในความจริงที่เกิดขึ้นช้าแล้วช้าเล่าในชีวิต:

ผมดำรงอยู่ในฐานะปัจเจกบุคคล แต่ผมใช้ชีวิตในฐานะส่วนหนึ่งของชุมชน

ทำไมบางคนมีทุกอย่างแล้วแต่ยังไม่มีความสุข?

สุขภาพกายเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการมีอายุยืน

คนคนหนึ่งอาจมีผลตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ยอดเยี่ยม แต่ยังไม่มีความสุขอย่างลึกซึ้ง

หัวข้อนี้ต้องแยกเรื่องสำคัญอย่างหนึ่งออกจากรัน

โรคซึมเศร้าไม่ใช่ความเศร้าธรรมดา ความผิดหวัง หรือความไม่พอใจในชีวิต

โรคซึมเศร้าเป็นภาวะทางการแพทย์จริง และสมควรได้รับการประเมินและรักษาอย่างเหมาะสม

อารมณ์ของมนุษย์ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยเรื่องราวง่าย ๆ เกี่ยวกับสารสื่อประสาทเพียงตัวเดียว สมอลมีความซับซ้อนกว่านั้นมาก

แต่แม้จะนอกเหนือจากโรคซึมเศร้า ผมได้เห็นความทุกข์อีกรูปแบบหนึ่งช้าแล้วช้าเล่า

มันเกิดจากระยะห่างระหว่าง:

ชีวิตที่คนคนนั้นมีอยู่จริง

กับ

ชีวิตที่เขาคิดว่าเขาควรมี

คนหนึ่งอาจมีบ้าน

มีครอบครัว

มีอาหาร

มีความมั่นคง

มีรถ

มีการศึกษา

มีเงินเก็บ

มีเพื่อน

แต่ยังไม่มีความสุข

เพราะอะไร?

เพราะกระตือรือร้นในใจของเขาบอกว่า:

ฉันควรทำได้มากกว่านี้

ฉันควรรวยกว่านี้

ลูกของฉันควรประสบความสำเร็จมากกว่านี้

บ้านของฉันควรใหญ่กว่านี้

อาชีพของฉันควรไปได้ไกลกว่านี้

คนอื่นมีมากกว่าฉัน

ตอนนี้ฉันควรจะไปถึงจุดนั้นแล้ว

ในทางกลับกัน คนที่มีน้อยกว่ามากอาจมีความพอใจอย่างน่าประหลาดใจ เพราะสิ่งที่เขาคาดหวังกับสิ่งที่เขามีจริงอยู่ใกล้กันกว่า

เขาอาจพูดว่า:

ผมมีอาหารพอ

ผมมีคนที่ผมรัก

ผมมีที่ให้อนอน

ผมยังสามารถมีความสุขกับวันนี้ได้

ผม โอเค

ความแตกต่างไม่ได้อยู่ที่สิ่งของที่แต่ละคนมีเสมอไป

บางครั้งมันอยู่ที่ระยะห่างระหว่างสิ่งที่เรามีกับสิ่งที่เราคิดว่าเราควรมี

บางครั้งความสุขไม่ได้เกิดจากสิ่งที่เราขาด แต่เกิดจากระยะห่างระหว่างชีวิตจริงของเรากับภาพชีวิตที่เราแบกอยู่ในหัว

การเปรียบเทียบทำให้เรื่องนี้หนักขึ้นอีก

แทบจะมีใครบางคนที่ยวยกว่าเสมอ

อายุน้อยกว่า

สุขภาพดีกว่า

ประสบความสำเร็จมากกว่า

มีบ้านใหญ่กว่า

มีลูกที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ลูกของเราไม่ได้ทำ

มีชื่อเสียงมากกว่า

มีอิทธิพลมากกว่า

มีสถานะมากกว่า

การเปรียบเทียบทำให้เส้นชัยเคลื่อนออกไปเรื่อย ๆ

เราไปถึงจุดที่เคยฝันไว้ แล้วพบว่ามีคนอื่นไปไกลกว่านั้นแล้ว

หากความสุขต้องอาศัยการอยู่เหนือทุกคน ความสุขก็แทบจะเป็นไปไม่ได้

ควบคุมสิ่งที่คุณมีอิทธิพลต่อได้

สิ่งนี้นำเราไปสู่อีกหนึ่งเสาหลักของการมีอายุยืน:

เรียนรู้ที่จะแยกสิ่งที่เรามีอิทธิพลต่อได้ ออกจากสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้

เราทุกคนมีความฝัน

สำหรับตัวเราเอง

สำหรับลูกของเรา

พ่อแม่ทุกคนจินตนาการถึงอนาคตที่ยิ่งใหญ่

ลูกของฉันจะเป็นหมอที่ยอดเยียม

เป็นผู้นำธุรกิจ

เป็นนักกีฬาชื่อดัง

เป็นผู้นำทางการเมือง

เป็นศิลปิน

เป็นนักวิทยาศาสตร์

การมีความฝันไม่ใช่เรื่องผิด

ความฝันให้ทิศทาง

แต่ชีวิตไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมของเราทั้งหมด

พรสวรรค์มีผล

จังหวะเวลามีผล

โอกาสมีผล

สถานการณ์มีผล

โชคมีผล

บางครั้งการอยู่ถูกที่ถูกเวลาเพียงครั้งเดียวสามารถเปลี่ยนชีวิตทั้งหมดได้

คุณเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับ โอกาสได้

แต่คุณสั่งให้โอกาสเกิดขึ้นไม่ได้

คุณฝึกบาสเกตบอลได้ทุกวัน

แต่คุณสั่งตัวเองให้กลายเป็นไมเคิล จอร์แดนไม่ได้

คุณเรียนการแสดงได้หลายปี

แต่คุณสั่งโลกให้ทำให้คุณเป็นดาราใหญ่ไม่ได้

คุณทำงานหนักในธุรกิจได้

แต่คุณไม่สามารถบังคับเศรษฐกิจ จังหวะเวลา ตลาด และโอกาสให้เรียงตัวตามที่คุณต้องการได้

สิ่งที่คุณควบคุมได้จริงนั้นง่ายกว่ามาก

จงเป็นตัวคุณในเวอร์ชันที่ดีที่สุด ด้วยสิ่งที่คุณมี

ทำงานหนัก

เรียนรู้

เตรียมตัว

คว้าโอกาสเมื่อมันมาถึง

ดูแลสุขภาพ

สร้างความสัมพันธ์

ดูแลครอบครัว

วางแผนสำหรับวันพรุ่งนี้

พัฒนาความสามารถของตัวเอง

และจากนั้นเรียนรู้ที่จะมีความสุขและพอใจกับชีวิตที่เกิดขึ้นจริง

ความทะเยอทะยานให้ทิศทางแก่เรา

แต่มันไม่ควรกลายเป็นเงื่อนไขที่เราตั้งไว้ก่อนจะอนุญาตให้ตัวเองมีความสุข

มีความแตกต่างอย่างลึกซึ้งระหว่างคำพูดสองประโยคนี้:

“ผมจะทำทุกอย่างที่สมเหตุสมผลและอยู่ภายใต้การควบคุมของผมเพื่อให้ประสบความสำเร็จ”

กับ

“ผมจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อความฝันนี้สำเร็จเท่านั้น”

ประโยคแรกให้ทิศทาง

ประโยคที่สองสามารถกลายเป็นคุก

อย่าสร้างความสุขไว้บนคำว่า “ถ้า”

บางทีคำที่อันตรายที่สุดคำหนึ่งในชีวิตคือคำว่า ถ้า

ถ้าฉันได้เลื่อนตำแหน่ง

ถ้าฉันรวย

ถ้าลูกของฉันมีชื่อเสียง

ถ้าฉันตีพิมพ์หนังสือมากพอ

ถ้าฉันได้ตำแหน่งนั้น

ถ้าฉันลดน้ำหนักได้อีกสิบกิโลกรัม

ถ้าฉันซื้อบ้านหลังนั้นได้

ถ้าฉันเกษียณ

ถ้าวันหนึ่งทุกอย่างลงตัว

แล้วฉันจะมีความสุข

แต่จะมี “ถ้า” ตัวใหม่อยู่เสมอ

ชีวิตกำลังเกิดขึ้นในขณะที่เรารอคำว่า “ถ้า”

นี่ไม่ได้หมายความว่าเราควรละทิ้งความทะเยอทะยาน

วางแผน

ทำงาน

มีความหวัง

เตรียมตัว

แต่จงใช้ชีวิตด้วย

จะมีภูเขาลูกต่อไปเสมอ

หากความสุขมีอยู่เฉพาะบนยอดเขา เราจะใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตไปกับการรอให้ตัวเองขึ้นไปถึง

ความเป็นเลิศและความสมดุล

ความสำเร็จระดับพิเศษบางครั้งต้องแลกกับความไม่สมดุลชั่วคราว

นักกีฬาโอลิมปิกอาจฝึกวันละหลายชั่วโมง

นักดนตรีอาจใช้เวลาหลายพันชั่วโมงเพื่อเชี่ยวชาญเครื่องดนตรี

ศัลยแพทย์อาจต้องสละช่วงวัยหนุ่มสาวและเวลาครอบครัวจำนวนมากระหว่างการฝึกอบรม

ผู้ประกอบการที่กำลังสร้างบริษัทอาจต้องทุ่มเทเกือบทุกอย่างให้กับธุรกิจในช่วงเวลา

ความเป็นเลิศมักต้องการความมุ่งมั่นที่ไม่ธรรมดา

คนเหล่านี้มีความสำคัญ

พวกเขาขยายขอบเขตของสิ่งที่มนุษย์สามารถทำได้
แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ในภาวะสุดขีดแบบนั้นตลอดชีวิต
สำหรับคนส่วนใหญ่ ชีวิตที่ยั่งยืนต้องอาศัยความสมดุล
งาน

การนอน

การออกกำลังกาย

ครอบครัว

เพื่อน

เป้าหมาย

งานอดิเรก

การวางแผนการเงิน

สุขภาพ

การพักผ่อน

การเตรียมพร้อมสำหรับเหตุฉุกเฉิน

และเวลาที่จะมีความสุขเพียงเพราะเรายังมีชีวิตอยู่

นี่คือเหตุผลที่ผมเชื่อว่า:

ความสำเร็จที่ไม่ธรรมดาอาจต้องการความไม่สมดุลในบางช่วง แต่ชีวิตที่ไม่ธรรมดา มักต้องการความสมดุลตลอดทั้งชีวิต

สำหรับคนส่วนใหญ่ ความสำเร็จจึงไม่ได้หมายถึงการเป็นคนที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มีชื่อเสียงที่สุด ประสบความสำเร็จที่สุด หรือได้รับการชื่นชมมากที่สุดในห้อง

แต่หมายถึงการไปถึงช่วงปลายชีวิตแล้วสามารถมองย้อนกลับมาและรู้ว่าเราใช้ความสามารถของเราอย่างเหมาะสม ดูแลคนที่สำคัญ เตรียมอนาคตอย่างรับผิดชอบ รักษาความเป็นอิสระไว้ให้นานที่สุด และพบความพอใจระหว่างทาง

แบบจำลองของชีวิตที่แข็งแกร่ง

นี่คือแบบจำลองที่จะเป็นแนวทางของหนังสือเล่มนี้ในหลายบทต่อจากนี้

เราไม่ควรมองเรื่องอายุยืนเพียงด้วยคำถามว่า:

ผมจะมีชีวิตอยู่ได้นานแค่ไหน?

เราควรถามด้วยว่า:

โครงสร้างของชีวิตผมแข็งแรงแค่ไหน?

ลองจินตนาการว่าชีวิตของเราตั้งอยู่บนเสาหลายต้น

สุขภาพกาย

สุขภาพจิต

ความสัมพันธ์

ครอบครัว

ความมั่นคงทางการเงิน

เป้าหมายในชีวิต

งาน

มิตรภาพและชุมชน

ความเป็นอิสระ

ความสนใจนอกเหนือจากงาน

การวางแผนอนาคต

และสำหรับบางคน ศรัทธาหรือจิตวิญญาณ

หากโครงสร้างทั้งหมดพึ่งพาเพียงเสาเดียว โครงสร้างนั้นก็เปราะบาง

หากตัวตนทั้งหมดของคุณคืออาชีพ การเกษียณอาจทำลายคุณได้

หากตัวตนทั้งหมดของคุณคือความมั่งคั่ง การสูญเสียเงินอาจทำลายคุณได้

หากตัวตนทั้งหมดของคุณคือความแข็งแรงทางร่างกาย ความเจ็บป่วยอาจทำลายคุณได้

หากตัวตนทั้งหมดของคุณคือลูก เมื่อลูก โตและเป็นอิสระ คุณอาจเหลือความว่างเปล่าขนาดใหญ่

หากชีวิตทางสังคมทั้งหมดอยู่ในองค์กรหรือชุมชนเพียงแห่งเดียว การสูญเสียชุมชนนั้นอาจทำให้คุณโดดเดี่ยว

หากคุณค่าของตัวเองทั้งหมดมาจากตำแหน่งหรือสถานะ การแก้ตัวลงอาจกลายเป็นเรื่องน่ากลัว เพราะสถานะเปลี่ยนแปลงได้เสมอ

โครงสร้างที่แข็งแรงต้องมีเสาหลายต้น

ไม่ได้หมายความว่าทุกส่วนของชีวิตต้องเท่ากัน

ในแต่ละช่วงชีวิต เสาบางต้นจะรับน้ำหนักมากกว่าเสาอื่น

เมื่อลูกยังเล็ก ครอบครัวอาจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ระหว่างการฝึกแพทย์ งานอาจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

เมื่อเจ็บป่วย สุขภาพอาจขึ้นมาเป็นอันดับหนึ่ง

หลังเกษียณ ความสัมพันธ์ เป้าหมาย และความเป็นอิสระอาจมีความสำคัญมากขึ้น

ความสมดุลไม่ได้หมายความว่าเราต้องแบ่งทุกวันออกเป็นส่วนเท่า ๆ กันอย่างสมบูรณ์แบบ

มันหมายถึงการดูแลให้ตลอดชีวิต เราไม่ปล่อยให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของตัวเราเป็นเพียงเสาเดียวที่ค้ำทุกอย่างไว้

เพราะไม่ช้าก็เร็ว บางสิ่งย่อมเปลี่ยน

สุขภาพเปลี่ยน

งานสิ้นสุด

ลูก โตขึ้น

เงินขึ้นและลง

ร่างกายแก่ลง

เพื่อนย้ายไปที่อื่น

คนที่เรารักจากไป

ความสามารถของเราเปลี่ยนแปลง

เป้าหมายของการวางแผนไม่ใช่เพื่อป้องกันการสูญเสียทุกอย่าง

นั่นเป็นไปได้

เป้าหมายคือการสร้างชีวิตที่แข็งแรงพอที่จะอยู่ต่อได้แม้หลังจากสูญเสียบางสิ่งไป

ดังนั้นคำถามสำคัญของการมีอายุยืนอาจไม่ใช่ว่า:

ผมจะมีชีวิตอยู่ตลอดไปได้อย่างไร?

แต่คือ:

ผมจะสร้างชีวิตที่แข็งแรงพอได้อย่างไร เพื่อให้การสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง—สุขภาพ งาน เงิน สถานะ ชุมชน หรือความสามารถทางร่างกาย—ไม่ทำให้โครงสร้างทั้งชีวิตพังลง?

นี่คือความหมายที่กว้างกว่าของการมีอายุยืน

ไม่ใช่เพียงการรอดชีวิต

ไม่ใช่เพียงการเพิ่มจำนวนปี

แต่คือการสร้างชีวิตที่ยืดหยุ่นได้โดยไม่แตกหัก

ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงได้โดยไม่สูญเสียความหมาย

ชีวิตที่สุขภาพ ความสัมพันธ์ การเตรียมพร้อม เป้าหมาย และความพอใจช่วยค้ำจุนกัน และกัน

ชีวิตที่ยังคงมีคุณค่าที่จะใช้ต่อไป แม้สถานการณ์จะเปลี่ยน

การมีอายุยืนไม่ใช่เพียงการเพิ่มจำนวนปีให้กับชีวิต

แต่คือการสร้างวิถีชีวิตที่เราสามารถดำเนินต่อไปได้ตลอดปีเหล่านี้

น้ำหนัก: สุขภาพต้องมาก่อนรูปลักษณ์

ทุกครั้งที่มีการบอกผมว่าเขอยากลดน้ำหนัก คำถามแรกของผมนั้นง่ายมาก

ทำไม?

ทำไมคุณถึงอยากลดน้ำหนัก?

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ผมได้ยินคำตอบมาแทบทุกแบบ

“ฉันกำลังจะแต่งงาน”

“ฉันอยากใส่เสื้อผ้าตัวเก่าได้”

“ฉันอยากดูดีในรูป”

“ฉันกำลังจะรับปริญญา”

“ฉันกำลังจะไปเที่ยว”

“ฉันอยากดูดีขึ้น”

แต่คำตอบที่ผมได้ยินน้อยกว่ามาก และในความเห็นของผมควรเป็นคำตอบแรกที่ผุดขึ้นมาในใจ ก็คือ

“ฉันอยากลดน้ำหนัก เพราะฉันอยากมีสุขภาพที่ดีขึ้น”

ความแตกต่างนี้สำคัญมาก

ถ้าแรงจูงใจของคุณคือรูปถ่ายในวันแต่งงาน วันแต่งงานก็จบลงในที่สุด ถ้าคุณลดน้ำหนักเพื่อให้ใส่ชุดตัวหนึ่งได้ งานนั้นก็ผ่านไป ถ้าคุณลดเพื่อจะดูดีบนชายหาด วันหยุดก็จบลงเช่นกัน

แต่สุขภาพไม่มีวันหมดอายุ

นั่นคือเหตุผลที่ผมเชื่อว่า ก่อนจะพูดถึงแคลอรี อาหาร การฉีดยา การออกกำลังกาย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต หรือเรื่องอื่นใด การลดน้ำหนักต้องเริ่มต้นจากสิ่งหนึ่งก่อน

แรงจูงใจ

ถ้าแรงจูงใจเป็นเพียงชั่วคราว ผลที่ได้ก็มักจะชั่วคราวเช่นกัน

แต่ถ้าแรงจูงใจคือสุขภาพ มันสามารถกลายเป็นวิถีชีวิตได้

น้ำหนักคือเรื่องของสุขภาพ

โรคอ้วนไม่ใช่เพียงปัญหาเรื่องรูปลักษณ์

น้ำหนักส่วนเกินสัมพันธ์กับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ข้อเสื่อม ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ และมะเร็งบางชนิด

แม้การลดน้ำหนักในระดับไม่มากก็สามารถช่วยปรับปรุงความดันโลหิต การควบคุม น้ำตาล และปัจจัยเสี่ยงทางเมตาบอลิซึมได้อย่างมีความหมาย การลดน้ำหนักประมาณ 5–10% ของน้ำหนักเริ่มต้นก็สามารถให้ประโยชน์ต่อสุขภาพในคนจำนวนมากได้

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่าทุกคนต้องไล่ตามตัวเลข “น้ำหนักในอุดมคติ”

สำหรับบางคน ตัวเลขนั้นอาจไม่จำเป็น ไม่สมจริง หรือไม่สามารถรักษาไว้ในระยะยาวได้

สิ่งที่ผมกำลังพูดถึงคือ ทิศทาง

ถ้าคนคนหนึ่งมีน้ำหนักเกินอย่างมาก การค่อย ๆ เคลื่อนไปสู่ น้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพและ รักษาได้ ย่อมดีกว่าปล่อยให้เดินไปในทิศทางตรงข้าม

และสิ่งสำคัญคือ เราไม่ควรรอนเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นเสียก่อนจึงเริ่มมีแรงจูงใจ

เมื่อคนเป็นเบาหวาน การลดน้ำหนักก็กลายเป็นเรื่องสำคัญทันที เพราะโรคมาถึงแล้ว เมื่อความดันสูง คนก็เริ่มกลัวและยอมเปลี่ยนแปลง

แต่การป้องกันถามคำถามอีกแบบหนึ่ง

ทำไมต้องรอให้โรคเกิดก่อน?

คนที่แข็งแรงควรได้รับแรงจูงใจให้ปกป้องสุขภาพ ในขณะที่สุขภาพนั้นยังอยู่กับเขา

ปัญหาของเราเปลี่ยนไปแล้ว

มนุษย์ใช้เวลาส่วนใหญ่ในประวัติศาสตร์ต่อสู้กับการขาดอาหารและภาวะทุพโภชนาการ

และในหลายส่วนของโลก ปัญหานี้ก็ยังคงมีอยู่ ผมเคยเห็นคนที่ต้องดำรงชีวิตด้วยอาหารเพียงเล็กน้อย โรตีมั้ก็แผ่น หัวหอมหนึ่งหัว หรืออะไรก็ตามที่พอจะซื้อหาได้

ความหิวและการขาดอาหารยังเป็นเรื่องจริง

แต่ในเวลาเดียวกัน มนุษย์อีกกลุ่มหนึ่งกำลังเจ็บป่วยเพราะ มากเกินไป

อาหารมากเกินไป

พลังงานมากเกินไป

เกลือมากเกินไป

และการเคลื่อนไหวน้อยเกินไป

เราจึงอยู่ในโลกที่มีความขัดแย้งอย่างน่าประหลาด

คนกลุ่มหนึ่งมีอาหารไม่พอกิน

ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งป่วยเพราะได้รับพลังงานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ

ผมมองข้ามความแตกต่างนี้ไม่ได้

และเรื่องนี้ไม่ได้เป็นเพียงปัญหาส่วนบุคคลอีกต่อไป แต่เป็นปัญหาสาธารณสุขด้วย

เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน ใช้ทรัพยากรด้านสุขภาพ
จำนวนมหาศาล

เราใช้เงินจำนวนมากรักษาภาวะแทรกซ้อนหลังจากที่มันเกิดขึ้นแล้ว แต่หลายครั้งกลับ
ลงทุนกับการป้องกันน้อยเกินไป

แน่นอน การรักษาผู้ป่วยเป็นสิ่งจำเป็น ผมเป็นแพทย์ ผมเข้าใจเรื่องนั้นดี

แต่ถ้าเราใช้ทรัพยากรทั้งหมดเพื่อซ่อมแซมความเสียหาย และลงทุนน้อยเกินไปในการ
ป้องกัน เราจะวิ่งตามปัญหาตลอดไป

สุขภาพต้องใช้ทรัพยากร ประเทศที่ยากจนรู้เรื่องนี้ดี การให้บริการสุขภาพที่มีคุณภาพ
แก่ประชาชนทั้งประเทศต้องใช้เวลา

นั่นคือเหตุผลที่งบประมาณของประเทศสะท้อนสิ่งที่ประเทศให้ความสำคัญ

การศึกษาและสุขภาพคือการลงทุนในคน

การป้องกันอาจไม่มีภาพที่ดูยิ่งใหญ่เหมือน โรงพยาบาลใหม่หรือเครื่องมือราคาแพง แต่
การป้องกันเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจในวันนี้ สามารถลดทั้งความทุกข์
และค่าใช้จ่ายในอีกหลายสิบปีข้างหน้าได้

เรื่องนี้กลับมาที่คำเดิมอีกครั้ง

แรงจูงใจ

ไม่ใช่เพียงแรงจูงใจของคนคนเดียว แต่เป็นแรงจูงใจของสังคม

ถ้าประชาชนเริ่มมองสุขภาพว่าเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ใช่สิ่งทีนึกถึงเฉพาะหลังจากป่วยแล้ว
ลำดับความสำคัญก็จะเปลี่ยน

ไม่ว่าระบบการเมืองจะเป็นแบบใด ในที่สุดแล้วรัฐบาลก็ต้องตอบสนองต่อสิ่งที่ประชาชน
ให้คุณค่า

ถ้าคนให้ความสำคัญกับสุขภาพจริง ๆ ระบบก็ต้องฟังในที่สุด

สมการที่ง่ายที่สุด กับมนุษย์ที่ซับซ้อนที่สุด

ถ้ามองแบบพื้นฐานที่สุด เรื่องน้ำหนักฟัดง่ายมาก

พลังงานที่เข้า ต้องสัมพันธ์กับพลังงานที่ร่างกายใช้

ถ้าเรารับพลังงานมากกว่าที่ใช้ต่อเนื่อง น้ำหนักก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

ถ้าใช้พลังงานมากกว่าที่รับเข้า น้ำหนักก็มีแนวโน้มลดลง

สมการนั้นง่าย

แต่ มนุษย์ไม่ง่าย

นี่คือจุดที่หนังสือเกี่ยวกับการลดน้ำหนักเกือบทุกเล่มต้องพบกับความจริง

เพราะแม้คำว่า “กินให้น้อยลง และขยับให้มากขึ้น” จะถูกต้องในเชิงพลังงาน แต่นั่นไม่ได้
ได้หมายความว่าทุกคนจะสามารถทำและรักษาพฤติกรรมนั้นไว้ได้

ความหิวมีผล

ความอึดมีผล

นิสัยมีผล

การนอนมีผล

ความเครียดมีผล

วัฒนธรรมมีผล

ครอบครัวมีผล

ราคาและการเข้าถึงอาหารมีผล

พันธกรรมมีผล

สิ่งแวดล้อมมีผล

และเหนือสิ่งอื่นใด สมอมีผล

เราไม่ได้กินเพียงเพราะมีอาหารอยู่ตรงหน้า

สัญญาณระหว่างลำไส้และสมองมีผลต่อความหิว ความอิ่ม ความพึงพอใจ และความต้องการที่จะกินต่อ

เป็นเวลาหลายสิบปี แพทย์สามารถให้คำแนะนำได้

ลดปริมาณอาหาร

ลดแคลอรี

ออกกำลังกาย

กินให้เหมาะสม

อ่านฉลาก

ลดของว่าง

เราพูดซ้ำได้เป็นหมื่นครั้ง

แต่สุดท้ายแล้ว การควบคุมส่วนใหญ่ยังอยู่ในมือของผู้ป่วย และสำหรับคนจำนวนมาก การรักษาน้ำหนักที่ลดลงไว้ด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงอย่างเดียวนั้นยากมาก

แล้วก็มาถึงยุคของยา GLP-1

นี่คือเหตุผลที่ยาอย่างเซมากุลไทด์กลายเป็นความก้าวหน้าที่สำคัญ

ยาเหล่านี้ไม่ได้ยกเลิกกฎของสมดุลพลังงาน

มันเปลี่ยนแรงที่ควบคุมด้าน “พลังงานเข้า”

ยาในกลุ่ม GLP-1 สามารถลดความอยากอาหารและเพิ่มความรู้สึกอิ่ม ทำให้บางคนสามารถกินน้อยลงได้ง่ายขึ้นมาก

คนที่เคยต่อสู้กับความหิวมาหลายปี สามารถรู้สึกอิ่มได้ด้วยอาหารปริมาณน้อยลง

นี่คือความก้าวหน้าที่สำคัญ

และในผู้ป่วยบางกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ยากลุ่มนี้ไม่ได้เพียงช่วยลดตัวเลขบนเครื่องชั่ง แต่ยังแสดงประโยชน์ต่อความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย

ผมยินดีกับความก้าวหน้านี้

แต่ผมอยากเตือนให้ชัดเจนอย่างหนึ่ง

เครื่องมือที่ทรงพลัง ไม่ได้แปลว่าเป็นคำตอบทั้งหมด

โรคอ้วนเป็นภาวะเรื้อรัง

เมื่อหยุดยา น้ำหนักสามารถกลับขึ้นมาได้อย่างมีนัยสำคัญในคนจำนวนหนึ่ง

นั่นบอกเราว่า ยาอาจช่วยควบคุมชีววิทยาได้ แต่แนว โน้มเดิมของร่างกายไม่ได้หายไป เสมอเมื่อหยุดยา

ดังนั้นผมไม่อยากให้ใครคิดว่า

“ฉันลดได้สี่สิบกิโลด้วยการฉีดยา ดังนั้นฉันสุขภาพดีแล้ว และปัญหาจบแล้ว”

ไม่ใช่

อายุยืนไม่ใช่การฉีดยา

สุขภาพไม่ใช่เพียงตัวเลขบนเครื่องชั่ง

ยาเหล่านี้ควรเป็นหนึ่งในเครื่องมือของแผนที่ใหญ่กว่า ซึ่งรวมถึง โภชนาการ การ เคลื่อนไหว พฤติกรรม การดูแลทางการแพทย์ และการวางแผนระยะยาว

เราไม่ได้กำลังพูดถึงยาทดลอง ยาเหล่านี้มีข้อมูลด้านประสิทธิผลและความปลอดภัยที่สำคัญอยู่แล้ว แต่เช่นเดียวกับการรักษาใหม่ ๆ ความรู้เกี่ยวกับการใช้เป็นเวลาหลายสิบ ปีและในประชากรที่หลากหลายกว่านี้ยังคงพัฒนาต่อไป

ใช้เครื่องมือ แต่อย่ายกเครื่องมือให้เป็นทุกสิ่ง

แล้วเราควรกินอะไร?

เรื่องอาหารมักเปลี่ยนไปตามยุคสมัย

ช่วงหนึ่ง ทุกคนพูดถึงคาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรตดี

คาร์โบไฮเดรตไม่ดี

ดัชนีน้ำตาล

จากนั้น Atkins ก็เข้ามา และโลกส่วนหนึ่งหันไปเน้น โปรตีนและการจำกัดคาร์โบไฮเดรต
จากนั้นก็มียาอาหารรูปแบบใหม่อีก

และอีกแบบหนึ่ง

แต่ผมยังกลับมาที่ค่าง่าย ๆ ที่ฟังดูไม่น่าตื่นเต้นนัก

ความสมดุล

อาหารของมนุษย์สามารถมีคาร์โบไฮเดรตได้

มีโปรตีนได้

มีไขมันได้

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ศัตรู

แน่นอน คุณภาพของอาหารมีความสำคัญมาก ธัญพืชไม่ขัดสีไม่เหมือนน้ำตาลขัดขาว ไขมันไม่อิ่มตัวไม่เหมือนไขมันทรานส์ ปลาไม่เหมือนเนื้อแปรรูป

แต่เมื่อเราพูดถึงน้ำหนักโดยตรง พลังงานรวมยังมีความสำคัญ

คุณไม่สามารถประกาศชัยชนะเพียงเพราะอาหารนั้น “คาร์โบไฮเดรตต่ำ”

คุณสามารถกินสแต็กทั้งวัน แล้วเติมเนย ครีมชีส และตีมิลค์เชคเข้าไปอีก และสุดท้ายก็ยังได้รับพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการได้

ชื่อของวิธีลดน้ำหนักไม่ได้ทำให้แคลอรีหายไป

และอาหารที่ถูกเรียกว่า “เพื่อสุขภาพ” ก็ยังสามารถให้พลังงานสูงมากได้

นี่คือเหตุผลที่ขนาดของมื้ออาหารมีความสำคัญ

เรียนรู้ว่าเรากำลังกินอะไร

ความรู้เรื่องอาหารเป็นส่วนหนึ่งของความรู้เรื่องสุขภาพ

ฉลากโภชนาการมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเราอ่านมัน

และการอ่านจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจ

“หนึ่งหน่วยบริโภค” เป็นเรื่องสำคัญมาก

คนหนึ่งอาจเห็นตัวเลขว่า “200 แคลอรี” แล้วคิดว่าไม่มาก

แต่ถ้าทั้งถุงมีสามหน่วยบริโภค ตัวเลขนั้นก็กลายเป็น 600 แคลอรี

อาหารไม่ได้เปลี่ยน

สิ่งที่เปลี่ยนคือ **ความเข้าใจ**

และเมื่อเราเดินทางข้ามวัฒนธรรม เรื่องนี้ก็ยังซับซ้อนขึ้น

ของหวานที่ทำจากข้าว ในบ้านหนึ่ง อาจมีส่วนประกอบแตกต่างจากของที่ดูคล้ายกัน ในอีกประเทศอย่างมาก

ใส่น้ำตาลเท่าไร?

นมข้นเท่าไร?

ครีมเท่าไร?

กะทิเท่าไร?

หนึ่งจานใหญ่แค่ไหน?

ชื่อของอาหารไม่ได้เป็นตัวกำหนดแคลอรี

สูตรอาหารต่างหากที่กำหนด

ดังนั้น วัฒนธรรมต้องเป็นส่วนหนึ่งของการให้คำแนะนำด้านอาหารด้วย

แผนอาหารที่ดีที่สุดไม่ใช่แผนที่สมบูรณ์แบบบนกระดาษ แต่เป็นแผนที่เหมาะกับสุขภาพ ความชอบ วัฒนธรรม และชีวิตจริงของคนคนนั้น และสามารถทำต่อเนื่องได้

BMI ตัวเดียวไม่ได้บอกทุกอย่าง

อีกความผิดพลาดหนึ่งคือคิดว่า คนที่ดูผอมจะต้องมีสุขภาพเมตาบอลิซึมที่ดีเสมอไป

BMI หรือดัชนีมวลกาย เป็นเครื่องมือคัดกรองที่มีประโยชน์ แต่มันไม่ใช่เรื่องทั้งหมด รอบเอว

องค์ประกอบของร่างกาย

ไขมันในช่องท้อง

น้ำตาล

ความดัน

ไขมันในเลือด

ล้วนมีความสำคัญ

พื้นฐานทางพันธุกรรมและประชากรก็มีความสำคัญเช่นกัน

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า คนเอเชียบางกลุ่มสามารถมีความเสี่ยงทางเมตาบอลิซึมได้ที่ BMI ต่ำกว่าค่าที่เคยใช้กับประชากรตะวันตก

นี่มีความสำคัญอย่างมากในประเทศไทยและเอเชีย

คนคนหนึ่งอาจดูตัวเล็กเมื่อเทียบกับชาวยุโรปหรือคนอินเดียเหนือ แต่ก็ยังอาจมีไขมันในช่องท้องหรือความเสี่ยงทางเมตาบอลิซึมสูงได้

ดังนั้นเราควรหยุดตัดสินสุขภาพของคนจากการมองด้วยตาเพียงอย่างเดียว

วัด

ประเมิน

และทำความเข้าใจบุคคลนั้นในบริบทของร่างกายและประชากรของเขา

บทเรียนจากศูนย์อาหาร

บางครั้งผมทำการทดลองแบบไม่เป็นวิทยาศาสตร์ของตัวเอง

ผมไปนั่งอยู่ในห้าง แล้วดูคนเดินไปที่ศูนย์อาหาร

คุณสามารถเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับสังคมได้ไม่น้อยจากสิ่งที่คนเลือกกิน

บางคนมุ่งไปที่เบอร์เกอร์ โดนัท มิลค์เชค และอาหารแปรรูป

บางคนเลือกผลไม้ ชุป ส้มตำ ผัก อาหารทะเล หรืออาหารท้องถิ่นที่เรียบง่ายกว่า

แน่นอน ผมไม่ได้บอกว่าเราสามารถวินิจฉัยสุขภาพของใครได้เพียงแค่เห็นเขาเดินไปที่ร้านอาหาร

นั่นคงไร้สาระ

ประเด็นใหญ่มักรวามันคือ

สิ่งที่เราทำซ้ำ ๆ จะสะสมผลของมัน

เบอร์เกอร์หนึ่งชิ้นไม่ได้ทำให้ใครเป็นโรคอ้วน

ล้มตำหนึ่งงานก็ไม่ได้ทำให้ใครสุขภาพดี

สิ่งสำคัญคือ สิ่งที่เราทำเป็นประจำ

อาหารไทยเป็นตัวอย่างที่ดี

อาหารไทยจำนวนมากมีผักสด สมุนไพร ผลไม้ และอาหารทะเล ซึ่งเป็นข้อได้เปรียบที่ดีมาก

แต่ในขณะเดียวกัน อาหารไทยบางอย่างก็มีโซเดียม น้ำตาล น้ำมัน หมูติดมัน หรือซอสที่ให้พลังงานสูงในปริมาณมากได้เช่นกัน

ดังนั้นคำว่า “อาหารไทย” ไม่ได้หมายความว่าสุขภาพดีโดยอัตโนมัติ เช่นเดียวกับคำว่า “อาหารตะวันตก” ไม่ได้หมายความว่าไม่ดีโดยอัตโนมัติ

สิ่งสำคัญคือเลือกอย่างฉลาดภายในอาหารที่คุณชอบจริง ๆ

สำหรับผม ผมคงไม่เป็นมังสวิรัต

ผมรู้จักตัวเองดี

บางครั้งผมต้องการอะไรหนัก ๆ อยู่ในท้อง

เอาเนื้อมาให้ผมสักหน่อย ผมก็มีความสุขแล้ว

และนั่นแหละคือประเด็น

อาหารที่ยั่งยืนต้องเหมาะกับคนที่ต้องกินมันจริง ๆ

ไม่มีประโยชน์ที่จะกำหนดอาหารที่สมบูรณ์แบบในทางทฤษฎี แต่เจ้าตัวเกลียดเสียจนเลิกทำภายในสามสัปดาห์

นี่ไม่ใช่การแข่งขันความสวยงาม

บทนี้อยู่ในหนังสือเกี่ยวกับอายุยืน สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี

นั่นสำคัญมาก

เป้าหมายไม่ใช่ทำให้ทุกคนพร้อมขึ้นปกนิตยสารแพชั่น

การควบคุมน้ำหนักไม่ควรเกี่ยวกับความอ้วน การตัดสินใจ หรือการไล่ตามมาตรฐานรูปลักษณ์ที่ไม่สมจริง

เป้าหมายคือ สุขภาพ

เพื่อให้เดินได้

เพื่อรักษาความเป็นอิสระ

เพื่อลดโรคที่ป้องกันได้

เพื่อปกป้องหัวใจ

เพื่อปกป้องข้อ

เพื่อลดความเสี่ยงทางเมตาบอลิซึม

เพื่อให้ยังมีส่วนร่วมในชีวิต

และหวังว่าจะไปถึงวัยสูงอายุ โดยที่ยังสามารถมีความสุขกับชีวิตได้

สิ่งนี้ต้องใช้กลยุทธ์ระยะยาว

แรงจูงใจ

การควบคุมปริมาณ

ความรู้เรื่องอาหาร

โภชนาการที่เหมาะสม

การออกกำลังกาย

ความเข้าใจวัฒนธรรมและชีววิทยาของตัวเอง

การใช้ยาเมื่อเหมาะสม

การใช้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น ทั้งแพทย์ นักกำหนดอาหาร ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย และบุคลากรอื่น ๆ

และต้องเข้าใจว่า ไม่มีอาหารชนิดเดียว ยาชนิดชนิดเดียว หรือคำแนะนำเพียงประโยคเดียวที่จะทดแทนภาพทั้งหมดได้

การควบคุมน้ำหนักง่ายพอที่จะอธิบายได้ในประโยคเดียว

และซับซ้อนพอที่จะกลายเป็นสาขาหนึ่งของการแพทย์ทั้งสาขา

ดังนั้น คำถามที่สำคัญที่สุดอาจยังคงเป็นคำถามแรกที่ผมถามตั้งแต่นั้น

ทำไมคุณถึงอยากลดน้ำหนัก?

ถ้าคำตอบมีเพียงว่า

“เดือนหน้าฉันอยากดูดี”

ผมจะถามต่อ

แต่ถ้าคำตอบกลายเป็นว่า

“เพราะฉันอยากปกป้องสุขภาพของตัวเองไปตลอดชีวิต”

เมื่อนั้น เราจึงมีแรงจูงใจที่ทรงพลังพอที่จะสร้างทุกอย่างต่อจากนั้นได้

ครอบครัวและบ้านคือสวรรค์

ในโลกนี้ เราไม่ใช่เกาะที่อยู่ลำพัง เราทุกคนอยู่ร่วมกัน สิ่งแรกที่เราต้องตระหนักคือ ในเวลาที่เครียด ในเวลาที่ยากลำบาก ครอบครัวอยู่ตรงนั้น ครอบครัวสำคัญมาก

ไม่ใช่เพียงเพราะพวกเขาอยู่ข้างคุณ แต่ตั้งแต่คุณยังเล็ก พ่อแม่เลี้ยงดูคุณ พี่น้องอยู่กับคุณ คุณมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมเดียวกัน มีความหวังบางอย่างร่วมกัน มีสายตระกูลเดียวกัน และมีประวัติศาสตร์ร่วมกัน

ดังนั้น อย่าเลย อย่าละเลยรากของตัวเอง

อย่าละเลยครอบครัว

ประเด็นของผมคือ เราต้องตระหนักว่ารากเหล่านั้นยังอยู่ สายตระกูลยังอยู่ และในวันที่ชีวิตต้องการไม้ค้ำ คุณควรหันกลับไปหาครอบครัวได้

เมื่อคุณเลี้ยงลูก ลูกไม่ควรรู้สึกอายครอบครัวของตน เขาควรภูมิใจว่าเป็น **Gulati**

ภูมิใจในสิ่งที่ชื่อ **Gulati** ยืนหยัด ภูมิใจในศาสนา การเลี้ยงดู และพื้นเพของตน สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของภาพที่บอกโลกว่าเราเป็นใครและมาจากไหน

อย่าหันหลังให้ครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่กำหนดตัวเรา กำหนดสายตระกูล และในหลาย ๆ ด้านส่งต่อไปถึงลูกของเรา

มีสิ่งหนึ่งที่ผมพลาดไป เพราะผมเติบโตในต่างประเทศและหลายประเทศ ผมพลาดความสัมพันธ์แบบที่เกิดจากการโตมาด้วยกันในวัยเด็ก

“เพื่อนตั้งแต่เด็กคืออะไร?”

“นี่คือหลานของผม”

“นี่คือน้องชายของผม”

“พวกเราโตมาด้วยกัน”

คนเหล่านั้นมีประวัติศาสตร์ร่วมกันและมีเรื่องราวร่วมกัน

ผมพลาดสิ่งนั้นไปมาก เพราะแทบทั้งชีวิตผมเติบโตในต่างประเทศและแยกจากทุกคน วันนี้เมื่อผมกลับไป บางครั้งผมรู้สึกเกือบเหมือนตัวอย่างสิ่งมีชีวิตต่างถิ่นที่เดินอยู่ท่ามกลางพวกเขา

มุมมองชีวิตของผมต่างออกไป รูปลักษณ์ต่างออกไป นิสัยต่างออกไป บางครั้งผมรู้สึกเหมือนหมดสี่เหลี่ยมที่พยายามใส่ลงในรูวงกลม

แม้เราเป็นครอบครัวเดียวกัน แต่มีความแตกต่างมาก เพราะมุมมองชีวิตของผมไม่เหมือนกัน บางครั้งผมไม่เข้าใจจริง ๆ ว่าพวกเขามองเรื่องนั้นจากตรงไหน ผมอาจคิดว่า

“ทำไมต้องประหยัสดังนี้? ทำไมไม่ยุติธรรม?” ขณะที่พวกเขามองผมแล้วคิดว่า “เขาเป็นฝรั่ง เขาไม่เหมือนเรา”

และบางครั้งมันก็เจ็บ

บางครั้งผมคิดว่า ถ้าเพียงแต่เราได้โตมาด้วยกัน

ในหลาย ๆ ด้าน มีเพียงพี่ชายและน้องสาวของผมที่เข้าใจจริง ๆ ว่าผมมาจากไหน แต่ท้ายที่สุด ชีวิตก็เดินต่อไป

เมื่อคนแต่งงาน ลำดับความสำคัญเปลี่ยน

โดยเฉพาะสำหรับผู้หญิง อัตลักษณ์ของครอบครัวอาจเปลี่ยนไป น้องสาวของผมอาจเป็น **Gulati** สำหรับผมตลอดไป แต่ชื่อครอบครัวของเธอตอนนี้คือ

Lamba นั่นคือนามสกุลของเธอ นั่นคือครอบครัวที่เธอใช้ชีวิตอยู่ด้วย และโดยธรรมชาติ ความผูกพันอันดับแรกของเธอจะไปอยู่กับครอบครัวนั้น ส่วนพวกเรากลายเป็นลำดับถัดมา

นี่เป็นเพียงข้อเท็จจริงของชีวิต

เช่นเดียวกัน พี่ชายของผมและครอบครัวใกล้ชิดของเขากลายเป็นลำดับความสำคัญและศูนย์กลางของเขา

และเช่นเดียวกัน ลำดับความสำคัญของผมก็คือลูก ๆ **Teelake** และ

Sirikhan

ถ้าคุณดูหมิ่นพวกเขา คุณก็ดูหมิ่นผม

ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ นั่นคือความจริง

การพูดเพียงว่า “พวกเราเป็นครอบครัวใหญ่ครอบครัวเดียวกัน” ยังไม่พอ ใช่ เราเป็นครอบครัวเดียวกัน แต่ภายในครอบครัวนั้นมีคนแต่ละคน มีบ้านแต่ละบ้าน และมีความผูกพันเฉพาะของแต่ละคน

คู่ชีวิตและลูกของผมเป็นส่วนหนึ่งของผม ถ้าคุณดูหมิ่นคู่ชีวิตของผม ถ้าคุณดูหมิ่นลูก
ของผม คุณก็ดูหมิ่นผม

และนั่นคือวิธีที่รอยร้าวเริ่มเกิดขึ้นภายในครอบครัว

ดังนั้นเราต้องจำไว้ว่า แม้เราเป็นครอบครัวเดียวกัน ขอบเขตก็至关重要 เราไม่ควรปล่อย
ให้ขอบเขตเหล่านั้นถูกส้าอย่างไม่มีตระวัง เพราะรอยแตกเล็ก ๆ สามารถขยายจน
ทำให้ครอบครัวแตกได้ที่สุดในที่สุด

ผมจำเรื่องเล่าเก่า ๆ ได้ว่า เมื่อเราแยกกัน เราหักได้ง่าย แต่เมื่อเรารวมกันเหมือนกำแพง
คนอื่นจะหักเราได้ยากมากขึ้น

แต่แม้แต่กำแพงก็ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่เป็นคนละส่วนกัน

เมื่อรวมกันเราจะแข็งแรง แต่เรายังเป็นปัจเจก เรายังมีความแตกต่าง และยังมีขอบเขตที่
ต้องได้รับความเคารพ

อย่าดูหมิ่นกัน

เคารพกัน

เคารพคู่ชีวิตและลูกของกันและกัน

เคารพความเป็นปัจเจกภายในครอบครัว

แล้วจึงเติบโตไปด้วยกันในฐานะครอบครัว

การนอนหลับ: ส่วนหนึ่งของสุขภาพที่ต้องรองไม่ได้

การนอนหลับเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องการ ทุกคนจำเป็นต้องมี และอาจเป็นสิ่งที่เรามองข้ามคุณค่าของมันไปในบางช่วงของชีวิต

เมื่อเรายังเด็ก การนอนดูเหมือนเป็นเรื่องอัตโนมัติ เด็กสามารถนอนได้นานหลายชั่วโมง เพราะสมองและร่างกายที่กำลังเจริญเติบโตต้องการเวลาอย่างมากในการพักผ่อนและฟื้นฟูตัวเอง

แต่เมื่อเราอายุมากขึ้น การนอนอาจไม่เป็นเรื่องง่ายเหมือนเดิม เราเริ่มนอนดึก ทำงานนานขึ้น เดินทางมากขึ้น มีเรื่องให้คิดมากขึ้น มองหน้าจอมากขึ้น ต้มแอลกอฮอล์ หรือบอกตัวเองว่า

“วันนี้นอนน้อยหน่อยไม่เป็นไร เดี่ยวค่อยนอนชดเชยทีหลัง”

ปัญหามักเริ่มต้นตรงนั้น

เราไม่ควรมองการนอนเป็นสิ่งที่ยืมมาจากวันนี้ แล้วสัญญาว่าจะคืนให้ร่างกายในวันพรุ่งนี้

การนอนต้องเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างชีวิตเรา

การนอนเป็นเรื่องทางชีววิทยา

เรายังไม่เข้าใจเหตุผลทุกประการว่าทำไมสิ่งมีชีวิตจึงจำเป็นต้องนอน แต่สิ่งหนึ่งที่ชัดเจนคือ การนอนฝังอยู่ลึกในระบบชีววิทยาของสิ่งมีชีวิต

สุนัขนอน แมวนอน ม้านอน นกก็นอน

สัตว์แต่ละชนิดอาจมีรูปแบบการนอนแตกต่างกันอย่างมาก แต่การนอนหรือการพักในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งพบได้ทั่วโลกของสัตว์

มนุษย์ก็เช่นเดียวกัน

การนอนของเราถูกควบคุมและมีอิทธิพลจาก นาฬิกาชีวภาพของร่างกาย หรือ circadian rhythm รวมถึงฮอร์โมนและสารเคมีต่าง ๆ เช่น เมลาโทนิน

แสงเป็นหนึ่งในสัญญาณจากสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดในการช่วยตั้งนาฬิกาชีวภาพนี้

นี่คือเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เกิด jet lag

เมื่อเราบินข้ามเขตเวลาหลายเขต นาฬิกาบนผนังอาจบอกเวลาหนึ่ง แต่นาฬิกาภายในร่างกายกำลังบอกอีกเวลาหนึ่ง

ร่างกายจะค่อย ๆ ปรับตัว แต่ปรากฏการณ์นี้เตือนเราในเรื่องสำคัญอย่างหนึ่งว่า

การนอนมีจังหวะของมัน

เราควรเคารพจังหวะนั้นให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

เราควรนอนเท่าไร?

ความต้องการการนอนเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงอายุ ทารกและเด็กโดยทั่วไปต้องการการนอนมากกว่าผู้ใหญ่

สำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีส่วนใหญ่ การนอนประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน เป็นเป้าหมายทั่วไปที่สมเหตุสมผล แม้ว่าความต้องการของแต่ละคนจะแตกต่างกัน

แต่จำนวนชั่วโมงเพียงอย่างเดียวไม่ได้บอกว่าเรานอนดีหรือไม่

การอยู่บนเตียงเจ็ดหรือแปดชั่วโมง แต่ตื่นเช้า ๆ หายใจไม่สะดวก พลิกตัวไปมา หรือตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกหมดแรง ไม่เหมือนกับการได้นอนเจ็ดหรือแปดชั่วโมงอย่างมีคุณภาพ

ดังนั้นควรถามตัวเองสองคำถาม

ฉันนอนนานแค่ไหน?

และ

ฉันนอนดีแค่ไหน?

กิจวัตรสำคัญมาก

สิ่งง่ายที่สุดอย่างหนึ่งที่เราสามารถทำเพื่อช่วยการนอน คือสร้างกิจวัตร

พยายามเข้านอนในเวลาใกล้เคียงกันทุกคืน

พยายามตื่นในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน

ปล่อยให้ร่างกายสร้างจังหวะของมัน

บางครั้งเราปฏิบัติต่อการนอนเหมือนบัญชีธนาคาร

“สัปดาห์นี้ฉันขาดการนอนไปสี่ชั่วโมง วันอาทิตย์ฉันจะนอนสิบสองชั่วโมงเพื่อชดเชย”

การนอนเพิ่มหลังจากอดนอนชั่วคราวอาจช่วยฟื้นตัวได้บ้าง แต่การอดนอนซ้ำ ๆ แล้วหวังว่าการนอนยาวเพียงครั้งเดียวจะลบผลทั้งหมดออกไป ไม่ใช่กลยุทธ์ที่เหมาะสมในระยะยาว

อย่าไล่ตามการนอน แต่จงสร้างพื้นที่ให้การนอนอยู่ในชีวิตของคุณ

สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการนอน

นี่คือที่มาของคำว่า sleep hygiene หรือสุขอนามัยการนอน

ห้องนอนสำคัญ

ที่นอนสำคัญ

หมอนสำคัญ

อุณหภูมิสำคัญ

เสียงสำคัญ

แสงสำคัญ

แม้แต่เสื้อผ้าที่เราใส่นอนก็อาจมีผล

บางคนชอบที่นอนแข็ง บางคนนอนไม่ได้เลยบนที่นอนแข็ง บางคนชอบหมอนขนนุ่ม ๆ
บางคนชอบหมอนยางพาราหรือหมอนที่แข็งกว่า

ไม่มีหมอนหรือที่นอนชนิดเดียวที่เหมาะสมกับทุกคน

ค้นหาสิ่งที่ทำให้ คุณ นอนได้สบาย

รักษาความสะอาดของเครื่องนอน และจัดการปัญหาสารก่อภูมิแพ้ไรฝุ่น หรือตัวเรือดถ้า
มี เพราะหากเราคัน จาม ไม่สบายตัว หรือหายใจไม่สะดวก เราก็คงนอนได้ไม่ดีนัก

และทำให้ห้องมืด

ผ้าปิดตาอาจใช้ได้ดีมากสำหรับบางคน แต่ผมใช้ไม่ได้ หากมีอะไรมาปิดตา ผมกลับรู้สึก
อึดอัดและเหมือนถูกปิดล้อม แทนที่จะรู้สึกผ่อนคลาย

ดังนั้นผมจึงปรับวิธีของตัวเอง

นั่นคือประเด็นสำคัญ

คุณไม่จำเป็นต้องเลียนแบบกิจวัตรการนอนของคนอื่น

คุณต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้ คุณ นอนได้

ห้องควรมืด แต่ต้องไม่สร้างอันตรายอีกอย่างหนึ่ง

ตรงนี้มีความขัดแย้งในทางปฏิบัติเล็กน้อย

ความมืดช่วยในการนอน

แต่ความมืดสนิทอาจกลายเป็นอันตราย เมื่อเราตื่นกลางดึกและต้องเดินไปห้องน้ำ

โดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้น การหกล้มเพียงครั้งเดียวอาจเปลี่ยนชีวิตได้ภายในไม่กี่วินาที ดังนั้นต้องใช้สามัญสำนึก

ทำบริเวณนอนให้มืด แต่สามารถใช้ไฟทางเดินที่มีความสว่างต่ำมาก หรือไฟเซ็นเซอร์ตรวจจับการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้เดินได้อย่างปลอดภัย โดยไม่เปิดไฟสว่างทั่วห้อง

สุขภาวะที่ดีไม่ใช้การทำตามกฎหมายข้อหนึ่งอย่างเคร่งครัดจนสร้างปัญหาอีกข้อขึ้นมา

ให้สมองมีเวลาหยุด

หลายคนเปลี่ยนจากภาวะกระตุ้นเต็มที่ไปสู่การนอนทันที

โทรทัศน์

โทรศัพท์

ข้อความ

ข่าว

งาน

หนังสือ

ปัญหาต่าง ๆ

แล้วจู่ ๆ เราก็กินทุกอย่างและสั่งสมองว่า

“นอนสิ”

สมองอาจไม่ทำตามคำสั่งนั้น

ควรมีช่วงเวลาผ่อนคลายก่อนนอน ลดแสงจ้าและลดการใช้หน้าจอที่กระตุ้นสมอง

สำหรับบางคน การอ่านหนังสือเบา ๆ ทำให้ผ่อนคลาย แต่สำหรับบางคนกลับทำให้สมองยังทำงาน

อีกครั้ง—จงรู้จักตัวเอง

หลักการไม่ใช่ว่าทุกคนต้องทำพิธีกรรมก่อนนอนเหมือนกัน

หลักการคือสร้างช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่าง **ความตื่นตัวกับการพักผ่อน**

อาหาร คาเฟอีน แอลกอฮอล์ และการนอน

สิ่งที่เราบริโภคก็มีผลต่อการนอน

คาเฟอีนในช่วงปลายวันอาจรบกวนการนอนในคนที่ไวต่อคาเฟอีน

อาหารมื้อหนักก่อนนอนอาจทำให้อาการกรดไหลย้อนหรือความไม่สบายตัวแสบ

บางคนรู้ลึกว่านมอุ่นช่วยให้ผ่อนคลาย บางคนใช้การทำสมาธิ แมกนีเซียม หรือวิธีอื่น ๆ วิธีเหล่านี้มีหลักฐานสนับสนุนแตกต่างกัน และสิ่งที่ใช้ได้กับคนหนึ่งอาจไม่ได้ผลกับอีกคน

แต่เรื่องแอลกอฮอล์ควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ

แอลกอฮอล์อาจทำให้่วง แต่ **ความง่วงจากฤทธิ์กดประสาทไม่เหมือนกับการนอนหลับที่มีคุณภาพ**

แอลกอฮอล์อาจทำให้การนอนขาดช่วง และทำให้อาการกรนหรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้นแย่ลง นอกจากนี้ การเมายังเพิ่มความเสี่ยงจากการอาเจียน การตอบสนองป้องกันทางเดินหายใจที่ลดลง การหกล้ม และการบาดเจ็บอื่น ๆ

อย่าใช้แอลกอฮอล์เป็นยานอนหลับ

ยานอนหลับเป็นเครื่องมือ ไม่ใช่ตัวแทนของการนอน

ยามีบทบาทที่เหมาะสมในการรักษาปัญหาการนอนบางชนิด

แต่อย่าไม่ควรกลายเป็นสิ่งทดแทนการค้นหาสาเหตุว่าทำไมคน ๆ หนึ่งจึงนอนไม่ได้

การเสียชีวิตของ Michael Jackson เป็นตัวอย่างที่สด โด่งของอันตรายจากการพยายามสร้างการนอนด้วยยา Propofol เป็นยาระงับความรู้สึก ไม่ใช่ยารักษาการนอนไม่หลับตามปกติ และการเสียชีวิตของเขาเกี่ยวข้องกับพิษเฉียบพลันจาก propofol โดยมียากดประสาทชนิดอื่นร่วมด้วย

กรณีนั้นอาจสุดโต่ง แต่หลักการนั้นธรรมดา

อย่าสับสนระหว่างการหมดสติหรือการถูกกดประสาท กับการนอนหลับตามธรรมชาติที่ช่วยฟื้นฟูร่างกาย

หากจำเป็นต้องใช้ยา ควรใช้อย่างเหมาะสมภายใต้การดูแลทางการแพทย์

REM และ Non-REM

การนอนไม่ใช่ภาวะเดียวตลอดทั้งคืน

ระหว่างคืนเราจะหมุนเวียนผ่านช่วง Non-REM และ REM — Rapid Eye Movement

ทั้งการนอนหลับลึกในช่วง Non-REM และการนอนช่วง REM มีความสำคัญต่อการนอนปกติ แต่มีบทบาทแตกต่างกัน

REM มีความสัมพันธ์กับความฝันที่ชัดเจน รวมถึงกระบวนการบางอย่างเกี่ยวกับความจำและอารมณ์ ส่วน Non-REM ระยะลึกก็มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูทางร่างกายและระบบประสาทเช่นกัน

ผู้อ่านทั่วไปไม่จำเป็นต้องจำตำราการนอนทั้งหมด

สิ่งสำคัญคือเข้าใจว่า การนอนมีโครงสร้างของมัน

จำนวนชั่วโมงที่อยู่บนเตียงจึงไม่ได้บอกคุณภาพของการนอนทั้งหมด

การตื่นกลางคืน

การตื่นช่วงสั้น ๆ ระหว่างคืนสามารถเกิดขึ้นได้ตามปกติ และอาจพบมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น

สิ่งที่ควรใส่ใจคือการตื่นซ้ำ ๆ การตื่นเป็นเวลานาน การกลับไปนอนต่อไม่ได้เป็นประจำ หรือการนอนหลายชั่วโมงแต่ยังตื่นขึ้นมาอย่างเหนื่อยล้าอยู่เสมอ

เมื่อถึงจุดนั้น คำถามจะเปลี่ยนจาก

“ฉันจะปรับนิสัยการนอนอย่างไร?”

เป็น

“มีปัญหาทางการแพทย์บางอย่างกำลังรบกวนการนอนของฉันหรือไม่?”

ความผิดปกติของการนอนมืออยู่จริง

เวชศาสตร์การนอนหลับกลายเป็นสาขาเฉพาะทาง เพราะความผิดปกติของการนอนเป็นโรคทางการแพทย์ที่มีอยู่จริง

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น หรือ obstructive sleep apnoea สามารถทำให้การหายใจหยุดหรือถูกรบกวนซ้ำ ๆ ระหว่างหลับ

Restless legs syndrome (RLS) ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายและความต้องการขยับขา โดยเฉพาะในช่วงพัก

Parasomnias รวมถึงภาวะต่าง ๆ เช่น การเดินละเมอ และพฤติกรรมผิดปกติอื่นระหว่างการนอน

Obesity hypoventilation syndrome ซึ่งในอดีตเรียกว่า Pickwickian syndrome เป็นภาวะที่โรคอ้วนสัมพันธ์กับการระบายอากาศไม่เพียงพอและระดับคาร์บอนไดออกไซด์ที่สูงขึ้น

และยังมีความผิดปกติอื่นอีกมาก

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ตำราเวชศาสตร์การนอน และผมไม่ต้องการให้มันกลายเป็นเช่นนั้น

ข้อความของผมง่ายกว่านั้น:

จงรู้ว่าเมื่อไรปัญหาด้านสุขภาวะทั่วไปได้กลายเป็นปัญหาทางการแพทย์

หากคุณกรนเสียงดังมาก หายุดหาวใจขณะหลับ ตื่นขึ้นมาพร้อมอาการสำคัญหรือหอบ มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง มีการเคลื่อนไหวหรือพฤติกรรมผิดปกติระหว่างหลับ หรือยังง่วงมากผิดปกติในตอนกลางวันทั้งที่ดูเหมือนนอนเพียงพอแล้ว ควรไปพบแพทย์เพื่อประเมิน

อย่าอาย

ไปขอความช่วยเหลือ

ห้องปฏิบัติการการนอนหลับ

ห้องปฏิบัติการการนอนหลับสมัยใหม่สามารถตรวจได้มากกว่าเพียงแค่ดูว่าคนนั้นหลับหรือไม่

การตรวจบางประเภทสามารถติดตามกิจกรรมของสมอง การเคลื่อนไหวของดวงตา การทำงานของกล้ามเนื้อ จังหวะหัวใจ การหายใจ ระดับออกซิเจน และสัญญาณทางสรีรวิทยาอื่น ๆ

ข้อมูลเหล่านี้ช่วยให้แพทย์ทราบว่าเกิดอะไรขึ้นจริงในระหว่างการนอน

เรื่องนี้เป็นหน้าที่ของเวชศาสตร์การนอนหลับ

สำหรับเรื่องอายุยืนและสุขภาวะ บทเรียนสำคัญคือ รู้ว่าเมื่อไรถึงเวลาที่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

ความฝันก็คือความฝัน

มนุษย์พยายามตีความความฝันกันมาหลายพันปี

ความฝันอาจสะท้อนอารมณ์ ความทรงจำ ความกลัว หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ และฝันร้ายที่เกิดซ้ำอาจเกี่ยวข้องกับปัญหาทางจิตใจหรือทางการแพทย์ และควรได้รับการประเมินหากทำให้เกิดความทุกข์อย่างมาก

แต่ผมจะไม่ตัดสินใจเรื่องสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพหรืออนาคต เพียงเพราะมีใครบอกว่าสามารถทำนายความหมายของความฝันได้

หากฝันร้ายหรือความฝันที่รบกวนเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนส่งผลกระทบต่อชีวิต ให้พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสม

อย่าอายที่จะพบแพทย์ นักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือแพทย์ด้านการนอนหลับเมื่อจำเป็น

บางครั้งสองห้องนอนอาจดีกว่าชีวิตคู่ที่เหนื่อยล้า

ยังมีเรื่องหนึ่งที่หลายคนไม่ค่อยอยากพูดถึง

คู่ชีวิตไม่ได้หมายความว่านอนด้วยกันได้ดีเสมอไป

คนหนึ่งกรน

อีกคนพลิกตัวบ่อย

คนหนึ่งชอบห้องเย็น

อีกคนชอบห้องอุ่น

คนหนึ่งนอนเร็ว

อีกคนนอนดึก

หากความผิดปกติของการนอนของคนหนึ่งกำลังรบกวนทั้งสองคน ก็ควรรักษาสาเหตุเมื่อทำได้ แต่การปรับตัวในทางปฏิบัติอาจรวมถึงการแยกห้องนอน

นั่นไม่ได้หมายความว่าความสัมพันธ์ล้มเหลว

ความรักไม่ได้วัดจากการที่คนสองคนซึ่งกำลังหลับอยู่ต้องนอนบนที่นอนเดียวกันแปดชั่วโมง

บางครั้งการรักใคร่รักคนหมายถึงการปล่อยให้เขาได้นอน

ความรักไม่ได้วัดจากการที่คนสองคนซึ่งกำลังหลับและไม่รู้สึกตัวต้องนอนอยู่บนที่นอนเดียวกันแปดชั่วโมง

บางครั้งการดูแลใครสักคนหมายถึงการปล่อยให้เขาได้นอน

และบางครั้งสิ่งที่ช่วยให้เราหลับก็ไม่ใช่เรื่องทางการแพทย์เลย

บางครั้งมันเป็นเพียงความรู้สึกปลอดภัย สบายใจ และได้รับความรัก

สำหรับผม บางครั้งอ้อมกอดอุ่น ๆ จาก **Sirikhan** ช่วยได้มากกว่าพิธีการก่อนนอนที่ซับซ้อนใด ๆ

นั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะเช่นกัน

การนอนเป็นเรื่องที่ต่อรองไม่ได้

เทคโนโลยีช่วยให้เราจัดการนอนได้ อุปกรณ์สวมใส่อาจประเมินระยะเวลาการนอน

ที่นอนที่เหมาะสมอาจเพิ่มความสบาย ผ้า màn ทึบแสงช่วยลดแสง เครื่อง **CPAP**

สามารถเปลี่ยนชีวิตของผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้นได้ และบางครั้งยากี้อาจเหมาะสม

สิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือ

แต่ไม่มีเครื่องมือใดเปลี่ยนความต้องการทางชีววิทยาพื้นฐานได้

เราไม่สามารถตัดการนอนออกจากชีวิตมนุษย์ได้

เราไม่สามารถเสียสละการนอนอย่างต่อเนื่องเพื่อการทำงาน ชื่อเสียง เงิน ความบันเทิง หรือความสำเร็จ แล้วคิดว่าจะไม่มีผลตามมาเลย

เมื่อการนอนไม่เพียงพอ เราอาจตื่นขึ้นมาอย่างมึนงง หงุดหงิด เฉื่อยชา และไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพลดลง เวลาตอบสนองช้าลง และสุขภาพอาจได้รับผลกระทบ

ดังนั้นคำแนะนำของผมจึงง่ายมาก:

ทำให้การนอนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แทนที่จะพยายามขจัดมันลงในเวลาที่เหลือจากทุกอย่าง

สร้างกิจวัตร

สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ปกป้องเวลานอน

เคารพจังหวะของร่างกาย

ปรับตัวเมื่อจำเป็น

และถ้ามีบางสิ่งขัดขวางไม่ให้คุณนอนอย่างเหมาะสม จงขอความช่วยเหลือ
เพราะอายุยืนไม่ได้ถูกสร้างขึ้นเฉพาะตอนที่เรานอนอยู่
บางครั้งหนึ่งในสิ่งที่ดีต่อสุขภาพที่สุดที่เราทำได้ ก็คือหลับตาแล้วนอน

โภชนาการ: ความสมดุล ไม่ใช่ความสุดโต่ง

โภชนาการก็เหมือนกับการนอนหลับและการออกกำลังกาย คือเป็นส่วนหนึ่งของการมีอายุยืนและการมีสุขภาพที่ดี

เราไม่ควรแยกเรื่องอาหารออกจากองค์ประกอบอื่นของชีวิต และไม่ควรมองโภชนาการเพียงแค่การนับแคลอรี การลดน้ำหนัก หรือการพยายามทำให้ตัวเองดูดี

อาหารมีหน้าที่พื้นฐานกว่านั้นมาก

อาหารคือสิ่งที่หล่อเลี้ยงเรา

ร่างกายต้องการพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และน้ำ สารอาหารแต่ละชนิดมีหน้าที่แตกต่างกัน

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงไม่ค่อยเชื่อในแนวคิดสุดโต่งที่ประกาศว่าสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นศัตรู

คาร์โบไฮเดรตมีหน้าที่ของมัน

โปรตีนมีหน้าที่ของมัน

ไขมันมีหน้าที่ของมัน

โยอาหารมีหน้าที่ของมัน

และน้ำก็มีความสำคัญอย่างแน่นอน

สัดส่วนที่เหมาะสมอาจแตกต่างกันในแต่ละคน โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว แต่สำหรับคนส่วนใหญ่ หลักการพื้นฐานของผมยังคงง่ายมาก:

ความสมดุล

ชีวิตแทบไม่เคยเป็นสีดำหรือสีขาวทั้งหมด ส่วนใหญ่อยู่ตรงกลาง

โภชนาการก็เช่นเดียวกัน

อย่าทำให้อาหารกลายเป็นแพชชั่น

แนวคิดเรื่องอาหารเปลี่ยนไปตามยุคสมัย

ช่วงหนึ่งคาร์โบไฮเดรตกลายเป็นศัตรู

จากนั้นไขมันกลายเป็นศัตรู

ต่อมาทุกคนต้องการโปรตีนเพิ่ม

แล้ว ketogenic diet ก็ได้รับความนิยม

จากนั้นก็มียาอาหารสูตรใหม่เข้ามาอีก

แนวทางเหล่านี้บางอย่างมีบทบาททางการแพทย์หรือเหมาะกับบางคนจริง แต่เพียงเพราะอาหารรูปแบบหนึ่งมีชื่อเรียก ไม่ได้หมายความว่าเหมาะกับมนุษย์ทุกคน

โดยปกติสมองใช้กลูโคสเป็นแหล่งพลังงานสำคัญ แต่เมื่ออดอาหารเป็นเวลานานหรือลดคาร์โบไฮเดรตอย่างมาก ร่างกายสามารถปรับตัวและสร้าง ketone bodies ซึ่งสมองสามารถนำมาใช้เป็นพลังงานได้ส่วนหนึ่ง

ร่างกายทำเช่นนั้นได้จริง

แต่การที่ร่างกาย สามารถปรับตัวได้ ไม่ได้หมายความว่าคนสุขภาพดีทุกคนจำเป็นต้องผลักดันตัวเองไปสู่ความสุดโต่งทางโภชนาการ

สำหรับสุขภาพะทั่วไป ผมยังกลับมาที่หลักการเดิม:

ให้ร่างกายได้รับสิ่งที่จำเป็น ในสัดส่วนที่สมเหตุสมผล และในรูปแบบที่เราสามารถทำต่อเนื่องได้

เริ่มจากอาหารจริง

เมื่อทำได้ ควรให้อาหารที่เรารู้ว่าเป็นอะไรเป็นพื้นฐานของมื้ออาหาร แทนที่จะให้อาหารแปรรูปสูงเป็นพื้นฐานของทุกมื้อ

ผัก

ผลไม้

ธัญพืชไม่ขัดสีตามความเหมาะสม

ถั่วและพืชตระกูลถั่ว

ถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดพืช

ไข่ ผลิตภัณฑ์จากนม ปลา หรือเนื้อสัตว์ตามความชอบและข้อจำกัดของแต่ละคน

เมื่อเราอายุมากขึ้น การได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอยิ่งมีความสำคัญ เพราะการรักษามวลกล้ามเนื้อคือส่วนหนึ่งของการรักษาความสามารถในการเคลื่อนไหวและความเป็นอิสระ

ใยอาหารมีความสำคัญต่อการขับถ่ายและสุขภาพของระบบทางเดินอาหาร

และน้ำเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้

การดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นหนึ่งในเรื่องพื้นฐานที่สุดของ โภชนาการ แต่กลับเป็นเรื่องที่เราละเลยได้ง่ายมาก

เรื่องเหล่านี้อาจฟังดูไม่น่าตื่นเต้น

บางทีนั่นอาจเป็นเหตุผลที่มันใช้ได้จริง

อย่าสร้างความสับสนให้เด็ก

บางครั้งเราส่งข้อความเกี่ยวกับอาหารที่ขัดแย้งกันอย่างมากให้เด็ก

ตอนยังเล็ก:

“กินสิ กินอีก กินให้หมด”

อาหารกลายเป็นความรัก รางวัล และการได้รับคำชม

แต่เมื่อเด็กน้ำหนักเพิ่มขึ้น ข้อความกลับเปลี่ยนทันที:

“อ้วนแล้วนะ”

“หยุดกิน”

“ต้องลดน้ำหนัก”

เกิดอะไรขึ้น?

เด็กไม่ได้สร้างสภาพแวดล้อมนั้นขึ้นมาเพียงลำพัง

พวกเราต่างหากที่สร้างมัน

เด็กเรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ ตั้งแต่อายุน้อย พวกเขารู้ว่าใครในบ้านจะให้ขนม รู้ว่าจะไปหาใครเมื่อต้องการรางวัล และเรียนรู้ว่าอาหารมีความหมายอย่างไรในครอบครัว

ดังนั้นควรสร้างนิสัยที่เหมาะสมตั้งแต่ต้น

อย่าส่งเสริมให้กินมากเกินไปตลอดวัยเด็ก แล้วมาทำให้เด็กรู้สึกอับอายกับรูปร่างเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

เป้าหมายควรเป็นสุขภาพ การเจริญเติบโต และความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหาร ไม่ใช่ความอับอาย

ความสม่ำเสมอดีกว่าการแก้ปัญหาแบบฉับพลัน

หลักการนี้ไม่ได้ใช้กับเรื่องอาหารเท่านั้น

เราไม่สามารถละเลยบางเรื่องมาหลายปี แล้ววันหนึ่งตื่นขึ้นมาและเรียกร้องความ
สมบูรณ์แบบทันที

เราไม่ควรรองลูกอายุสิบเจ็ด แล้วจู่ ๆ บอกว่า

“ตอนนี้ต้องเป็นนักเรียนที่ยอดเยี่ยมมะ”

เช่นเดียวกัน เราไม่ควรสร้างนิสัยการกินที่ไม่เหมาะสมมาหลายปี แล้ววันหนึ่งประกาศว่า

“ตั้งแต่วันนี้ต้องลดน้ำหนัก”

นิสัยที่ดีต้องใช้เวลา

ให้คำแนะนำ

วางขอบเขต

สังเกต

ประเมิน

ปรับเปลี่ยน

ประเมินใหม่

และเมื่อจำเป็นก็เปลี่ยนแนวทาง

นี่คือการเลี้ยงลูก และในหลาย ๆ ด้าน นี่ก็คือหลักของสุขภาวะเช่นกัน

อาหารคือวัฒนธรรมด้วย

อาหารไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของสารเคมี

อาหารคือความทรงจำ

อาหารคือครอบครัว

อาหารคือวัฒนธรรม

อาหารคือความรู้สึกคุ้นเคยและสบายใจ

คนจำนวนมากยังผูกพันกับอาหารที่กินมาตั้งแต่เด็ก แม้จะใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศมา
หลายสิบปีแล้วก็ตาม

นั่นเป็นเรื่องปกติ

แต่การมีรากทางวัฒนธรรม ไม่ได้หมายความว่าเราต้องขังตัวเองอยู่ในวัฒนธรรมนั้น

คนที่กินมังสวิรัตินั้นไม่จำเป็นต้องกินเนื้อเมื่อเดินทางไปต่างประเทศเพื่อที่จะได้สัมผัสวัฒนธรรมใหม่ เพราะทั่วโลกมีอาหารมังสวิรัติต่างๆ เยอะแยะมากมาย

เช่นเดียวกัน คนที่กินเนื้อก็ไม่จำเป็นต้องออกตามหาอาหารแบบเดียวกับที่กินอยู่บ้านทุกครั้งที่เดินทาง

ลองชิมอาหารของสถานที่ที่คุณไป ภายใต้อาณัติของการกินของคุณเอง

อาร์เจนตินามีวัฒนธรรมการกินเนื้อวัวและเนื้อสัตว์ที่โดดเด่น

อินเดียมีอาหารมังสวิรัตินานาชาติและอาหารที่ใช้ผลิตภัณฑ์จากนมหลากหลายมาก

ประเทศไทยก็มีโลกของอาหารที่แตกต่างออกไปอีกแบบหนึ่ง

ไม่มีความจำเป็นต้องประกาศว่าอาหารของประเทศใดดีทั้งหมดหรือไม่ดีทั้งหมด

ลองสำรวจดู

SEE Diet

นี่นำมาสู่สิ่งที่ผมเรียกเล่น ๆ ว่า Dr H SEE Diet

จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่สูตรลดน้ำหนักอีกสูตรหนึ่ง

มันคือวิธีมองอาหาร และอาจเป็นวิธีมองชีวิตด้วย

S — See it — มองและทำความรู้จักมัน

อย่าปฏิเสธเพียงเพราะมันไม่คุ้นเคย

E — Experience it — ลองสัมผัสและลองชิม

ถ้ามันปลอดภัยและไม่ขัดกับข้อจำกัดด้านอาหารของคุณ ก็ลองดู

E — Evaluate it — ประเมิน

คุณชอบไหม?

ร่างกายคุณรับได้ไหม?

เหมาะกับสุขภาพของคุณหรือไม่?

คุณอยากกินอีกหรือเปล่า?

แล้วจึงตัดสินใจ

คุณอาจรักมัน

คุณอาจคิดว่าน่าสนใจ แต่ไม่ใช่สำหรับคุณ

หรืออาจชิมหนึ่งคำแล้วคิดว่า

“ครั้งเดียวพอ” 😊

ทั้งสามคำตอบถูกต้องได้ทั้งหมด

การลองไม่ได้หมายความว่าคุณมีหน้าที่ต้องชอบ

มันเพียงให้ประสบการณ์เพียงพอที่จะตัดสินใจด้วยตัวเอง

โภชนาการไม่ใช่การลงโทษ

ท้ายที่สุดแล้ว อาหารควรช่วยให้เราใช้ชีวิต ไม่ใช่ควบคุมชีวิตทั้งหมดของเรา

อย่าลดน้ำหนักเพียงเพื่อรูปถ่ายในเดือนหน้า

อย่าใช้อาหารเป็นการลงโทษ

อย่าให้อาหารเป็นรางวัลเพียงอย่างเดียว

อย่าทำให้ตัวเองหรือลูกรู้สึกอับอายเรื่องอาหารหรือรูปร่าง

เรียนรู้

ปรับตัว

ประเมิน

ประเมินใหม่

และรักษาสิ่งสำคัญให้อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม

โภชนาการสำคัญต่อสมอง กล้ามเนื้อ กระดูก ระบบทางเดินอาหาร และแทบทุกระบบในร่างกาย

แต่โภชนาการเพียงอย่างเดียวไม่สามารถสร้าง wellness ได้

คุณอาจกินดีมากแต่ไม่เคยออกกำลังกาย

คุณอาจออกกำลังกายทุกวันแต่ไม่เคยนอนให้เพียงพอ

คุณอาจทำทั้งสามอย่างได้ดี แต่ใช้ชีวิตอยู่ภายใต้ความเครียดอย่างต่อเนื่อง

มนุษย์คือระบบหนึ่งระบบ ไม่ใช่กล่องหลายใบที่แยกจากกัน

นั่นคือเหตุผลที่เรื่อง longevity และ wellness ต้องนำทุกองค์ประกอบกลับมารวมกันในที่สุด

กินอย่างสมเหตุสมผล ดื่มน้ำให้เพียงพอ รับโปรตีนและใยอาหารให้เหมาะสม มีความสุขกับอาหาร กล้าสำรวจเมื่อมีโอกาสดูแล และสร้างนิสัยที่คุณสามารถทำต่อเนื่องได้จริง

นั่นคือ โภชนาการ

เวชศาสตร์ป้องกัน: รู้จักตัวเลขสุขภาพของคุณ

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา จากการที่ผมได้เดินทางไปหลายประเทศและมีประสบการณ์กับระบบสาธารณสุขในหลายส่วนของโลก ผมยิ่งเชื่อมั่นว่าสิ่งหนึ่งที่สร้างความแตกต่างอย่างมากระหว่างระบบสุขภาพแต่ละแห่ง คือการให้ความสำคัญกับ เวชศาสตร์ป้องกัน

เรามีความสามารถอย่างมากในการรักษาโรคเมื่อโรคเกิดขึ้นแล้ว

เมื่อมีคนหัวใจวาย เราสามารถระดมระบบการแพทย์ที่ซับซ้อนอย่างรวดเร็ว

เมื่อมีคนเป็นมะเร็งระยะลุกลาม เรามีคีลยแพทย์ อายุรแพทย์มะเร็ง รังสีแพทย์ พยาธิแพทย์ และการรักษาที่ก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อย ๆ

เมื่อใดว้าย เรามีการฟอกไต

เมื่อป่วยหนัก เรามีหอผู้ป่วยวิกฤต

สิ่งเหล่านี้จำเป็นทั้งหมด ผมใช้ชีวิตการทำงานอยู่ในวงการแพทย์ และไม่มีทางจะบอกว่าสิ่งเหล่านี้ไม่สำคัญ

แต่ยังมีอีกคำถามหนึ่งที่สมควรได้รับความสนใจไม่แพ้กัน:

เราสามารถทำอะไรได้บ้าง ก่อนที่คนคนนั้นจะป่วย?

นั่นคือเวชศาสตร์ป้องกัน

และในหลาย ๆ ด้าน นี่คือหนึ่งในรากฐานของ longevity และ wellness

เราควรใช้เงินด้านสุขภาพไปกับอะไร?

ระบบสาธารณสุขทุกแห่งมีทรัพยากรจำกัด

เราอาจไม่ชอบคำว่า การจัดสรรหรือจำกัดทรัพยากรทางการแพทย์ เพราะฟังดูเย็นชาและไม่สบายใจ แต่ไม่มีประเทศใดมีแพทย์ พยาบาล โรงพยาบาล ห้องผ่าตัด ยา เครื่องตรวจ หรือเงินอย่างไม่จำกัด

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการตัดสินใจว่าจะใช้ทรัพยากรอย่างไร

งบประมาณด้านสุขภาพย่อมต้องใช้กับเด็ก การตั้งครรภ์และการคลอด เหตุฉุกเฉิน โรคที่เกิดขึ้นแล้ว ความพิการ และความต้องการที่ซับซ้อนมากขึ้นของประชากรสูงอายุ

สิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการที่แท้จริง

ผมไม่ได้กำลังบอกว่าเราควรลดการดูแลที่เหมาะสมสำหรับเด็กหรือผู้สูงอายุ

สิ่งที่ผมกังวลคือ ระหว่างประชากรสองกลุ่มนั้น เราอาจจะเลยคนจำนวนมหาศาลที่ ดูเหมือนยังแข็งแรงดีในวันนี้

คนเหล่านี้กำลังทำงาน เลี้ยงดูครอบครัว มีส่วนร่วมกับสังคม และอาจมีชีวิตอยู่อีกหลายสิบปี

หากเรารองความดันโลหิตสูงทำให้เกิด โรคหลอดเลือดสมอง รองจนเบาหวานทำลายไต หรือรองมะเร็งที่สามารถตรวจพบได้กลายเป็น โรคระยะลุกลาม นั้นหมายความว่าเราเริ่มสนใจสุขภาพช้าเกินไป

มีสุภาษิตภาษาอังกฤษว่า:

“A stitch in time saves nine.”

แก้ปัญหาเล็กตั้งแต่เนิ่น ๆ ย่อมดีกว่าปล่อยให้กลายเป็นปัญหาใหญ่

นี่อาจเป็นหนึ่งในคำอธิบายที่ง่ายที่สุดของเวชศาสตร์ป้องกัน

การป้องกันไม่ได้หมายความว่า “ตรวจทุกอย่างให้ทุกคน”

ตรงนี้มีความแตกต่างที่สำคัญมาก

เวชศาสตร์ป้องกัน ไม่ได้หมายความว่า เราควรนำคนสุขภาพดีทุกคนไปตรวจทุกอย่างที่การแพทย์สมัยใหม่สามารถตรวจได้

เรามีเทคโนโลยีที่น่าทึ่ง

CT scan

MRI

Ultrasound

Coronary calcium score

Genetic testing

Whole-body imaging

รวมถึงการตรวจเลือดที่สามารถวัดตัวบ่งชี้ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ

สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือที่ยอดเยียม

แต่เพียงเพราะเรามีการตรวจ ไม่ได้หมายความว่า การนำทุกคนมาตรวจจะทำให้สุขภาพของประชากรดีขึ้นเสมอไป

ลองนึกภาพว่าเราสแกนคนที่ดูสุขภาพดีตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า

เราจะพบอะไรบางอย่างแน่นอน

ก้อนเล็ก ๆ

ถุงน้ำเล็ก ๆ

ความแตกต่างทางกายวิภาค

เงาบางอย่าง

รอยโรคที่ไม่แน่ใจว่ามีความสำคัญหรือไม่

แล้วหลังจากนั้นล่ะ?

ตรวจซ้ำ

พบแพทย์เพิ่ม

อาจต้องตัดชิ้นเนื้อ

อาจต้องผ่าตัด

เกิดความวิตกกังวล

เกิดค่าใช้จ่าย

และบางครั้งอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการไล่ตรวจสิ่งที่อาจไม่มีวันทำอันตรายต่อคนคนนั้นเลย

นี่คือเหตุผลที่การคัดกรองต้องอาศัย **หลักฐาน** ไม่ใช่อาศัยเพียงความสามารถของเราที่จะมองเข้าไปในร่างกาย

คำถามที่แท้จริงคือ:

การพบความผิดปกตินี้เร็วขึ้น ช่วยให้ผลลัพธ์ของผู้ป่วยดีขึ้นมากพอที่จะคุ้มค่ากับการตรวจคนที่ยังไม่มีอาการหรือไม่?

นี่คือจุดที่ระบอบวิทยาและงานวิจัยระดับประชากรมีความสำคัญอย่างมาก

ตามหาม้าลาย

ในการแพทย์มีคำสอนที่คุ้นเคยกันดี:

เมื่อได้ยินเสียงกับม้า ให้คิดถึงม้าธรรมดา ก่อนคิดถึงม้าลาย

โรคที่พบบ่อย ย่อมพบได้บ่อย

แต่การคัดกรองมีความท้าทายอีกแบบหนึ่ง

เรามีประชากรที่ดูแลสุขภาพดีจำนวนมาก—เปรียบเสมือนฝูงม้า—และเรากำลังพยายามค้นหาจำนวนน้อยที่มีโรคสำคัญหรือมีปัจจัยเสี่ยง ก่อนที่โรคนั้นจะแสดงอาการ

เรากำลังพยายามค้นหา ม้าลาย ให้เร็วพอที่จะสร้างความแตกต่างได้

แต่การตรวจที่ใช้ค้นหานั้นก็ต้องดีพอที่จะคุ้มค่ากับการตรวจเช่นกัน

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา การแพทย์ได้ศึกษาวิธีการคัดกรองจำนวนมาก บางวิธีพิสูจน์แล้วว่ามิประโยชน์ บางวิธียังไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะใช้กับประชากรทั่วไป

นั่นคือเหตุผลที่คำแนะนำด้านเวชศาสตร์ป้องกันเปลี่ยนแปลงไปตามหลักฐานใหม่ และมันควรเป็นเช่นนั้น

การคัดกรองต้องเหมาะกับแต่ละคน

ไม่มีรายการตรวจสุขภาพชุดเดียวที่เหมาะสมกับมนุษย์ทุกคน

อายุสำคัญ

เพศสำคัญ

ประวัติครอบครัวสำคัญ

ประวัติการสูบบุหรี่สำคัญ

โรคในอดีตสำคัญ

เชื้อชาติและความเสี่ยงของประชากรบางครั้งก็สำคัญ

ยาที่ใช้ยาก็สำคัญ

และคำแนะนำสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เปลี่ยนไป

การคัดกรองมะเร็งปากมดลูกช่วยชีวิตคนจำนวนมาก

Mammography มีบทบาทในการคัดกรองมะเร็งเต้านมในกลุ่มประชากรที่เหมาะสม

PSA สามารถช่วยในการตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก แต่ไม่ใช่วิธีการตรวจแบบง่าย ๆ ที่หมายความว่า “ค่าปกติเท่ากับปลอดภัย และค่าสูงเท่ากับเป็นมะเร็ง” ประโยชน์และผล

เสียที่อาจเกิดขึ้นต้องพิจารณาร่วมกับอายุ ความเสี่ยง และการตัดสินใจร่วมกันระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย

เช่นเดียวกัน ผู้ที่มีประวัติสูบบุหรี่และมีความเสี่ยงสูงในระดับที่เหมาะสมบางกลุ่ม อาจได้ประโยชน์จากการตรวจมะเร็งปอดด้วย low-dose CT

สิ่งนี้แตกต่างอย่างมากจากการทำ chest X-ray หรือ CT scan ให้กับทุกคน

หลักการคือ:

ใช้การตรวจที่ถูกต้อง กับคนที่ถูกต้อง ในเวลาที่ถูกต้อง

การตรวจมากกว่า ไม่ได้หมายความว่า เป็นการแพทย์ที่ดีกว่าเสมอไป

การป้องกันมีมากกว่าเรื่องมะเร็ง

เมื่อได้ยินคำว่า *screening* หลายคนจะคิดถึงมะเร็งทันที

แต่เวชศาสตร์ป้องกันกว้างกว่านั้นมาก

ความดันโลหิต

ระดับน้ำตาลและ HbA1c ตามความเหมาะสม

Cholesterol และไขมันในเลือดอื่น ๆ

น้ำหนักและรอบเอว

การทำงานของไต

การทำงานของตับ

วัคซีน

สายตา

การได้ยิน

สุขภาพฟัน

สุขภาพกระดูกและความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน

สุขภาพทางเพศและการเจริญพันธุ์ตามความเหมาะสม

สุขภาพจิต

การสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์

การออกกำลังกาย

โภชนาการ

การนอนหลับ

และความเสี่ยงต่อการหกล้มเมื่อเราอายุมากขึ้น

สิ่งเหล่านี้อาจไม่ดูน่าตื่นเต้นเท่าหุ่นยนต์ผ่าตัดตัวใหม่หรือเครื่อง MRI ขนาดใหญ่

แต่สิ่งเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงอย่างมากว่าเราจะใช้ชีวิตและแก้ตัวอย่างไร

เป้าหมายไม่ใช่การสะสมรายการตรวจ

เป้าหมายคือ ค้นหาความเสี่ยงที่สามารถแก้ไขได้ ในขณะที่ยังมีเวลาแก้ไข

รู้จักตัวเลขของคุณ—แต่ต้องเข้าใจมันด้วย

นี่นำมาสู่ส่วนที่สองของเวชศาสตร์ป้องกัน:

รู้จักตัวเลขสุขภาพของคุณ

รู้ความดันโลหิตของตัวเอง

รู้น้ำหนัก และรอบเอวเมื่อมีประโยชน์

รู้สถานะน้ำตาลในเลือด

รู้ระดับไขมันในเลือด

รู้ว่าการทำงานของไตและตับเหมาะสมหรือไม่

แต่ตรงนี้ก็มียันตรายเช่นกัน

การรู้ตัวเลข ไม่เหมือนกับการเข้าใจตัวเลข

ค่า creatinine เพียงค่าเดียวไม่ได้เล่าเรื่องทั้งหมด

คนคนนั้นขาดน้ำหรือไม่?

ค่า creatinine เดิมเป็นเท่าไร?

ค่า estimated glomerular filtration rate หรือ eGFR เป็นอย่างไร?

กำลังใช้ยาอะไร?

มวลกล้ามเนื้อเป็นอย่างไร?

นี่เป็นการเปลี่ยนแปลงเฉียบพลันหรือเป็นมานานแล้ว?

ผลตรวจปัสสาวะเป็นอย่างไร?

มีอะไรเกิดขึ้นทางคลินิกอีกบ้าง?

หลักการเดียวกันนี้ใช้กับตัวเลขอื่นด้วย

การวัดความดันหนึ่งครั้ง ให้ข้อมูลบางอย่าง

แต่การวัดซ้ำและดูรูปแบบตามเวลาบอกเราได้มากกว่า

ผล cholesterol ก็ต้องตีความร่วมกับอายุ การสูบบุหรี่ เบาหวาน ความดันโลหิต โรคหัวใจและหลอดเลือดที่มีอยู่แล้ว ประวัติครอบครัว และความเสี่ยงโดยรวม

ตัวเลขที่ไม่มีบริบทอาจทำให้เราเข้าใจผิดได้

แนวโน้มนักสำคัญกว่าผลตรวจเพียงครั้งเดียว

นี่คือเหตุผลที่ผมสนใจ แนวโน้มตามเวลา

ความดันของคุณเมื่อห้าปีก่อนเป็นเท่าไร?

วันนี้เป็นเท่าไร?

ระดับน้ำตาลขณะอดอาหารค่อย ๆ สูงขึ้นหรือไม่?

HbA1c กำลังไปในทิศทางที่ไม่ดีหรือเปล่า?

รอบเอวเปลี่ยนไปไหม?

การทำงานของไตคงที่หรือกำลังลดลง?

น้ำหนักค่อนข้างคงที่ หรือมีการลดหรือเพิ่ม โดยไม่มีคำอธิบาย?

ภาพถ่ายหนึ่งภาพบอกอะไรเราได้บ้างอย่าง

แต่ภาพถ่ายหลายภาพต่อเนื่องกัน เล่าเรื่องราว

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการก็เช่นเดียวกัน

อย่าตกใจเพียงเพราะค่าหนึ่งอยู่นอกช่วงอ้างอิงเล็กน้อย

และอย่ามั่นใจเกินไปเพียงเพราะค่าหนึ่งอยู่ในช่วงปกติ

มองคน มองรูปแบบ และมองทิศทาง

กายวิภาคไม่ใช่มนุษย์ทั้งคน

การแพทย์สมัยใหม่เก่งอย่างมากในการมองเข้าไปในร่างกาย

X-ray แสดงโครงสร้างทางกายวิภาค

CT ให้รายละเอียดทางกายวิภาคอย่างยอดเยี่ยม

MRI สามารถแสดงเนื้อเยื่ออ่อนได้อย่างละเอียดมาก

Ultrasound ทำให้เราเห็นโครงสร้างและการเคลื่อนไหวได้แบบ real time

แต่กายวิภาคเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการแพทย์

ร่างกายยังมี physiology

มี function

มี metabolism

มี circulation

และเปลี่ยนแปลงตามการออกกำลังกาย อาหาร การนอน โรค ยา และอายุ

บางครั้ง โครงสร้างอาจดูค่อนข้างปกติ แต่การทำงานเริ่มเปลี่ยนไปแล้ว

ในทางกลับกัน บางครั้งภาพถ่ายพบความผิดปกติทางกายวิภาคที่แทบไม่มีผลต่อการทำงานเลย

นี่คือเหตุผลที่ไม่มี scan เพียงชนิดเดียวที่จะตอบคำถามเรื่องสุขภาพได้ทั้งหมด

แม้แต่ coronary calcium scoring ซึ่งมีประโยชน์ในการประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดในคนบางกลุ่ม ก็ยังเป็นเพียงชั้นหนึ่งของภาพรวมทั้งหมด

ร่างกายมนุษย์ไม่ใช่เพียงภาพถ่ายทางกายวิภาค

การแพทย์เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์

ท้ายที่สุด ตัวเลข ภาพถ่าย อาการ และปัจจัยเสี่ยงทั้งหมดต้องถูกนำมารวมกัน

ตรงนั้นเองที่ clinical medicine เริ่มต้นขึ้น

การแพทย์เป็นวิทยาศาสตร์

เราเรียน anatomy

physiology

biochemistry

pathology

pharmacology

microbiology

epidemiology

และอีกมากมาย

Histopathology สามารถให้การวินิจฉัยที่ชัดเจนสำหรับ โรคหลายชนิด เพราะบางครั้ง
ท้ายที่สุดแล้วเราจำเป็นต้องดูเนื้อเยื่อจริง ๆ

แต่การแพทย์ก็เป็นศิลป์ด้วย

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่ได้เดินเข้าห้องตรวจด้วยตัวเอง

คนต่างหากที่เดินเข้ามา

คนนั้นมีประวัติครอบครัว

มีวิถีชีวิต

มีงาน

มีความกลัว

มีอาการ

มีโรคในอดีต

มียาที่กำลังใช้

มีความสัมพันธ์

มีนิสัย

และมีเรื่องราวของตัวเอง

หน้าที่ของแพทย์ไม่ใช่เพียงรวบรวมข้อเท็จจริงแยกกัน

หน้าที่คือ เชื่อมจุดต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

ชีพจรเป็นมากกว่าตัวเลข

มีบางสิ่งที่ยืดหยุ่นและงดงามเกี่ยวกับการตรวจร่างกายแบบดั้งเดิม

แพทย์เดินเข้ามาในห้อง

“สวัสดีครับ วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง?”

แพทย์ฟัง

แพทย์ตรวจ

อาจจับมือผู้ป่วยและคลำชีพจร

แน่นอน ชีพจรให้ข้อมูลทางการแพทย์ เช่น อัตราการเต้น จังหวะ และข้อมูลอื่น ๆ

แต่ในเวลาเดียวกัน มีอีกสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น

มนุษย์สองคนได้สัมผัสและเชื่อมโยงกัน

ความไว้วางใจเริ่มก่อตัว

ผู้ป่วยไม่ได้เป็นเพียง “ค่า creatinine ในห้องหก” หรือ “mammogram ตอนสิบโมง”

มีมนุษย์คนหนึ่งนั่งอยู่ตรงหน้าเรา

เทคโนโลยีสามารถช่วยเราได้มหาศาล Artificial intelligence สามารถช่วยได้

Algorithms สามารถค้นหารูปแบบได้ และพยาบาล nurse practitioners, physician

assistants, therapists, pharmacists และบุคลากรสุขภาพอีกมากมายต่างมีบทบาทสำคัญ

อย่างยิ่งในการดูแลผู้ป่วย

แต่การแพทย์ที่ดีที่สุดต้องอาศัยการนำทุกอย่างมารวมกัน ต้องรู้ว่าเมื่อไร protocol
เหมาะสม เมื่อไรไม่เหมาะสม ตัวเลขเหล่านี้หมายความว่าอะไรสำหรับคนคนนี้ เมื่อไรควรขอ
ความคิดเห็นเพิ่มเติม และเมื่อไรเพียงแค่การฟังก็ทำให้เราเข้าใจสถานการณ์แตกต่าง
ออกไป

นี่คือเหตุผลที่การแพทย์ยังคงเป็นทั้ง ศาสตร์และศิลป์

การดูแลก็เป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์

ยังมีการแพทย์อีกชนิดหนึ่งที่ไม่เคยปรากฏอยู่ในผลตรวจเลือด

เมื่อมีคนคนหนึ่งป่วยหนัก กลัว หรือต้องพึ่งพาคนอื่น บางครั้งสิ่งที่ดูเหมือนเล็กน้อยกลับมีความหมายมหาศาล

ใครสักคนช่วยเขาอาบน้ำ
ใครสักคนหวีผมหรือสระผมให้
ใครสักคนนั่งอยู่ข้าง ๆ
ใครสักคนอธิบายว่าเกิดอะไรขึ้น
ใครสักคนแตะไหล่แล้วพูดว่า

“ผมอยู่ตรงนี้”

ไม่มี CT scan ใดวัดสิ่งนี้ได้ ไม่มีผลเลือดใดให้ตัวเลขกับมันได้

แต่ใครก็ตามที่เคยป่วยหนักจริง ๆ - หรือเคยดูแลคนที่ป่วยหนัก - จะเข้าใจคุณค่าของมัน

องค์ประกอบความเป็นมนุษย์นี้ไม่ได้มาแทนวิทยาศาสตร์

มันทำให้การแพทย์สมบูรณ์ขึ้น

การป้องกันคือเกมระยะยาว

ดังนั้น เวชศาสตร์ป้องกันไม่ใช่การตรวจเลือดหนึ่งครั้ง **mammogram**

หนึ่งครั้ง หรือการตรวจสุขภาพประจำปีหนึ่งครั้ง

มันคือวิถีคิด

นี่ตัวชี้วัดเมื่อเหมาะสม

คัดกรองอย่างฉลาด

รู้ค่าตัวเลขสุขภาพของตนเอง

เข้าใจประวัติครอบครัว

ดูแนวโน้มตามเวลา

กินอย่างสมเหตุสมผล

เคลื่อนไหว

นอน

หลีกเลี่ยงยาสูบ

จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นอันตราย

ปกป้องการไต่ยีน การมองเห็น ฟัน กระดูก และสมอง

เมื่อมีอะไรเปลี่ยน จงขอความช่วยเหลือ

และอย่ารอให้โรคลายเป็นเรื่องรุนแรงก่อนจึงเริ่มสนใจสุขภาพของตัวเอง

เราไม่สามารถป้องกันทุกอย่างได้

พันธุกรรมมีผล อุบัติเหตุเกิดขึ้น โรคสามารถเกิดขึ้นได้แม้ในคนที่มีความดีชีวิตดีมาก ไม่มีโปรแกรมคัดกรองใดตรวจพบทุกโรค และไม่มีกลยุทธ์ป้องกันใดรับประกันอายุยืน แต่มีพื้นที่ที่กว้างมากระหว่าง “ป้องกันได้ทุกอย่าง” กับ “ป้องกันอะไรไม่ได้เลย”

นั่นคือพื้นที่ของเวชศาสตร์ป้องกัน

เราสามารถใช้อัตราพยากรณ์โรคเพื่อชั่งน้ำหนักความเสี่ยงที่จะเกิดโรคขึ้น และเมื่อคนป่วย เราก็จำเป็นต้องทำเช่นนั้น

แต่เมื่อใดก็ตามที่หลักฐานช่วยให้เราป้องกันโรค ลดความเสี่ยง ตรวจพบปัญหาสำคัญได้เร็วขึ้น หรือรักษาความสามารถในการทำหน้าที่ให้นานขึ้น เราควรใช้โอกาสนั้นอย่างจริงจัง

เพราะอายุยืนและสุขภาพะไม่ได้หมายถึงเพียงการทำให้คนหนึ่งยังมีชีวิตอยู่หลังโรคเกิดขึ้นแล้ว

มันยังหมายถึงการปกป้องสุขภาพ ในขณะที่สุขภาพยังอยู่กับเรา

และบางทีข้อความที่ง่ายที่สุดของทั้งบทนี้คือ:

รู้ค่าตัวเลขสุขภาพของคุณ - แต่อย่าลืมมนุษย์ที่อยู่เบื้องหลังตัวเลขเหล่านั้น

การเคลื่อนไหว: ความแข็งแรง สมรรถภาพ การทรงตัว และสุขภาพกระดูก

เมื่อเราพูดถึง longevity และ wellness เรามักพูดถึงการนอนหลับ โภชนาการ เวชศาสตร์ป้องกัน และการออกกำลังกาย

แต่มีอีกคำหนึ่งที่ผมอยากแยกออกจากคำว่า “การออกกำลังกาย”

นั่นคือ

การเคลื่อนไหว

การออกกำลังกายอาจเป็นกิจกรรมที่เราจัดเวลาไว้เป็นพิเศษ

แต่การเคลื่อนไหวคือสิ่งที่เราใช้ชีวิตอยู่กับมันทุกวัน

และผมได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของความแตกต่างนี้จากคนคนหนึ่งที่ผมรักอย่างมาก—พ่อของผม

พ่อของผม

พ่อของผมเป็นครู

ท่านทำงานมาแทบตลอดชีวิต

ผมยังจำได้ตอนที่ผมเป็นเด็กอยู่ในเอธิโอเปีย เราเคยอยู่ทั้ง Asmara และ Addis Ababa ผมจำภาพพ่อกลับจากทำงานท่ามกลางอากาศหนาว ใส่เสื้อโค้ต และโพกผ้า turban อย่างเรียบร้อย

พวกเราลูก ๆ จะรีบวิ่งออกไปรับพ่อ

พ่อจะเข้าบ้าน กอดพวกเรา อ่านหนังสือให้ฟัง และในที่สุดก็พาพวกเราเข้านอน

ความทรงจำเหล่านั้นยังอยู่กับผมเสมอ

ต่อมาชีวิตก็เปลี่ยนไป ครอบครัวของเราย้ายที่อยู่ พ่อยังคงสอนหนังสือและรับสอนพิเศษ และกลายเป็นครูที่ได้รับความนิยมมาก

ผมมักอธิบายพ่อแม่ของผมแบบนี้:

แม่ของผมคือคนลงมือทำ ส่วนพ่อคือมันสมองของครอบครัว

เราไม่ได้เป็นครอบครัวที่ร่ำรวยมาก แต่ตอนเป็นเด็กเราไม่เคยรู้สึกว่าขาดอะไร

พ่อแม่ยอมประหยัสิ่งต่าง ๆ สำหรับตัวเองก่อนที่จะปล่อยให้ลูกขาดสิ่งจำเป็น

พ่อทำงาน

แม่ดูแลบ้าน

ทั้งสองคนช่วยกันสร้างชีวิตให้เรา

บทเรียนนั้นส่งต่อมายังพวกเรา และในหลาย ๆ ด้าน พวกเราก็พยายามส่งต่อมันไปยังลูกของเรา

แต่มีอีกบทเรียนหนึ่งที่ผมเพิ่งเข้าใจเมื่อเวลาผ่านไปนานแล้ว

งานให้อะไรกับพ่อมากกว่าเงิน

ทุกเช้าพ่อมีเหตุผลที่จะต้องลุกจากเตียง

ท่านต้องอาบน้ำ

แต่งตัว

โพก turban

ขึ้นรถ

ขับรถไปโรงเรียน

พบกับนักเรียน

พบกับครูคนอื่น

สอนหนังสือ

พูดคุย

คิด

มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน

กลับบ้าน

และบางครั้งก็สอนพิเศษต่ออีก

ตอนนั้นเราคิดเพียงว่าพ่อกำลังทำงาน

แต่เมื่อมองย้อนกลับไป ผมจึงเข้าใจว่าอีกสิ่งหนึ่งกำลังเกิดขึ้นด้วย

พ่อกำลังเคลื่อนไหว

พ่อก็มีจักร

มีสังคม

มีความรับผิดชอบ

มีคนรอคอยเขา

และที่สำคัญที่สุดคือ

พ่อก็มีเหตุผลที่จะลุกจากเตียงทุกเช้า

ต่อมา พวกเราซึ่งเป็นลูกและรักพ่อก็ร่วมกันตัดสินใจว่า

พ่อทำงานมามากพอแล้ว

ทำไมพ่อก็ต้องทำงานต่อ?

ตอนนี้พวกเราดูแลพ่อได้แล้ว

ให้พ่อเกษียณเถอะ

ให้พ่อพัก

ตอนนั้นมันดูเหมือนเป็นความรัก

แต่วันนี้ ถ้าผมสามารถหมุนนาฬิกากลับไปได้ ผมจะทำบางอย่างต่างออกไป

เมื่อการพักกลายเป็นการไม่เคลื่อนไหว

การเกษียณค่อย ๆ เปลี่ยนชีวิตของพ่อ

ชายคนหนึ่งที่เคยแต่งตัวทุกเช้าและออกไปเผชิญโลก เริ่มใช้เวลานั่งอยู่บนเก้าอี้มากขึ้นเรื่อย ๆ

ในวัฒนธรรมของเรา โดยเฉพาะในคนรุ่นพ่อ ผู้ชายสูงวัยในบ้านไม่ได้ถูกคาดหวังให้เข้าไปในครัว ไปหยิบน้ำเอง หรือทำงานบ้านธรรมดา ๆ

ดังนั้นพวกเราจึงทำทุกอย่างให้พ่อ

“พ่อบ้านไหน?”

ก็มีคนเอามาให้

“พ่ออยากกินอะไรไหม?”

ก็มีคนเอามาให้

“ปวดหลัง”

“โอเคพ่อ ไม่ต้องลุก”

พ่อไม่จำเป็นต้องเดินข้ามห้อง เพราะจะมีใครสักคนทำให้เสมอ

และเพราะเรารักพ่อ เราจึงคิดว่าเรากำลังช่วยเขา

เมื่อมองย้อนกลับไป ผมสงสัยว่า บางครั้งเราอาจช่วยมากเกินไป

มีความแตกต่างที่สำคัญระหว่าง

การช่วยให้ใครสักคนยังคงพึ่งพาตนเองได้

กับ

การทำทุกอย่างให้เขาจนความสามารถในการพึ่งพาตนเองค่อย ๆ หายไป

ผมเรียนรู้ความแตกต่างนี้ด้วยความเจ็บปวด

ถ้าผมได้พูดกับพ่ออีกครั้ง

ถ้าผมสามารถย้อนกลับไปในช่วงเวลานั้นได้ ผมอาจพูดกับพ่อว่า:

“พ่อ ลูกขึ้นเถอะ”

“มา เดินกัน”

“ผมรู้ว่ามันเจ็บ เราค่อย ๆ เดินก็ได้”

“ออกไปข้างนอกกับผมนะ”

“ไปสวนกัน”

“มาทำอะไรสักอย่างกัน”

ไม่ใช่เพราะผมรักพ่อน้อยลง

แต่เพราะผมรักพ่อ

บางครั้งความรักคือการช่วยเหลือ

บางครั้งความรักคือการพูดว่า “ไม่”

และบางครั้งความรักคือการไม่ทำบางอย่างแทนคนที่ยังสามารถทำสิ่งนั้นด้วยตัวเองได้อย่างปลอดภัย

สำหรับผม บทเรียนนั้นมาช้าเกินไปที่จะใช้กับพ่อ

แต่มันยังไม่สายเกินไปที่จะส่งต่อให้คนอื่น

บทเรียนที่ผมไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้

ในที่สุดพ่อของผมก็เสียชีวิตอย่างกะทันหัน

สำหรับผม การสูญเสียครั้งนั้นจะมีคำถามอยู่เสมอ

เราน่าจะกระตุ้นให้พ่อเคลื่อนไหวมากกว่านี้หรือไม่?

เราน่าจะรักษาความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ของพ่อไว้ได้มากกว่านี้หรือไม่?

ทุกอย่างอาจเกิดขึ้นต่างออกไปหรือเปล่า?

ผมไม่สามารถรู้คำตอบเหล่านั้นได้อย่างแน่นอน และในทางวิทยาศาสตร์เราไม่สามารถสรุปว่าการเสียชีวิตของคนคนหนึ่งเกิดจากการไม่เคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียว การเสียชีวิตอย่างกะทันหันและโรคกล้ามเนื้อดุดตันสามารถมีสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงได้หลายอย่าง แต่สิ่งหนึ่งที่ผมรู้คือสิ่งที่ผมเห็นก่อนพ่อเสียชีวิต:

เมื่อการเคลื่อนไหวของพ่อน้อยลง โลกของพ่อก็ค่อย ๆ เล็กลงตามไปด้วย

นั่นคือบทเรียนที่ผมยังคงพกติดตัว

ผมหมั่นนาฬิกากลับไปไม่ได้

ความตายเป็นถนนทางเดียว

สิ่งที่ผมทำได้คือเรียนรู้

และสิ่งที่ผมทำได้คือบอกคนอื่นว่า:

อย่าสับสนระหว่างการทำทุกอย่างให้ใครสักคน กับการช่วยให้เขายังมีชีวิตของตัวเอง

แม่ของผมสอนอีกด้านหนึ่งให้ผม

แม่ของผมมีปัญหาสุขภาพหลายอย่างตลอดชีวิต

แม่เผชิญกับโรคมะเร็ง

เผชิญกับ โรคปอด

เผชิญกับ โรคหัวใจและหลอดเลือด

แต่แม้อย่างคงทำสิ่งต่าง ๆ

แม่ลูกขึ้น

แม่เดิน

แม่ทำอาหารและดูแลคนในครอบครัว

แม่มักร่วมในชีวิตร

แม่มักร่สิ่งที่ต้องทำ

ลูก ๆ ยังคงเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายในชีวิตรของแม่

ผมจะไม่มีวันบอกว่าความมุ่งมั่นเพียงอย่างเดียวสามารถเอาชนะโรคได้ เพราะมันไม่ใช่เช่นนั้น

และเราไม่สามารถเปรียบเทียบคนสองคนแล้วสรุปว่าคนหนึ่งมีชีวิตรยืนยาวกว่าเพียงเพราะเขาเคลื่อนไหวมากกว่า ชีวิตรยาซับซ้อนกว่านั้นมาก

แต่การเฝ้ามองพ่อและแม่สอนผมว่า:

หากเราต้องการรักษาความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้นานที่สุดเท่าที่สถานการณ์อนุญาต เราต้องใช้ความสามารถนั้น

การเคลื่อนไหวไม่ได้หมายถึงการต้องเป็นนักกีฬา

บทนี้ไม่ได้กำลังขอให้คนอายุเก้าสิบปีไปเป็น Mr Universe

ถ้าใครทำได้—ยอดเยี่ยม

นั่นคือความสำเร็จที่น่าทึ่ง

แต่ไม่ใช่มาตรฐานสำหรับทุกคน

มาตรฐานนั้นง่ายกว่ามาก

คุณยังยืนได้ไหม?

คุณยังเดินได้ไหม?

คุณยังลุกจากเก้าอี้ได้ไหม?

คุณยังเอื้อมหยิบของได้ไหม?

คุณยังแต่งตัวเองได้ไหม?

คุณยังเข้าห้องน้ำได้อย่างปลอดภัยไหม?

คุณยังขึ้นบันไดได้บ้างหรือไม่ หากสภาพแวดล้อมของคุณจำเป็นต้องใช้บันได?

คุณมีการทรงตัวดีพอที่จะลดความเสี่ยงต่อการหกล้มหรือไม่?

คุณยังสามารถมีส่วนร่วมในชีวิตของตัวเองได้ไหม?

นั่นคือการเคลื่อนไหว

คุณไม่จำเป็นต้องมีเหรียญรางวัล

คุณต้องการ ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย

ใช้เสีย ไม่เช่นนั้นก็จะเสียมันไป

ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งที่เราขอให้มันทำ

เมื่อแขนหรือขาถูกตรึงไว้ในเฝือก กล้ามเนื้อและความแข็งแรงจะลดลง กระดูกเองก็สามารถสูญเสียความหนาแน่นของแร่ธาตุเมื่อไม่ได้รับแรงลงน้ำหนักเป็นเวลานาน

การนอนบนเตียงเป็นเวลานานก็ทำให้เกิดปัญหาล้ำกันทั่วร่างกาย

ความแข็งแรงลดลง

ความทนทานลดลง

การทรงตัวแย่ลง

การเดินยากขึ้น

แล้ววงจรอันตราก็เริ่มขึ้น

เพราะเดินยาก เราจึงเดินน้อยลง

เพราะเดินน้อยลง เราจึงอ่อนแอลง

เพราะอ่อนแอลง การเดินก็ยิ่งยากขึ้น

วงจรจึงดำเนินต่อไป

นี่คือเหตุผลที่เวชศาสตร์ฟื้นฟูพยายามหยุดวงจรนั้น

การฟื้นฟูคือการเคลื่อนไหวที่มีเป้าหมาย

ผมใช้ชีวิตการทำงานในสาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟู ดังนั้นหลักการนี้จึงเป็นพื้นฐานของวิธีที่ผมมองร่างกายมนุษย์

หลังจากเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ เราไม่ได้ถามเพียงว่า:

“คนคนนี้สูญเสียอะไรไป?”

เราถามว่า:

“เขายังทำอะไรได้ และเราจะสร้างต่อจากสิ่งที่ยังเหลืออยู่ได้อย่างไร?”

Physical therapy ช่วยเรื่องความแข็งแรง ความทนทาน การทรงตัว การย้ายตัว การเดิน และการเคลื่อนไหว

Occupational therapy ช่วยให้คนกลับมาทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือเรียนรู้วิธีใหม่เมื่อไม่สามารถทำแบบเดิมได้

Rehabilitation สอนให้เราชัดเจน เมื่อการฟื้นตัวอย่างสมบูรณ์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

ถ้ามือข้างหนึ่ง ใช้งานไม่ได้ อีกข้างสามารถเรียนรู้อะไรได้บ้าง?

ถ้าการเดินเปลี่ยนไป อุปกรณ์หรือวิธีใดทำให้เคลื่อนไหวได้ปลอดภัยขึ้น?

ถ้าการพูดบกพร่อง เราสามารถพัฒนาวิธีการสื่อสารอื่นได้หรือไม่?

หากวิธีเดิมใช้ไม่ได้:

ปรับตัว ประเมินใหม่ ฟื้นฟู แล้วปรับตัวอีกครั้ง

ความพิการอาจเปลี่ยนวิธีที่คนคนหนึ่งเคลื่อนผ่านชีวิต

แต่มันไม่ได้หมายความว่าคนนั้นจะไม่สามารถมีส่วนร่วมในชีวิตได้อีก

การเคลื่อนไหวหลังการเจ็บป่วย

แม้แต่การเจ็บป่วยและนอนบนเตียงเป็นเวลาค่อนข้างสั้น ก็สามารถทำให้สมรรถภาพร่างกายลดลงอย่างมาก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีสุขภาพเปราะบางอยู่แล้ว

ดังนั้นการช่วยให้คนกลับมาเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัยจึงสำคัญ

ลุกขึ้นนั่ง

ย้ายตัว

ยืน

เดินไม่กี่ก้าว

ค่อย ๆ เดินไกลขึ้น

ฝึกขึ้นบันไดเมื่อเหมาะสม

กลับไปทำกิจกรรมธรรมดาในชีวิตประจำวัน

สำหรับคนสุขภาพดี สิ่งเหล่านี้อาจดูเล็กน้อย

แต่ในเวชศาสตร์ฟื้นฟู สิ่งเหล่านี้อาจเป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

การเคลื่อนไหวไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่จึงจะมีความหมาย

กล้ามเนื้อคือกรรมธรรม์ประกันความเป็นอิสระ

เมื่อเราอายุมากขึ้น เรามักสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรง โดยเฉพาะเมื่อเราไม่
ค่อยเคลื่อนไหว

ดังนั้นกล้ามเนื้อจึงไม่ใช่เพียงเรื่องรูปร่าง

กล้ามเนื้อช่วยให้เรายืน

เดิน

ขึ้นบันได

ถือของ

ดึงตัวกลับเมื่อเสียสมดุล

ลุกจากโถสุขภัณฑ์

ลุกจากเก้าอี้

ช่วยพยุงข้อต่อ

และช่วยให้เรายังทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง

นี่คือเหตุผลที่ผมมองการรักษาความแข็งแรงเหมือนกับ กรรมธรรม์ประกันสำหรับวัยชรา

คุณอาจไม่มีวันเป็นนักเพาะกาย

ไม่สำคัญเลย

คำถามคือ คุณมี reserve มากพอหรือไม่เมื่อชีวิตมาท้าทายคุณ

ความเจ็บป่วยอาจเอาไปส่วนหนึ่ง

การนอนโรงพยาบาลอาจเอาไปส่วนหนึ่ง

อายุอาจเอาไปส่วนหนึ่ง

การบาดเจ็บอาจเอาไปส่วนหนึ่ง

ยิ่งเรารักษา reserve ที่มีประโยชน์ไว้ได้มากเท่าไร เราก็มียังมีเหลือใช้เมื่อจำเป็นมากเท่านั้น

หัวใจต้องการการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวไม่ได้เกี่ยวข้องกับเฉพาะกับกล้ามเนื้อโครงร่าง

ระบบหัวใจและหลอดเลือดก็ตอบสนองต่อกิจกรรมทางกายเช่นกัน

การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หรือกิจกรรม aerobic ที่ปลอดภัยและเหมาะกับแต่ละคน สามารถช่วยรักษาสมารรถภาพของหัวใจและความทนทานของร่างกาย

อีกครั้ง เป้าหมายไม่จำเป็นต้องเป็นความสามารถแบบนักกีฬา

เป้าหมายอาจง่ายเพียงว่า:

ฉันเดินได้ไกลพอที่จะมีส่วนร่วมในชีวิต โดยไม่หมดแรงหรือไม่?

Cardiovascular fitness จึงไม่ได้อยู่เพียงบน treadmill

มันปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวัน

คุณเดินในสนามบินได้ไหม?

ไปซื้อของได้ไหม?

ไปสวนสาธารณะได้ไหม?

เล่นกับหลานได้ไหม?

เดินทางได้ไหม?

คุณยังสามารถทำสิ่งที่ทำให้ปีที่เพิ่มขึ้นมานั้นมีคุณค่าได้หรือไม่?

การทรงตัวสำคัญ

ความแข็งแรงโดยไม่มีการทรงตัวนั้นยังไม่สมบูรณ์

เมื่อเราอายุมากขึ้น ผลของการหกล้มจะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

คนหนุ่มสาวอาจสะดุด สบถ ลุกขึ้น แล้วเดินต่อ

แต่ผู้สูงอายุอาจกระดูกสะโพกหัก ต้องผ่าตัด อยู่โรงพยาบาล สมรรถภาพร่างกายลดลง และอาจไม่สามารถกลับไปมีความเป็นอิสระเท่าเดิมได้อย่างสมบูรณ์

นี่คือเหตุผลที่การทรงตัวควรได้รับความสนใจโดยตั้งใจ

ฝึกยืน

เดิน

เสริมความแข็งแรงอย่างเหมาะสม

ฝึกไทชิหรือกิจกรรมฝึกสมดุลอื่นสำหรับคนที่ชอบ

ทำ **physical therapy** เมื่อจำเป็น

รองเท้าที่ปลอดภัย

แก้ไขปัญหามองเห็น

ทบทวนยา

ดูแลความปลอดภัยภายในบ้าน

สิ่งเหล่านี้อาจไม่ดูยิ่งใหญ่หรือน่าตื่นเต้น

แต่การป้องกันการหกล้มรุนแรงเพียงครั้งเดียว อาจรักษาความเป็นอิสระไว้ได้อีกหลายปี

สุขภาพกระดูก

จากนั้นก็มาถึงกระดูกเอง

กระดูกเป็นเนื้อเยื่อที่มีชีวิต มันตอบสนองต่ออายุ ฮอร์โมน โภชนาการ โรค ยา และแรง ที่เกิดจากการลงน้ำหนักหรือการใช้งาน

หลังหมดประจำเดือน ระดับ **estrogen** ที่ลดลงมีส่วนสำคัญต่อการสูญเสียมวล

กระดูกที่เร็วขึ้นในผู้หญิง ผู้ชายก็สูญเสียมวลกระดูกเมื่ออายุมากขึ้นเช่นกัน และโรคกระดูกพรุนไม่ได้เป็นโรคของผู้หญิงเท่านั้น

กิจกรรมที่มีการลงน้ำหนักและการฝึกแรงต้านที่เหมาะสมสามารถช่วยสนับสนุนสุขภาพกระดูก ร่วมกับโภชนาการที่เพียงพอ และการให้ความสำคัญกับ **calcium** และ

vitamin D เมื่อเหมาะสม

บางคนจำเป็นต้องได้รับการประเมินโรคกระดูกพรุน และเมื่อมีข้อบ่งชี้ก็อาจต้องใช้ยาประคับประคองคือ เราไม่ควรรอให้สุขภาพกระดูกกลายเป็นเรื่องน่าสนใจหลังเกิดกระดูกหักแล้ว

การป้องกันสำคัญในเรื่องนี้เช่นกัน

เพราะบางครั้งหายนะไม่ได้มีเพียงคำว่า “โรคกระดูกพรุน”

แต่มันคือ:

โรคกระดูกพรุน → หกล้ม → กระดูกหัก → โรงพยาบาล → ไม่ได้เคลื่อนไหว → อ่อนแรง → ต้องพึ่งพาผู้อื่น

อีกครั้ง ร่างกายเป็นระบบหนึ่งระบบ

การเคลื่อนไหวรวมถึงสมองด้วย ■ แต่สมองไม่ใช่กล้ามเนื้อ

เรามักพูดกันง่าย ๆ ว่า

“ออกกำลังสมองสิ สมองก็เป็นกล้ามเนื้อ”

ประโยคแรกมีประโยชน์

แต่ประโยคที่สองไม่ถูกต้องทางกายวิภาค

สมองไม่ใช่กล้ามเนื้อ

อย่างไรก็ตาม แนวคิดที่อยู่เบื้องหลังยังมีคุณค่า

สมองตอบสนองต่อการกระตุ้นและประสบการณ์

อ่าน

เรียนรู้

แก้ปัญหา

สนทนา

เรียนภาษาใหม่

ทำปรีศนาถ้าคุณชอบ

เดินทาง

พบผู้คน

รักษาความอยากรู้อยากเห็น

อย่าปล่อยให้การเกษียณกลายเป็นการเกษียณทางความคิดไปด้วย

การเคลื่อนไหวทางกายทำให้ร่างกายยังมีส่วนร่วมทั่วโลก

กิจกรรมทางความคิดช่วยให้จิตใจยังมีส่วนร่วมทั่วโลก

และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมทำให้ทั้งสองอย่างมีเหตุผลที่จะดำเนินต่อ

เป้าหมายทำให้เราเคลื่อนไหว

เรื่องนี้พามกลับไปหาพ่ออีกครั้ง

บางทีสิ่งสำคัญที่สุดที่งานมอบให้พ่อไม่ใช่เงินเดือน

แต่มันให้เหตุผลที่จะลุกขึ้นทุกเช้า

มีคนรอพ่อ

นักเรียนต้องการพ่อ

มีสถานที่ที่ต้องไป

มีบางสิ่งที่ต้องทำ

ดังนั้นการเกษียณไม่ควรหมายความว่า

“ประโยชน์ของผมหมดแล้ว”

มันควรหมายความว่า บทบาทหนึ่งจบลง และอีกบทบาทหนึ่งสามารถเริ่มได้

สอนใครสักคน

ทำสวน

เดิน

ทำอาหาร

เป็นอาสาสมัคร

ดูแลหลาน

พบเพื่อน

เดินทาง

เรียนรู้

ช่วยใครสักคน

สร้างอะไรบางอย่าง

เขียน

อะไรก็ตามที่เหมาะสมกับคุณ

เป้าหมายในชีวิตไม่ได้วัดด้วยรายได้

บางครั้ง “เป้าหมาย” ก็เป็นเพียงเหตุผลที่ทำให้คุณวางเท้าลงบนพื้นแล้วลุกจากเตียงในตอนเช้า

เคลื่อนไหวต่อไป

ท้ายที่สุด นี่คือข้อความของผม

ไม่ใช่เรื่องต้องเดินวันละหนึ่งหมื่นก้าว

ไม่ใช่เรื่องต้องมี **six-pack**

ไม่ใช่เรื่องต้องวิ่งมาราธอน

ไม่ใช่เรื่องต้องเป็น **Mr Universe** ตอนอายุเก้าสิบ

สิ่งเหล่านั้นอาจเป็นเป้าหมายที่ยอดเยี่ยมสำหรับคนที่ต้องการมัน แต่นั่นไม่ใช่ประเด็นของบทนี้

ประเด็นคือ:

เคลื่อนไหวต่อไป

เคลื่อนไหวตามความสามารถของคุณ

ถ้าคุณแข็งแรง จงรักษาสิ่งที่มีอยู่

ถ้าคุณเริ่มอ่อนแรง จงเสริมสิ่งที่ทำได้อย่างปลอดภัย

ถ้าโรคเปลี่ยนความสามารถของคุณ จงปรับตัว

ถ้าความพิการเปลี่ยนวิธีที่คุณเคลื่อนไหว จงฟื้นฟู

ถ้าต้องใช้ไม้เท้า ก็ใช้

ถ้าต้องใช้ **walker** ก็ใช้

ถ้าต้องจับแขนใครสักคน ก็จับ

เครื่องมือไม่ใช่ความฟ่ายแพ้

การหยุดมีส่วนร่วมโดยไม่จำเป็นต่างหากคือความฟ่ายแพ้

และถ้าคุณรักพ่อแม่ที่กำลังแก่ตัว อย่าถามเพียงว่า

“ผมทำอะไรให้ท่านได้บ้าง?”

บางครั้งควรถามด้วยว่า

“ผมจะช่วยเหลือดกัยได้อย่างไร เพื่อให้ท่านยังทำอะไรด้วยตัวเองต่อไปได้?”

เพราะอายุยืนโดยไม่มีความสามารถในการทำหน้าที่ ไม่ใช่เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้

เป้าหมายไม่ใช่เพียงวันเกิดเพิ่มอีกหนึ่งครั้ง

แต่คืออีกหนึ่งปีที่คุณยังมีส่วนร่วมในชีวิตของตัวเองได้มากที่สุดเท่าที่สถานการณ์อนุญาต

นั่นคือเหตุผลที่อายุยืนและสุขภาพจะต้องอยู่ด้วยกัน

และนั่นคือเหตุผลที่ ตราบเท่าที่คุณยังทำได้อย่างสมเหตุสมผล:

เคลื่อนไหวต่อไป

การดูแลรักษาตัวเอง: การได้ยิน การมองเห็น สุขภาพฟัน และการ ทบทวนยา

ตลอดหลายปีที่ผมทำงานด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู อายุรศาสตร์ และเวชศาสตร์ชะลอวัย ผมได้เห็นว่าคุณสมบัติที่ดูเหมือนเล็กน้อยสามารถสร้างความแตกต่างอย่างมหาศาลต่อชีวิตของคนคนหนึ่งได้

เราพูดถึงโรคร้ายแรงกันมาก

หัวใจวาย

มะเร็ง

โรคหลอดเลือดสมอง

เบาหวาน

โรคไต

แต่บางครั้งความเป็นอิสระของคนคนหนึ่งไม่ได้หายไปจากเหตุการณ์ใหญ่โต

มันค่อย ๆ หายไปอย่างเงียบ ๆ

คนหนึ่งเคี้ยวอาหารไม่ได้ดี

อีกคนมองเห็นไม่ชัด

อีกคนค่อย ๆ ฟังบทสนทนาไม่รู้เรื่อง

และอีกคนกินยาแปดชนิด แต่จำไม่ได้แล้วว่าเม็ดไหนใช้รักษาอะไร

สิ่งเหล่านี้อาจไม่ฟังดูน่าตื่นเต้นในตอนแรก

แต่ longevity และ wellness ไม่ได้หมายถึงเพียงการป้องกันโรคร้ายแรงเท่านั้น

มันยังหมายถึง การดูแลรักษาเครื่องมือที่เราใช้ดำเนินชีวิตธรรมดาในทุก ๆ วัน

บทเรียนของผมเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก

ตอนที่ผมยังเด็ก พ่อแม่พาผมไปอยู่ที่เอธิโอเปีย

พวกท่านรักผม และเพราะอากาศหนาว พวกท่านจึงทำในสิ่งที่พ่อแม่ผู้รักลูกย่อมทำ—ห่อหุ้มร่างกายผมอย่างดีและปกป้องผมจากความหนาว

ในวัยเด็ก ผมเกิดภาวะขาดวิตามินดีและเป็น โรคกระดูกอ่อน หรือ rickets

โชคดีที่การรักษาค่อนข้างตรงไปตรงมา แต่ประสบการณ์นั้นทั้งบทรื่นไฉน ซึ่งต่อมาเมื่อผมเป็นแพทย์ ผมจึงเข้าใจมันได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น:

สิ่งที่ดูเหมือนเล็กน้อยสามารถสร้างผลกระทบที่สำคัญได้ หากมันเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม

นี่เป็นอีกเหตุผลหนึ่งว่าการป้องกันมีความสำคัญ

อย่ารอให้ปัญหารุนแรงก่อนจึงเริ่มสนใจมัน

ฟันไม่ได้มีไว้เพื่อความสวยงามเท่านั้น

ทันตกรรมเป็นตัวอย่างที่ดีมาก

เรามักคิดถึงฟันในเรื่องความสวยงาม

ฟันเรียงตรง

ฟันขาว

รอยยิ้มสวย

แน่นอน รูปลักษณ์มีความสำคัญสำหรับคนจำนวนมาก และไม่มีอะไรผิดกับการอยากมีรอยยิ้มที่สวยงาม

แต่ธรรมชาติไม่ได้สร้างฟันให้เรามาเพื่อถ่ายรูปเป็นหลัก

ฟันมีหน้าที่

เรามีฟันหน้าสำหรับตัดอาหาร

ฟันเขี้ยวช่วยฉีกอาหาร

ฟันกรามน้อยและฟันกรามช่วยบดอาหาร

กระบวนการนี้เรียกว่า **การบดเคี้ยว** หรือ **mastication** และเป็นจุดเริ่มต้นของการย่อยอาหาร

อาหารถูกบดให้เป็นชิ้นเล็กลง ผสมกับน้ำลาย และเตรียมพร้อมสำหรับการกลืนและการย่อยในขั้นต่อไป

วันนี้ผมเข้าใจคุณค่าของหน้าที่นั้นมากขึ้น เพราะผมสูญเสียมันไปส่วนหนึ่ง

เมื่อเราเคี้ยวอาหารได้ไม่ดี

ผมมีปัญหาทางทันตกรรมค่อนข้างมากตลอดชีวิต การสูญเสียฟันและกระดูกทำให้การฟื้นฟูฟันตามปกติซับซ้อนขึ้น รวมถึงอาจจำเป็นต้องปลูกกระดูกก่อนทำรากฟันเทียมบางชนิด

และผมได้เรียนรู้ผลกระทบในชีวิตจริง

ผมเป็นคนกินเร็ว

เมื่อผมไม่สามารถเคี้ยวอาหารแข็งให้เป็นชิ้นเล็กพอได้ การกลืนก็ยากขึ้น และผมเคยมีเหตุการณ์สำคัญหลายครั้ง

สิ่งนี้แตกต่างจากปัญหาอีกประเภทหนึ่งที่ผมพบอยู่บ่อยๆ ในเวชศาสตร์ฟื้นฟู

หลังจากการบาดเจ็บทางระบบประสาท เช่น โรคหลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยบางรายมีภาวะ dysphagia หรือกลืนลำบาก

กลไกการกลืนอาจทำงานผิดปกติ และบางคนอาจสำลักอาหารหรือน้ำเข้าสู่ทางเดินหายใจโดยแทบไม่มีอาการไอ ซึ่งเรียกว่า silent aspiration และอาจนำไปสู่ aspiration pneumonia ได้

กลไกทั้งสองอย่างแตกต่างกัน

แต่ทั้งสองแสดงให้เห็นหลักการเดียวกัน:

การกินอย่างปลอดภัยต้องอาศัยระบบหลายส่วนทำงานร่วมกัน

ฟันสำคัญ

การเคี้ยวสำคัญ

น้ำลายสำคัญ

ลิ้นสำคัญ

การกลืนสำคัญ

การควบคุมของระบบประสาทสำคัญ

เรามักไม่เห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านี้ จนกระทั่งส่วนใดส่วนหนึ่งหยุดทำงานอย่างเหมาะสม

รักษาฟันก่อนที่จะต้องหาสิ่งมาทดแทน

ดังนั้นการดูแลฟันควรเริ่มตั้งแต่ยังเด็ก

แปรงฟัน

ใช้ไหมขัดฟันหรือทำความสะอาดระหว่างซี่ฟันอย่างเหมาะสม

ตรวจฟันตามความเหมาะสม

รักษาฟันผุและโรคเหงือก

รักษาฟันธรรมชาติให้อยู่กับเราให้นานที่สุดเท่าที่สมเหตุสมผล

และเมื่อไม่สามารถรักษาฟันเดิมไว้ได้ ทันตกรรมสมัยใหม่มีทางเลือกที่คนรุ่นก่อนแทบจินตนาการไม่ถึง

การอุดฟัน

การรักษารากฟัน

ครอบฟัน

ฟันปลอม

ฟันปลอมบางส่วน

รากฟันเทียม

การปลูกกระดูก

แต่ละคนอาจต้องการวิธีแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน

คำถามสำคัญจึงไม่ใช่เพียง:

“ฟันของฉันดูดีไหม?”

แต่คือ:

“ช่องปากของฉันยังทำหน้าที่ของมันได้หรือไม่?”

การมองเห็นคือความเป็นอิสระ

ลองจินตนาการว่าสูญเสียความสามารถธรรมดาอีกอย่างหนึ่ง

หลับตา แล้วลองจินตนาการว่าต้องใช้ชีวิตอยู่ในบ้านของตัวเองท่ามกลางความมืดตลอดเวลา

ทันทีนั้น การอ่าน การขับรถ การจำใบหน้าคน การกินยา การทำอาหาร การเดินอย่างปลอดภัย และการหลีกเลี่ยงสิ่งกีดขวาง กลายเป็นงานที่แตกต่างออกไปทั้งหมด

การมองเห็นมีผลอย่างมากต่อความเป็นอิสระ

และอีกครั้ง โรคบางชนิดที่คุกคามการมองเห็นสามารถค่อย ๆ ดำเนินไปก่อนที่จะมีคนคนนั้นจะรู้ว่าปัญหารุนแรงเพียงใด

ดังนั้นการตรวจตาอย่างเหมาะสมจึงสำคัญ

Glaucoma เป็นตัวอย่างหนึ่ง ความดันภายในลูกตาเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินความเสี่ยง แต่การประเมินที่เหมาะสมอาจรวมถึงการตรวจเส้นประสาทตาและการตรวจอื่น ๆ ตามความจำเป็น

ต่อกระจก โรคของจอประสาทตา โรคตาจากเบาหวาน ความผิดปกติของการหักเหแสง และโรคอื่น ๆ ก็มีความสำคัญมากขึ้นเมื่อเราอายุมากขึ้น

หลักการไม่ใช่ทุกคนต้องตรวจตาทุกชนิด

หลักการคือ:

อย่ารอจนการมองเห็นเสียไปมากแล้วจึงเริ่มสนใจดวงตาของตัวเอง

เราอยู่ในยุคที่ยอดเยี่ยมสำหรับการมองเห็น

ลองคิดถึงสิ่งธรรมดาอย่างแว่นตา

ทุกวันนี้แว่นตาแทบไม่ใช่เรื่องน่าตื่นเต้น

แต่ลองคิดดูว่ามันทำอะไรได้บ้าง

เลนส์ธรรมดาสามารถเปลี่ยนโลกที่พร่ามัวให้กลับมาชัดเจน

เมื่อเราอายุมากขึ้น หลายคนเกิด presbyopia และเริ่มโฟกัสวัตถุใกล้ ๆ ได้ยากขึ้น

ใส่แว่นที่เหมาะสม แล้วตัวหนังสือก็กลับมาอ่านได้อีกครั้ง

จักษุแพทย์สมัยใหม่ยังมีเครื่องมืออีกมาก ทั้งการผ่าตัดต้อกระจก การรักษาจอประสาทตา การรักษาด้วยเลเซอร์ และการผ่าตัดแก้ไขสายตาในผู้ที่เหมาะสม

ไม่ใช่ทุกคนต้องทำ LASIK

และไม่ใช่ทุกคนเหมาะกับมัน

การใส่แว่นก็ไม่ใช่ความพ่ายแพ้

ประเด็นคือ:

เรามีเครื่องมือ

จะใช้เครื่องมือที่เหมาะสม แทนที่จะยอมสูญเสียความสามารถโดยไม่จำเป็น

การได้ยินอาจค่อย ๆ หายไปอย่างเงียบ ๆ

การสูญเสียการได้ยินเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่บางคนทนอยู่หลายปี

“อะไรนะ?”

“พูดอีกทีสิ”

“พูดดังขึ้นหน่อย”

ในที่สุดทุกคนรอบตัวต้องพูดซ้ำทุกประโยค

คนที่มีปัญหาการได้ยินอาจเริ่มถอนตัวจากการสนทนา เพราะการพยายามตามบทสนทนากลายเป็นเรื่องเหนื่อยมาก

ผมเข้าใจประสบการณ์นั้นบางส่วนจากชีวิตของตัวเอง

หลังจาก traumatic brain injury ผมสูญเสียการได้ยินในหูขวา

โชคดีที่การได้ยินที่เหลืออยู่ทำให้ผมยัง ใช้ชีวิตได้ดี แต่ประสบการณ์นี้ทำให้ผมเข้าใจว่าเรามักมองการได้ยินเป็นเรื่องธรรมดาจนกระทั่งมันเปลี่ยนไป

ดังนั้นเมื่อสงสัยว่าการได้ยินลดลง ควรได้รับการประเมิน

Audiologist และผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมสามารถวัดการได้ยินได้จริง แทนที่จะเดาว่าใครคนหนึ่ง “น่าจะได้ยิน”

เทคโนโลยีเครื่องช่วยฟังก็ก้าวหน้าอย่างมาก

เครื่องช่วยฟังสมัยใหม่มีขนาดเล็กและซับซ้อนอย่างน่าทึ่ง

อีกครั้ง:

ใช้เครื่องมือ

เป้าหมายไม่ใช่แกล้งทำเป็นว่าการได้ยินไม่ได้เปลี่ยนไป

เป้าหมายคือรักษาการสื่อสารและการมีส่วนร่วมในชีวิต

การได้ยิน การทรงตัว และความปลอดภัย

หูยังเตือนเราว่าระบบรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ในร่างกายไม่ได้ทำงานแยกจากกัน

ระบบ vestibular ในหูชั้นในมีส่วนช่วยในการทรงตัว โดยทำงานร่วมกับการมองเห็น proprioception สมอง และระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

ปัญหาการทรงตัวมีสาเหตุได้มากมาย ทั้งโรคทางระบบประสาท ความผิดปกติของระบบ vestibular ปัญหาการมองเห็น ยา กล้ามเนื้ออ่อนแรง และสาเหตุอื่น ๆ

ดังนั้นเมื่อมีคนคนหนึ่งเริ่มเดินไม่มั่นคง เราไม่ควรเพียงพูดว่า:

“ก็แก่แล้ว”

ถามว่า ทำไม

ประเมิน

รักษาส่งที่รักษาได้

ปรับตัวกับสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ทั้งหมด

และหากความปลอดภัยต้องการไม้เท้า walker หรือ walker แบบมีล้อ ก็ใช้มัน

Physical therapy, occupational therapy, อุปกรณ์ช่วยเหลือ และ rehabilitation มีอยู่ด้วย เหตุผล

อุปกรณ์ช่วยเดินไม่ใช่การยอมแพ้

ถ้ามันช่วยให้คนคนหนึ่งยืนได้ เดินได้ และยังคงเป็นอิสระ มันก็กำลังทำหน้าที่ของมัน

การแพทย์คือการบำรุงรักษาด้วย

นี่นำมาสู่เรื่องยา

การแพทย์สมัยใหม่มียาที่ทรงพลังอย่างมาก

แต่ใบสั่งยาไม่ควรกลายเป็นเม็ดยาที่ปรากฏอยู่ในมือเราทุกเช้าเป็นเวลาสี่สิบปี โดยไม่มีใครถามอีกเลยว่าทำไมมันยังอยู่ตรงนั้น

รู้ว่าคุณกินยาอะไร

รู้ว่ามันทำไม

รู้ขนาดยา

รู้ว่าควรกินเมื่อไร

รู้ผลข้างเคียงสำคัญ

รู้ว่ามันมีปฏิกิริยากับยาอื่นหรือไม่

และถามเป็นระยะว่า:

“ฉันยังจำเป็นต้องใช้ยานี้อยู่หรือไม่?”

สิ่งนี้ยังสำคัญเมื่ออายุมากขึ้นและรายการยาวขึ้น

แพทย์คนหนึ่งให้ยาหนึ่งตัว

ผู้เชี่ยวชาญอีกคนเพิ่มอีกตัว

แพทย์คนที่สามเปลี่ยนยาอีกอย่าง

หลายปีต่อมา คนคนหนึ่งกินยาสิบเม็ด แต่ไม่มีใครตรวจดูรายการทั้งหมดร่วมกันมานานแล้ว

นี่คือเหตุผลที่ medication review สำคัญ

เข้าใจผลของยาในชีวิตจริง

การจัดการยาไม่ได้มีแค่ pharmacology

มันเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันด้วย

สมมติว่าคุณกินยาขับปัสสาวะ

ยาอาจกำลังทำหน้าที่ของมันได้อย่างถูกต้อง แต่ก็ทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น

หากผู้สูงอายุต้องลุกจากเตียงหลายครั้งตอนกลางคืนและเดินผ่านบ้านมืด ๆ เพื่อไปห้องน้ำ ยาก็เข้ามาเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อการหกล้มแล้ว

คำตอบไม่ใช่หยุดยาเองโดยอัตโนมัติ

คำตอบคือ เข้าใจสถานการณ์ทั้งหมด

บางครั้งอาจปรับเวลารับประทานยาภายใต้คำแนะนำทางการแพทย์

อาจต้องมีไฟกลางคืนที่ปลอดภัย

อาจเหมาะที่จะมี urinal หรือ commode ข้างเตียง

หรืออาจมียาอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เวียนศีรษะร่วมด้วย
นี่คือสิ่งที่ผมหมายถึงเมื่อบอกว่าร่างกายเป็นระบบหนึ่งระบบ
ใบสั่งยาไม่ได้แยกออกจากคนที่กินยา

ทำให้การใช้ยาง่ายขึ้น ไม่ใช่ยากขึ้น

เมื่ออายุมากขึ้น การมองเห็นอาจลดลง

ความจำอาจเปลี่ยน

มีอาจอ่อนแรงหรือไม่คล่องเหมือนเดิม

เปิดขวดยากขึ้น

ฉลากตัวเล็กอ่านยากขึ้น

ตารางยาที่ซับซ้อนอาจทำให้สับสน

ดั่งนั้นจึงปรับตัว

เก็บรายการยาที่ถูกต้อง

ติดฉลากให้ชัดเจน

ใช้กล่องแบ่งยาหากช่วยได้

ทำคำแนะนำให้เข้าใจง่าย

ขอความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือผู้ดูแลเมื่อจำเป็น

ให้เภสัชกร พยาบาล หรือแพทย์ทบทวนรายการยาเมื่อเหมาะสม

รู้ว่าตัวเองแพ้ยาอะไร

รู้ปฏิกิริยาระหว่างยาที่สำคัญ

และอย่าเอายาที่ไม่รู้ว่าเป็นอะไรทั้งหมดมารวมกันแล้วหวังว่าจะจำได้เอง

ความเป็นอิสระไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธความช่วยเหลือ บางครั้งการยอมรับความช่วยเหลือที่ถูกต้องต่างหากที่รักษาความเป็นอิสระไว้

“ธรรมชาติ” ไม่ได้แปลว่า “ไม่มีผลข้างเคียง”

ตรงนี้นำมาสู่ complementary และ traditional medicine

ผมไม่มีข้อคัดค้านในเชิงหลักการต่อการที่ใครสักคนจะสำรวจ **Ayurveda** ยา

สมุนไพร **homeopathy** หรือแนวทางการแพทย์ดั้งเดิมอื่น ๆ

มนุษย์ค้นหาวิธีบรรเทาความทุกข์กันมาหลายพันปี
และความทุกข์นั้นมีอยู่จริง ความหวังก็มีอยู่จริง
การแพทย์สมัยใหม่ไม่ได้มีคำตอบทุกอย่าง
เรื่องนั้นสำคัญ

แต่ผมมีปัญหาเกี่ยวกับคำโฆษณาประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ:

“มันมาจากธรรมชาติ ดังนั้นจึงไม่มีผลข้างเคียง”

ข้อสรุปนั้นไม่ถูกต้อง
สมุนไพรมีสารที่ออกฤทธิ์ทางชีวภาพ
ผลิตภัณฑ์หรือยาตำรับดั้งเดิมอาจมีปฏิกิริยากับยาตามใบสั่งแพทย์
ขนาดยามีความสำคัญ
ความบริสุทธิ์มีความสำคัญ
การปนเปื้อนมีความสำคัญ
ยาหรือสารอื่นที่ผู้ป่วยกำลังใช้ก็มีความสำคัญ
และบางครั้งคำถามที่สำคัญที่สุดก็ง่ายมาก:

“ในสิ่งนี้มีอะไรอยู่กันแน่?”

ขอสูตรให้ผม

ผมชอบคิดเรื่องนี้เหมือนการทำอาหาร

ลองจินตนาการว่าพ่อครัวคนหนึ่งให้สูตรคุณว่า:

สิ่งนี้ **2 5** กรัม

สิ่งนั้น **1 0** กรัม

ปรุ้งห่านาที่

จากนั้นมอบที่อุณหภูมิกำหนดเป็นเวลาที่กำหนด

แต่อีกคนบอกว่า:

“หยิบอันนี้หนึ่งกำมือ ใส่อันนั้นหนึ่งช้อน แล้วปรุ้งจนรู้สึกว่ามันดี”

พ่อครัวคนที่สองอาจทำอาหารอร่อยมากก็ได้

แต่การทำซ้ำให้เหมือนสิ่งที่เขาทำทุกครั้งจะยากกว่ามาก

นั่นคือสิ่งที่การทำให้เป็นมาตรฐานมอบให้วิทยาศาสตร์

ส่วนประกอบ

ขนาด

วิธีการ

ผลลัพธ์

ผลไม่พึงประสงค์

แล้วคนอื่นสามารถพยายามทำซ้ำผลลัพธ์นั้นได้

นี่ไม่ได้หมายความว่าความรู้แบบดั้งเดิมไม่มีคุณค่า

มันหมายความว่า เมื่อการรักษาแบบดั้งเดิมดูมีประโยชน์ ผมอยากรู้ให้มากขึ้น

มันคืออะไร?

ใช้เท่าไร?

ใช้กับใคร?

ได้ผลไหม?

มีความเสี่ยงอะไร?

คนอื่นสามารถทำซ้ำผลลัพธ์ได้หรือไม่?

ถ้าคำตอบดี - ยอดเยี่ยม

ความทุกข์มีอยู่จริง ความหวังก็มีอยู่จริง

ความแตกต่างนี้ยังสำคัญเมื่อคนหนึ่งเป็นโรคเรื้อรังหรือโรคที่หนักแล้ว

ความดันโลหิตสูงโดยทั่วไปเป็นภาวะที่เราควบคุมหรือจัดการ มากกว่าจะ “รักษาให้หายขาดถาวร”

เบาหวานได้รับการรักษาและควบคุม ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ **2** บางคนอาจเข้าสู่

ภาวะ **remission** ได้ แต่นั่นไม่เหมือนกับการสัญญาว่าทุกคนจะหายถาวร

มะเร็งไม่ใช่โรคเดียว มะเร็งบางชนิดรักษาให้หายได้ บางชนิดควบคุมได้เป็นเวลานาน และบางชนิดยังรักษาได้ยากอย่างยิ่ง

เมื่อคนหนึ่งกำลังทุกข์ และการแพทย์บอกว่า

“เรารักษาได้ แต่ผมสัญญาไม่ได้ว่าจะหายขาด”

แน่นอนว่าเขาย่อมค้นหาทางเลือกอื่น

ผมเข้าใจเรื่องนี้เป็นอย่างดี

ความหวังไม่ใช่สิ่งผิด

การสำรวจทางเลือกไม่ใช่สิ่งผิด

อันตรายเริ่มขึ้นเมื่อมีใครสัญญาว่าจะรักษาให้หายโดยไม่มีหลักฐานเพียงพอ และโน้มน้าวให้ผู้ป่วยละทิ้งการรักษาที่กำลังปกป้องเขาจากอันตรายร้ายแรง

ผมเคยเห็นผู้ป่วยหยุดการรักษาที่จำเป็น เพราะมีคนสัญญาว่ามีสิ่งที่ดีกว่า

ตรงนั้นเองที่ความหวังอาจกลายเป็นอันตราย

การรักษาให้หายกับการรักษาโรคไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

ความแตกต่างนี้ควรได้รับการเข้าใจ

บางครั้งการแพทย์สามารถให้การรักษาที่แก้ปัญหาได้อย่างเด็ดขาด

แต่ในอีกหลายสถานการณ์ เราควบคุมโรค

ลดอาการ

ลดภาวะแทรกซ้อน

ชะลอการดำเนินโรค

รักษาความสามารถในการทำหน้าที่

ยืดชีวิต

ความสำเร็จเหล่านี้มีความหมายมหาศาล แม้เราจะใช้คำว่า “หายขาด” อย่างซื่อสัตย์ไม่ได้

แล้วถ้าการแพทย์รูปแบบอื่นค้นพบสิ่งที่รักษาโรคซึ่งวันนี้เราทำได้เพียงควบคุมให้หายขาดจริง ๆ ละ?

ผมยินดีต้อนรับ

พิสูจน์ให้เห็น

ศึกษา

แสดงข้อมูลให้เรา

สอนเรา

แล้วให้เราใช้มัน

ผมเป็นแพทย์เพื่อช่วยให้คนดีขึ้น ไม่ใช่เพื่อปกป้องความเป็นเจ้าของวิธีรักษา

ถ้าคุณสามารถช่วยผู้ป่วยของผมได้อย่างปลอดภัยในสิ่งที่ผมทำไม่ได้ ปฏิบัติการของผมไม่ควรเป็นความอิจฉา

ควรเป็นความขอบคุณ

เพราะรางวัลคือการเห็นผู้ป่วยดีขึ้น

การแพทย์ไม่ได้มีคำตอบทั้งหมด

ถ้าการแพทย์รู้ทุกอย่างแล้ว งานวิจัยทางการแพทย์คงสิ้นสุดไปนานแล้ว

แต่ความจริงคือเรายังเรียนรู้ทุกวัน

การรักษาหนึ่งอาจดูมีความหวังในงานวิจัยขนาดเล็ก

จากนั้นงานวิจัยขนาดใหญ่มากอาจพบว่าประโยชน์น้อยกว่าที่คิด - หรือไม่มีเลย

ผลข้างเคียงบางอย่างอาจยังไม่ปรากฏจนมีคนหลายพันคนได้รับการรักษา

งานวิจัยเองก็มีข้อบกพร่องได้

อคติมีอยู่

วิธีวิจัยที่ไม่ดีมีอยู่

ข้อมูลสามารถถูกตีความผิด

และบางครั้งงานวิจัยอาจถูกปลอมแปลงด้วยซ้ำ

นี่คือเหตุผลที่งานวิจัยเพียงชิ้นเดียวไม่ควรถูกยกเป็นคัมภีร์

งานวิจัยถูกตีพิมพ์เพื่อให้คนอื่นตรวจสอบ ทำทนาย ทำซ้ำ และต่อยอด
วิทยาศาสตร์ก้าวหน้าได้ส่วนหนึ่งเพราะมันยอมพูดว่า

“พวกเราผิด”

สิ่งที่จริงวันนี้อาจเปลี่ยนได้ในวันพรุ่งนี้

นี่ไม่ใช่จุดอ่อนของการแพทย์

มันเป็นหนึ่งในจุดแข็ง

สิ่งที่เรารู้นี้ คือคำตอบที่ดีที่สุดที่เรามีในวันนี้

วันพรุ่งนี้อาจสอนอะไรใหม่ให้เรา

อายุอาจมีผล

เพศอาจมีผล

พันธุกรรมและเชื้อสายอาจมีผล

โรคอื่นอาจมีผล

ยาอื่นอาจมีผล

การรักษาที่เป็นประโยชน์ต่อประชากรกลุ่มหนึ่ง อาจไม่ให้ผลเหมือนกันทุกประการใน
อีกกลุ่มหนึ่ง

ผลที่เห็นในคนสิบคนอาจหายไปเมื่อทดลองในคนหนึ่งหมื่นคน

ยอมรับสิ่งนั้น

เปลี่ยน เรียนรู้

นั่นคือความก้าวหน้า

ประเพณีอาจให้ข้อสังเกต

ประสบการณ์อาจให้แนวคิด

การรักษาใหม่อาจมาจากที่ไหนก็ได้

จากนั้นทดสอบมัน

วัดมัน

พยายามทำซ้ำมัน

ถ้ามันผ่านกระบวนการนั้นได้ ก็เอามันเข้าคลังของเครื่องมือ

ความภาคภูมิใจควรอยู่กับผู้ป่วยและหลักฐาน - ไม่ใช่กับความต้องการพิสูจน์ว่าตัวเองถูก

รักษาสิ่งที่คุณยังมีอยู่

ตรงนี้พาเรากลับมายังจุดเริ่มต้นของบท

ฝัน

การมองเห็น

การได้ยิน

การทรงตัว

ยา

ไม่มีเรื่องใดฟังดูหรรษาหรือน่าตื่นเต้นเป็นพิเศษ

แต่แต่ละเรื่องสามารถกำหนดได้ว่า คนหนึ่งยังคงกินอาหารได้อย่างปลอดภัย อ่าน
สื่อสาร เดิน จัดการยา ออกจากบ้าน และมีส่วนร่วมในชีวิตครอบครัวได้หรือไม่

รักษาสิ่งที่คุณยังมีอยู่

เมื่อบางอย่างเริ่มเปลี่ยน จงหาสาเหตุ

เมื่อฟื้นฟูการทำงานกลับมาได้ จงพักผ่อน

เมื่อฟื้นฟูกลับมาได้ไม่ทั้งหมด จงปรับตัว

ใช้แว่น

ใช้ฟันปลอม

ใช้รากฟันเทียมเมื่อเหมาะสม

ใช้เครื่องช่วยฟัง

ใช้ไม้เท้า

ใช้ walker

ใช้ยา

ใช้การฟื้นฟู

ใช้ครอบครัว

ใช้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่หลักฐานว่าคุณสูญเสียความเป็นอิสระ

หากใช้อย่างฉลาด มันอาจเป็นสิ่งที่ช่วยให้คุณรักษาความเป็นอิสระไว้ได้พอดี

เพราะเป้าหมายของการมีอายุยืนไม่ใช่เพียงการยังมีชีวิตอยู่

แต่คือการรักษาความสามารถให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ในการมองเห็น ได้ยิน กิน สื่อสาร
เคลื่อนไหว คิด ตัดสินใจ และมีส่วนร่วมในชีวิตของตัวเอง

ความเครียด นิสัย และสุขภาพทางอารมณ์

นิสัยคืออะไร?

นิสัยคือพฤติกรรมที่เราทำซ้ำบ่อยมากพอ จนในที่สุดเราทำมันแทบโดยอัตโนมัติ

นี่คือเหตุผลที่พ่อแม่ ครู และสังคมต่างเน้นเรื่องนิสัยที่ดีมาหลายชั่วอายุคน

ตรงต่อเวลา

รักษาความสะอาดของตนเอง

พูดความจริง

ทำในสิ่งที่คุณรับปากว่าจะทำ

ทำงานหนัก

ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ

ไม่มีพฤติกรรมใดกลายเป็นส่วนหนึ่งของเราเพียงเพราะมีใครมาบอกเราครั้งเดียว

มันกลายเป็นส่วนหนึ่งของเราผ่านการทำซ้ำ

และสิ่งนี้สำคัญมากเมื่อชีวิตยากขึ้น

เพราะเมื่อเราอยู่ภายใต้ความเครียด เรามักจะหันกลับไปหาสิ่งที่กลายเป็นอัตโนมัติไปแล้ว

สร้างนิสัยของคุณก่อนวันที่คุณจำเป็นต้องใช้มัน

ความเครียดคืออะไร?

ในความหมายที่ง่ายที่สุด ความเครียดคือการตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อความท้าทาย ภัยคุกคาม แรงกดดัน หรือความไม่แน่นอน ระบบประสาทซิมพาเทติกสามารถกระตุ้นการตอบสนองแบบ “สู้หรือหนี” (fight-or-flight): อัตราการเต้นของหัวใจเปลี่ยนแปลง ความตื่นตัวเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อเตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว และร่างกายเตรียมตอบสนอง

ความเครียดไม่ได้เป็นศัตรูเสมอไป

ชีวิตที่ไม่มี ความเครียดเลยไม่มีอยู่จริง

ผมชอบเปรียบเทียบชีวิตกับคลื่นไฟฟ้าหัวใจ หรือ ECG

มันขึ้น

มันลง

ขึ้น

ลง

ถ้ามันกลายเป็นเส้นตรงสนิท คุณมีปัญหาที่ใหญ่กว่านั้นมาก

คุณไม่ได้มีชีวิตอยู่แล้ว

นั่นแหละคือชีวิต

คนรวยก็มีปัญหา

คนจนก็มีปัญหา

เด็กก็มีปัญหา

ผู้ใหญ่ก็มีปัญหา

คนที่ประสบความสำเร็จก็มีปัญหา

ลักษณะและขนาดของปัญหาอาจเปลี่ยนไป แต่ไม่มีใครได้รับการยกเว้นจากความยากลำบากตลอดชีวิต

ดังนั้นคำถามไม่ใช่:

“ผมจะอย่างไรให้แน่ใจว่าจะไม่มีเรื่องเครียดเกิดขึ้นกับผมเลย?”

คำถามที่ดีกว่าคือ:

“เมื่อมันเกิดขึ้น ผมจะอย่างไร?”

ตรงนี้เองที่นิสัยมีความสำคัญ

อะไรจะรองรับคุณเมื่อคุณล้ม?

เมื่อความเครียดมาถึง คุณหันไปหาอะไรโดยอัตโนมัติ?

บางคนสูบบุหรี่

บางคนดื่มแอลกอฮอล์

บางคนใช้ยาเสพติด

บางคนกินมากเกินไป

บางคนโกรธ

บางคนทะเลาะ

บางคนถอนตัว

บางคนระบายความหงุดหงิดใส่คนที่ใกล้ชิดที่สุด

พฤติกรรมเหล่านี้อาจทำให้รู้สึกดีขึ้นชั่วคราว แต่การบรรเทาชั่วคราวไม่ใช่สิ่งเดียวกับการแก้ปัญหา

แอลกอฮอล์ไม่ได้จ่ายบิลที่กำลังทำให้คุณกังวล

บุหรีไม่ได้ซ่อมแซมความสัมพันธ์ที่กำลังทำให้คุณเจ็บปวด

การเมาไม่ได้ทำให้ปัญหาของวันพรุ่งนี้หายไป

เมื่อฤทธิ์ของมันหมดลง ปัญหาเดิมก็มักจะนั่งรออยู่ตรงนั้น

นั่นคือเหตุผลที่ผมคิดว่าเราควรสร้างนิสัยในการรับมือที่ดีต่อสุขภาพ ก่อนที่วิกฤตจะมาถึง

เมื่อคุณกำลังล้ม อะไรจะรองรับคุณ?

เพื่อน?

คู่วิต?

ครอบครัว?

อารมณ์ขึ้น?

การออกกำลังกาย?

การอ่าน?

การเขียน?

การทำสมาธิ?

การเดิน?

นักบำบัด?

กลุ่มสนับสนุน?

การสนทนา?

สำหรับผม การเขียนมักเป็นหนึ่งในเครื่องมือเหล่านั้น บางครั้งผมพูดคุยเรื่องหนึ่งให้ชัดเจน บางครั้งผมเขียนมันลงไป บางครั้งผมใช้เทคโนโลยี—รวมถึงการสนทนากับ ChatGPT—เป็นกระดานสะท้อนความคิดเพื่อช่วยจัดระเบียบสิ่งที่อยู่ในหัว

เครื่องมือของแต่ละคนจะแตกต่างกัน

แต่หลักการเหมือนกัน:

สร้างนิสัยที่จะรองรับคุณเมื่อชีวิตทำให้คุณล้มลง

การล้มไม่ใช่ความล้มเหลว

มีอีกนิสัยหนึ่งที่ผมให้คุณค่ามาก:

การลุกขึ้น

บางครั้งคนเราจินตนาการว่าคนที่ประสบความสำเร็จคือคนที่เหมือนจะหลีกเลี่ยงความล้มเหลวได้

ผมไม่เคยเห็นชีวิตทำงานแบบนั้น

นักกีฬาที่แพ้

นักเรียนที่ตกสอบ

ธุรกิจที่ล้มเหลว

ความสัมพันธ์ที่ล้มเหลว

แผนการที่ล้มเหลว

คนเราก็ตัดสินใจผิด

ความแตกต่างไม่ได้อยู่เสมอระหว่างคนที่ล้มเหลวกับคนที่ไม่เคยล้มเหลว

บ่อยครั้ง ความแตกต่างอยู่ที่สิ่งที่เกิดขึ้นหลังความล้มเหลว

คุณได้เรียนรู้อะไรไหม?

คุณประเมินใหม่ไหม?

คุณเปลี่ยนอะไรไหม?

คุณลองอีกครั้งไหม?

ไม่มีใครกลายเป็นนักกีฬาระดับโลกด้วยการตื่นขึ้นมาเข้าวันหนึ่ง เดินไปที่สนาม แล้วพบว่าตัวเองทำผลงานระดับยอดเยี่ยมได้ทันที

มันต้องมีการฝึก

ความล้มเหลว

การแก้ไข

การทำซ้ำ

การฝึกเพิ่มขึ้นอีก

ชีวิตก็คล้ายกัน

ล้ม เรียนรู้ ลุกขึ้น ประเมินใหม่ แล้วลองอีกครั้ง

การยอมแพ้เปลี่ยนความล้มเหลวหนึ่งครั้ง ให้กลายเป็นจุดหมายปลายทาง

การเรียนรู้เปลี่ยนมันให้กลายเป็นข้อมูล

นิสัยที่ดีต้องมีโครงสร้าง

เรามักพูดถึงวินัยราวกับว่ามันควรเกิดขึ้นเองจากภายใน

บางครั้งก็ใช่

แต่บ่อยครั้งมันต้องมีโครงสร้างช่วยรองรับ

ครอบครัวสร้างกฎ

โรงเรียนสร้างกฎ

สถานที่ทำงานสร้างความคาดหวัง

สังคมสร้างกฎหมาย

ศาสนาสร้างกรอบศีลธรรม

วัฒนธรรมต่าง ๆ อาจแสดงออกแตกต่างกัน แต่จุดประสงค์พื้นฐานมักคล้ายกัน:

พฤติกรรมของเรามีขอบเขต

อย่าขโมย

อย่าโกง

อย่าทำร้ายผู้อื่น

พูดความจริง

เคารพผู้อื่น

รับผิดชอบ

สังคมมนุษย์พยายามสอนหลักการในรูปแบบต่าง ๆ เช่นนี้มาหลายพันปีแล้ว

ใครจะวางรากฐานของค่านิยมเหล่านี้ไว้บนศาสนา ปรัชญา ครอบครัวยุทธศาสนา กฎหมาย หรือ จริยธรรมส่วนตัว เป็นเรื่องของแต่ละคน

บทเรียนเชิงปฏิบัติสำหรับสุขภาวะก็คือ พฤติกรรมที่ดีจะทำได้ง่ายขึ้นเมื่อมีโครงสร้างที่ดี อยู่รอบตัว

ผลของการกระทำมีความสำคัญ

นิสัยได้รับอิทธิพลจากผลที่ตามมา

ถ้าการขับรถเร็วไม่เคยมีผลใด ๆ ตามมา คนจำนวนมากก็คงเหยียบคันเร่งหนักขึ้น

ป้ายจำกัดความเร็วโดยตัวมันเองเป็นเพียงตัวเลขบนป้าย

การบังคับใช้ทำให้ขอบเขตนั้นมีความหมาย

ครอบครัวยิ่งคล้ายกัน

เด็กต้องการความรัก แต่ความรักไม่ได้แปลว่าไม่มีความคาดหวังหรือไม่ผลตามมา

เด็กที่ตั้งใจทำงานควรได้รับการยอมรับ

ความสำเร็จสามารถเฉลิมฉลองได้

ความล้มเหลวไม่ควรกลายเป็นความอับอาย

แต่ในขณะเดียวกัน เราก็ไม่ควรปฏิบัติต่อทุกผลลัพธ์ราวกับว่าความพยายามและความ รับผิดชอบไม่มีความหมาย

ในทางพฤติกรรมศาสตร์ มีความแตกต่างสำคัญระหว่าง “การลงโทษ” (punishment) กับ “การเสริมแรงทางลบ” (negative reinforcement)

ค่าปรับหลังขับรถเร็วคือการลงโทษ

ส่วนการเสริมแรงทางลบหมายถึง พฤติกรรมหนึ่งเพิ่มขึ้นเพราะมันช่วยขจัดหรือหลีกเลี่ยง สิ่งที่ไม่พึงประสงค์

แต่สำหรับชีวิตประจำวัน ข้อความที่ใหญ่กว่านั้นง่ายกว่ามาก:

การกระทำมีผลตามมา

เด็กควรเรียนรู้เรื่องนี้ตั้งแต่ตอนที่ผลตามายังเล็กอยู่

รางวัลก็มีที่ของมัน

ผลตามมาไม่จำเป็นต้องหมายถึงการลงโทษอย่างเดียว

การเสริมแรงทางบวกมีความสำคัญ

คำว่า “ทำได้ดีมาก” มีความหมาย

คำชมมีความหมาย

การยอมรับมีความหมาย

และบางครั้งรางวัลที่จับต้องได้ก็มีความหมายเช่นกัน

เด็กคนหนึ่งอาจตั้งเป้าหมายเพื่อให้ได้สิทธิพิเศษ โทรศัพท์ ทีวี รถ หรือสิ่งอื่นที่มีความหมายสำหรับเขา

รางวัลเฉพาะนั้นสำคัญน้อยกว่าบทเรียนนี้:

ความพยายามและความรับผิดชอบสามารถนำไปสู่โอกาส

แต่รางวัลควรสนับสนุนนิสัย ไม่ใช่กลายเป็นเหตุผลเพียงอย่างเดียวของพฤติกรรมนั้น

ท้ายที่สุด เด็กคนนั้นต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ลุกขึ้นมาทำสิ่งที่ควรทำ แม้ไม่มีใครยืนอยู่ตรงนั้นพร้อมรางวัล

นั่นคือช่วงเวลาที่ยินัยกลายเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน

การเลี้ยงลูกคือการสร้างนิสัย

นี่เป็นเหตุผลหนึ่งที่ผมมองว่าการเลี้ยงลูกเป็นมากกว่าการให้อาหาร ที่อยู่อาศัย และการศึกษา

พ่อแม่กำลังช่วยลูกสร้างนิสัย

ความตรงต่อเวลา

จริยธรรมในการทำงาน

มารยาท

ความซื่อสัตย์

ความปากเพียร

ความรับผิดชอบ

และบางทีหนึ่งในสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ:

คุณทำอะไรเมื่อมีบางอย่างผิดพลาด?

ถ้าลูกของผมสอบตก ข้อความของผมไม่ควรเป็น:

“ลูกเป็นคนลืมหเลว”

และก็ไม่ควรเป็น:

“ไม่เป็นไรเลย ช่างมันเถอะ”

ข้อความของผมคือ:

“โอเค ครั้งนี้ลูกสอบตก เกิดอะไรขึ้น? เราต้องเปลี่ยนอะไร? ลูกต้องการความช่วยเหลือไหม? ต้องเรียนพิเศษไหม? ต้องฝึกเพิ่มไหม? ต้องใช้วิธีอื่นไหม? พ่ออยู่ตรงนี้ ตอนนี้ลูกขึ้นแล้วลองอีกครั้ง”

ความลืมหเลวคือข้อมูล

มันไม่ใช่อัตลักษณ์

บุหรี แอลกอฮอล์ และยาเสพติด

ตรงนี้เองที่การสูบบุหรี การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป และการใช้ยาเพื่อสันทนการเข้ามาอยู่ในบทสนทนา

ผมไม่คิดว่าการเทศนาทางศีลธรรมจะมีประโยชน์มากนักในเรื่องนี้

คนใช้สารต่าง ๆ ด้วยหลายเหตุผล

ความเพลิดเพลิน

การเข้าสังคม

ความอยากรู้อยากลอง

นิสัย

แรงกดดันจากเพื่อน

ความเจ็บปวด

ความวิตกกังวล

บาดแผลทางใจ

ความเหงา

ความเครียด

การเสพติด

ความแตกต่างสำคัญคือ คุณควบคุมนิสัย หรือว่านิสัยควบคุมคุณ

ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ และการใช้ยาสูบเป็นสาเหตุของโรคที่ป้องกันได้จำนวนมาก

แอลกอฮอล์มีความซับซ้อนทางสังคมมากกว่า เพราะคนจำนวนมากดื่มเป็นครั้งคราว โดยไม่ได้พัฒนาไปสู่ภาวะผิดปกติจากการใช้แอลกอฮอล์

แต่ถ้าใช้แอลกอฮอล์ซ้ำ ๆ เป็นคำตอบต่อความเครียด ทางเลือกอาจค่อย ๆ กลายเป็นกลไกการรับมือ และกลไกการรับมืออาจค่อย ๆ กลายเป็นการพึ่งพา

ยาเพื่อสันถนาการมีความเสี่ยงแตกต่างกันไปตามชนิดของสาร ขนาดที่ใช้ ความถี่ วิธีใช้ และสถานการณ์ของแต่ละบุคคล

จุดประสงค์ของบทนี้ไม่ใช่การทำรายการยาทุกชนิด

คำถามคือ:

เมื่อชีวิตทำให้คุณเจ็บ คุณเอื้อมมือไปหาอะไร?

ถ้าคำตอบซ้ำ ๆ กลายเป็นสารบางอย่าง จงใส่ใจ

การหนีปัญหาไม่ใช่การแก้ปัญหา

ถ้าคุณดื่มเพราะชีวิตแต่งงานกำลังพัง ชีวิตแต่งงานนั้นก็ยังคงอยู่ในวันพรุ่งนี้

ถ้าคุณสูบบุหรี่เพราะเงินตึง บัญชีธนาคารก็ไม่ได้ดีขึ้นหลังจากบุหรี่หนึ่งมวน

ถ้าคุณระบายความโกรธใส่ครอบครัวเพราะงานเครียด คุณได้เอาปัญหาหนึ่งเรื่องไปสร้างเป็นอีกปัญหาหนึ่ง

สุดท้ายเราต้องเผชิญกับสิ่งที่สามารถเผชิญได้

บางครั้งนั่นหมายถึงการลงมือทำ

บางครั้งหมายถึงการขอความช่วยเหลือ

บางครั้งหมายถึงการยอมรับว่าบางสิ่งเปลี่ยนไม่ได้

แต่การหลีกเลี่ยงไม่ใช่การแก้ไข

จับวู่วที่เขา

มองปัญหาตรง ๆ

ผมควบคุมอะไรได้?

ผมเปลี่ยนอะไรได้?

ผมต้องยอมรับอะไร?

ผมต้องการความช่วยเหลืออะไร?

แล้วลงมือทำ

ศรัทธา ความหมาย และการปลอบประโลม

มนุษย์หันไปหาศรัทธาและจิตวิญญาณในช่วงเวลาแห่งความทุกข์มาหลายพันปีแล้ว

นั่นเป็นสิ่งที่เข้าใจได้

เมื่อบางอย่างอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา เรามองหาความหมายและการปลอบประโลม

บางคนเรียกมันว่าพระเจ้า

บางคนเรียกว่าชะตากรรม

บางคนเรียกว่าพรหมลิขิต

บางคนเรียกมันว่าโชค

บางคนนั่งสมาธิ

บางคนสวดมนต์

บางคนไปวัด โบสถ์ มัสยิด ครุฑวารา หรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์อื่น

บางคนพบความสงบแบบเดียวกันในธรรมชาติ ครอบครัว ปรัชญา หรือการใคร่ครวญ

ความเชื่อแบบใดเป็นเรื่องส่วนบุคคล

สิ่งที่สำคัญต่อสุขภาวะทางอารมณ์คือ ความเชื่อนั้นช่วยให้คนรับมือ ทบทวน และดำเนินชีวิตต่อไปหรือไม่—หรือว่ามันกลายเป็นสิ่งที่ใช้แทนการลงมือแก้สิ่งที่สามารถเปลี่ยนได้จริง

การปลอบประโลมมีคุณค่า

แต่เมื่อการลงมือทำเป็นไปไม่ได้ การปลอบประโลมกับการลงมือทำสามารถอยู่ร่วมกันได้
ความเครียดไม่ใช่ข้ออ้างให้ทำร้ายคนอื่น

บางครั้งความเครียดอธิบายพฤติกรรมได้

แต่มันไม่ได้ทำให้พฤติกรรมนั้นถูกต้องโดยอัตโนมัติ

คำว่า “ตอนนั้นผมเครียด” ไม่ได้ซ่อมแซมคำพูดที่พูดออกไปด้วยความโกรธ
มันไม่ได้ลบความรุนแรง

มันไม่ได้ลบการทรยศ

มันไม่ได้ทำให้ความทุกข์ของอีกคนไม่มีความหมาย

สัญญาณหนึ่งของวุฒิภาวะทางอารมณ์คือการเรียนรู้ที่จะรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในตัวเรา ก่อนที่เราจะเทมันใส่คนอื่น

เดินออกไปสักครู่

ค่อยคุยทีหลัง

โทรหาใครสักคน

เขียน

ออกกำลังกาย

ทำใจให้เย็นลง

ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น

แต่อย่าให้คนที่รักคุณต้องเป็นผู้จ่ายค่าของปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นที่อื่นในชีวิตคุณ
ความโกรธก็กลายเป็นนิสัยได้

เรามักคิดว่านิสัยคือการกระทำทางกาย

แต่การตอบสนองทางอารมณ์ก็สามารถกลายเป็นนิสัยได้เช่นกัน

บางคนโกรธก่อน

บางคนตั้งรับก่อน

บางคนโทษคนอื่นก่อน

บางคนถอนตัวก่อน

ทำรูปแบบนั้นซ้ำมากพอ มันก็เริ่มรู้สึกเหมือนเป็นอัตโนมัติ

นั่นหมายความว่านิสัยทางอารมณ์ก็สามารถนำมาตรวจสอบได้เช่นกัน

ถามตัวเอง:

ทำไมนี่จึงเป็นการตอบสนองแรกของผม?

มันช่วยไหม?

มันแก้อะไรได้ไหม?

ผมตอบสนองต่างออกไปได้ไหม?

นี่ไม่ได้หมายความว่าเราต้องกดทุกอารมณ์ไว้

ความโกรธอาจบอกเราว่ามีคนล้ำเส้น

ความกลัวอาจบอกเราว่าอาจมีอันตราย

ความเศร้าเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์

เป้าหมายไม่ใช่การหยุดรู้สึก

เป้าหมายคือไม่ปล่อยให้อารมณ์ทุกอย่างตัดสินโดยอัตโนมัติว่าเราจะทำอะไรต่อไป

เรียนรู้ที่จะพูดว่า “ไม่”

หนึ่งในนิสัยที่ดีต่อสุขภาพที่สุดก็คือคำง่าย ๆ คำหนึ่ง:

ไม่

ไม่สำหรับเครื่องดื่มแก้วต่อไปเมื่อคุณดื่มพอแล้ว

ไม่สำหรับบุหรี่ยี่สิบซองที่คุณกำลังพยายามเลิก

ไม่สำหรับภาระที่คุณแบกไม่ไหวจริง ๆ

ไม่สำหรับคนที่ละเมิดขอบเขตของคุณซ้ำ ๆ

ไม่สำหรับการใช้เงินที่คุณไม่มี เพียงเพื่อสร้างความประทับใจให้ใครสักคน
ไม่สำหรับการทำลายสุขภาพของตัวเองเพราะอีกคนคาดหวังให้คุณตอบว่าใช่
การพูดว่าไม่ไม่ได้แปลว่าเห็นแก่ตัวโดยอัตโนมัติ
บางครั้งมันคือวิธีการรักษาตัวเราไว้ให้พอที่จะยังพูดว่า “ใช่” กับสิ่งที่สำคัญจริง ๆ ได้
การให้อภัยไม่ได้แปลว่าการลืม
การเก็บความคับแค้นไว้อย่างไม่สิ้นสุดก็กินพลังงานเช่นกัน
การให้อภัยไม่ได้หมายความว่าต้องทำเป็นว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น
มันไม่ได้หมายความว่าต้องยอมให้ใครทำร้ายคุณต่อไป
มันไม่ได้หมายความว่าต้องละทิ้งขอบเขต
บางครั้งการให้อภัยก็หมายถึงเพียงว่า:
“ผมปฏิเสธที่จะใช้ชีวิตที่เหลือแบกเหตุการณ์นี้ไว้ทุกวัน”
คุณให้อภัยได้และยังเดินจากไปได้
คุณให้อภัยได้และยังจำได้
คุณให้อภัยได้และยังพูดว่าไม่ได้
สุขภาวะทางอารมณ์ไม่ใช่การกลายเป็นคนยอมทุกอย่าง
มันคือการตัดสินใจว่าอะไรควรได้รับพื้นที่ในชีวิตของคุณต่อไป
สร้างนิสัยที่จะคอยรองรับคุณ
สุดท้ายบทนี้กลับมาที่คำถามแรก
นิสัยคืออะไร?
มันคือสิ่งที่ทำซ้ำบ่อยมากพอจนเริ่มกลายเป็นอัตโนมัติ
ดังนั้นจงเลือกอย่างระมัดระวังว่าคุณกำลังฝึกอะไรอยู่
ฝึกการลุกขึ้น
ฝึกการพูดความจริง
ฝึกความตรงต่อเวลา

ฝึกการเคลื่อนไหว

ฝึกการขอความช่วยเหลือ

ฝึกการพูดคุยแทนการระเบิดอารมณ์

ฝึกการพูดว่าไม่

ฝึกการหัวเราะ

ฝึกการเรียนรู้จากความล้มเหลว

ฝึกการเผชิญปัญหา แทนที่จะหนีโดยอัตโนมัติ

เพราะความเครียดจะมา

ความล้มเหลวจะมา

การสูญเสียจะมา

ความผิดหวังจะมา

นี่ไม่ใช่การมองโลกในแง่ร้าย

นี่คือชีวิต

จำ ECG ไว้

ขึ้น ลง ขึ้น ลง

เป้าหมายไม่ใช่ทำให้เส้นนั้นแบน

เป้าหมายคือยังคงมีชีวิตผ่านการเคลื่อนไหวของมัน

และเมื่อคุณล้ม—อย่างที่คุณทุกคนต้องล้ม ในสักวัน—จงแน่ใจว่าคุณได้สร้างนิสัยที่แข็งแกร่งพอจะช่วยให้คุณยืนขึ้นอีกครั้ง

ล้ม เรียนรู้ ประเมินใหม่ ลุกขึ้น แล้วเดินต่อ

สุขภาพและการมีอายุยืนไม่ใช่แนวคิดที่แยกจากกัน

มันเชื่อมโยงกัน

เราไม่ได้เพียงต้องการมีชีวิตยืนยาว

เราอยากมีชีวิตที่ดีด้วย

เราอยากให้ปีเหล่านั้นมีสุขภาพดี มีความหมาย มีสมรรถภาพ และสวยงาม

ตลอดทั้งหนังสือเล่มนี้ เรามองเรื่องการมีอายุยืนจากหลายมุม

การนอน

โภชนาการ

เวชศาสตร์ป้องกัน

การรู้ค่าตัวเลขสุขภาพของตัวเอง

การเคลื่อนไหว

ความแข็งแรง

การทรงตัว

สุขภาพกระดูก

การมองเห็น

การได้ยิน

สุขภาพช่องปาก

ยา

ความเครียด

ความสัมพันธ์

สุขภาวะทางอารมณ์

จุดมุ่งหมายในชีวิต

แต่ละอย่างเป็นส่วนที่แตกต่างกันของชีวิตเดียวกัน

และเมื่อเราเดินเข้าสู่บทสุดท้ายของหนังสือ ภาพก็ยิ่งใหญ่ขึ้นอีก

เราจะพูดถึงความเป็นอิสระทางการเงิน การเตรียมตัว ความสัมพันธ์ สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อ
ความเป็นอิสระของเราเปลี่ยนแปลง และในที่สุด สิ่งที่ยังคงเหลืออยู่หลังจากชีวิตของเรา
สิ้นสุดลง

แต่ก่อนจะออกจากเรื่องนิสัย มีแนวคิดหนึ่งที่เชื่อมแทบทุกอย่างที่เราได้พูดถึงเข้าด้วยกัน

ความรู้ให้จุดต่าง ๆ แก่เรา

ปัญญาเชื่อมจุดเหล่านั้นเข้าด้วยกัน

นิสัยทำให้มันกลายเป็นจริง

การรู้ว่าการนอนสำคัญยังไม่พอ

การรู้ค่าความดันโลหิตของคุณยังไม่พอ

การรู้ว่าคุณควรออกกำลังกายยังไม่พอ

การรู้ว่าคุณควรกินอะไรยังไม่พอ

การรู้ว่าคุณควรเลิกสูบบุหรี่ จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นอันตราย เก็บออมเงิน เตรียม
พินัยกรรม หรือพูดคุยอย่างเปิดใจกับครอบครัว ก็ยังไม่พอ

ความรู้เปลี่ยนชีวิตได้ก็ต่อเมื่อมันกลายเป็นพฤติกรรม

ตรงนี้เองที่นิสัยเข้ามา

นิสัยไม่ใช่เพียงสิ่งที่เรารู้ว่าควรทำ

มันคือสิ่งที่เราทำซ้ำจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีที่เราใช้ชีวิต

ทฤษฎีไม่ใช่ชีวิต

การลงมือทำคือชีวิต

มันง่ายที่จะพูดว่า:

“ผมจะออกกำลังกาย”

“ผมจะกินให้ดีขึ้น”

“ผมจะเลิกสูบบุหรี่”

“ผมจะดูแลสุขภาพตัวเอง”

“ผมจะเตรียมตัวสำหรับอนาคต”

“ผมจะทิ้งบางสิ่งที่มีความหมายไว้ให้ลูก ๆ”

แต่การพูดไม่ได้ทำให้มันเป็นจริง

การทำซ้ำต่างหากที่ทำ

ในที่สุด พฤติกรรมควรกลายเป็นสิ่งเกือบอัตโนมัติ เช่นเดียวกับเวลาที่เรารู้สึกหิวแล้วกินหรือกระหายแล้วดื่มน้ำ พฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพก็ควรค่อย ๆ ถักทอเข้าไปในชีวิตประจำวัน

คุณหยุดถามตัวเองทุกวันว่าจะดูแลตัวเองหรือไม่

คุณเพียงแค่ทำมัน

คุณเคลื่อนไหว

คุณนอน

คุณใส่ใจสุขภาพของตัวเอง

คุณเลือกอย่างมีเหตุผล

คุณเตรียมตัว

คุณปกป้องคนที่คุณรัก

คุณเรียนรู้ต่อไป

คุณลุกขึ้นเมื่อคุณล้ม

และในที่สุด ประโยคก็เปลี่ยนจาก:

“ผมอยากมีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ”

เป็น:

“นี่คือวิธีที่ผมใช้ชีวิต”

นั่นคือพลังที่แท้จริงของนิสัย

ความรู้ให้แนวคิดแก่เรา

ปัญญาช่วยให้เราเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นเชื่อมกันอย่างไร

นิสัยเปลี่ยนทั้งหมดนั้นให้กลายเป็นชีวิต

และนั่นพาเราเข้าสู่ส่วนสุดท้ายของภาพ

ถ้าเราทำงานหนักขนาดนี้เพื่อมีชีวิตยืนยาวและมีชีวิตที่ดี เราได้เตรียมตัวเพื่อคงความเป็นอิสระไว้หรือยัง?

เราได้วางแผนสำหรับคนที่เรารักหรือยัง?

และเมื่อชีวิตของเราสิ้นสุดลงจริง ๆ อะไรจะยังคงอยู่เพราะครั้งหนึ่งเราเคยอยู่ที่นี้?
บทที่หนึ่ง

ความเป็นอิสระทางการเงิน: คุณจะพร้อมหรือไม่?

เราใช้เวลาส่วนใหญ่ของหนังสือเล่มนี้พูดถึงสุขภาพ

การนอน

โภชนาการ

การออกกำลังกาย

เวชศาสตร์ป้องกัน

การเคลื่อนไหว

ความเครียด

ความสัมพันธ์

นิสัย

สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดสำคัญอย่างยิ่ง หากเราต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี
แต่ความจริงอีกอย่างหนึ่งที่เราไม่สามารถมองข้ามได้

ชีวิตต้องใช้ทรัพยากร

เราอาจไม่ชอบลดทอนส่วนหนึ่งของชีวิตให้เหลือเพียงเรื่องเงิน แต่เงินมีผลต่อว่าเราจะอยู่ที่ไหน เข้าถึงการรักษาพยาบาลแบบใด เดินทางได้หรือไม่ จ่ายค่าความช่วยเหลือได้แค่ไหน ใช้ชีวิตอย่างอิสระได้เพียงใด และเรายังมีทางเลือกมากแค่ไหนเมื่ออายุมากขึ้น

นั่นคือเหตุผลที่ความเป็นอิสระทางการเงินต้องอยู่ในหนังสือเกี่ยวกับการมีอายุยืน

ความเป็นอิสระทางการเงินไม่ได้หมายความว่าต้องร่ำรวยเสมอไป

มันหมายถึงการวางแผนดีพอว่า เมื่อการทำงานสิ้นสุดลง ความสามารถในการดำเนินชีวิตของคุณจะไม่สิ้นสุดตามไปด้วย

ชีวิตของคนส่วนใหญ่ดำเนินไปในรูปแบบคล้าย ๆ กัน

เราโตเป็นผู้ใหญ่

เราทำงาน

บางที่เราแต่งงาน

บางที่เราซื้อบ้าน

มีลูก

บ้านใหญ่ขึ้น

ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น

ค่าเล่าเรียนเข้ามา

รถเข้ามา

สินเชื่อบ้านเข้ามา

ความรับผิดชอบสะสมขึ้น

แล้ววันหนึ่งลูก ๆ ก็โตและย้ายออกไป

บ้านหลังใหญ่อาจไม่สมเหตุสมผลเหมือนเดิม

งานก็สิ้นสุดลงในที่สุด

และทันใดนั้น เงินที่เคยเข้าประตูมาทุกเดือนอาจหยุดเข้ามา

การเกษียณไม่ควรมาถึงอย่างน่าประหลาดใจ

คุณรู้อยู่แล้วว่ามันจะมา

ความแก่ก็ไม่ควรมาถึงอย่างน่าประหลาดใจเช่นกัน

คุณรู้อยู่แล้วว่ามันจะมาเหมือนกัน

ยิ่งเราเตรียมตัวเร็วเท่าไร เวลาที่ยังกลายเป็นพันธมิตรของเรา

การออมอย่างสม่ำเสมอตลอดหลายปีเปิดโอกาสให้พลังของดอกเบี้ยทบต้นทำงาน เงินจำนวนไม่มากที่กันไว้สม่ำเสมอตั้งแต่อายุน้อย อาจมีความหมายมากกว่าการพยายามสร้างเงินเกษียณทั้งหมดในช่วงก่อนเกษียณไม่นาน

หลักการง่ายมาก:

อย่ารอให้ฝนตกแล้วค่อยคิดว่าคุณต้องมีหลังคา

ควรมีเงินสำหรับค่าใช้จ่ายประจำวัน

ควรมีเงินฉุกเฉินที่เข้าถึงได้จริง

ควรเข้าใจและบริหารหนี้สิน

ควรทบทวนประกัน

ควรพิจารณารายได้หลังเกษียณ

และควรรวมความเป็นไปได้ที่ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ การช่วยเหลือ หรือการดูแลระยะยาว อาจเพิ่มขึ้นตามอายุไว้ในภาพด้วย

ชีวิตมีความย้อนแย้งอย่างหนึ่ง

ตอนเราอายุน้อย เรามักมีสุขภาพและพลังงาน แต่มีเงินไม่มาก

ต่อมา เมื่อหลายคนเพิ่งเริ่มมีอิสระทางการเงิน ร่างกายอาจไม่ร่วมมือได้ง่ายเหมือนเดิม

นั่นเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ต้องเตรียมตัว

การเกษียณไม่ควรเป็นเพียงช่วงที่คุณหยุดทำงาน

มันอาจเป็นช่วงที่คุณมีเวลาเดินทางในที่สุด

ไปลองเรือ

ไปประเทศที่คุณอยากเห็นมาตลอด

นั่งกินอาหารโดยไม่ต้องคอยดูนาฬิกา

ใช้เวลากับหลาน

อ่าน

เรียนรู้

พักผ่อน

สำรวจ

มีความสุขกับชีวิตที่คุณใช้เวลาหลายสิบปีสร้างขึ้นมา

แต่การมีความสุขจะยากขึ้นมาก ถ้าทุกการตัดสินใจเริ่มต้นด้วยคำถามว่า:

“ผมจ่ายไหวไหม?”

ดังนั้นการเตรียมตัวทางการเงินไม่ได้มีเพียงเป้าหมายเพื่อสะสมเงิน

มันคือการรักษาทางเลือก

และทางเลือกเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นอิสระ

ถามตัวเอง

- ผมได้คำนวณอย่างจริงจังหรือยังว่าอาจต้องใช้เงินเท่าไรเมื่อหยุดทำงาน?
- ผมกำลังออมอย่างสม่ำเสมอ หรือกำลังรอนจนใกล้เกษียณ?
- ผมมีเงินฉุกเฉินที่เข้าถึงได้หรือไม่?
- หนี้ของผมอยู่ในระดับที่จัดการได้หรือไม่?
- ผมได้คิดถึงค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและการดูแลระยะยาวหรือยัง?
- ผมได้พูดคุยเรื่องการวางแผนเกษียณกับผู้เชี่ยวชาญทางการเงินที่เหมาะสมเมื่อจำเป็นหรือไม่?
- ถ้าเงินเดือนของผมหยุดพรุ่งนี้ ผมรู้หรือไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป?

บทที่สอง

ความปรารถนาในช่วงท้ายของชีวิต: คุณได้บอกสิ่งที่คุณต้องการหรือยัง?

มีบทสนทนาบางอย่างที่เราชอบมี

เรื่องนี้มักไม่ใช่หนึ่งในนั้น

มีคนไม่มากที่ชอบนั่งรอบโต๊ะอาหารพูดเรื่องเครื่องช่วยหายใจ การกู้ชีพ สายให้อาหาร และความตาย

ดังนั้นเราจึงเลื่อนบทสนทนานั้นออกไป

แล้ววันหนึ่ง บทสนทนานั้นก็มาถึงโดยไม่ขออนุญาตเรา

มีคนป่วยหนัก

รถพยาบาลมาถึง

มีหมอผู้ป่วยวิกฤต

แพทย์พูดกับครอบครัว

และทันใดนั้นก็มีคนถามว่า:

“คุณพ่อของคุณต้องการให้กู้ชีพไหม?”

“คุณแม่ของคุณต้องการใส่เครื่องช่วยหายใจไหม?”

“เธอต้องการให้รักษาต่อไปนานแค่ไหน?”

“เขาต้องการให้อาหารทางสายหรือไม?”

แล้วทุกคนก็มองหน้ากัน

ลูกคนหนึ่งพูดว่า:

“พ่ออยากให้ทำทุกอย่าง”

อีกคนพูดว่า:

“ไม่ พ่อเคยบอกผมว่าเขาไม่อยากมีชีวิตแบบนั้น”

คนที่สามพูดว่า:

“ผมไม่รู้”

นี่คือสถานการณ์ที่การวางแผนพยายามป้องกันโดยตรง

ต้นฉบับได้ถามคำถามเหล่านี้ไว้แล้วอย่างตรงไปตรงมา: การกู้ชีพ การใช้เครื่องช่วยหายใจ การให้อาหารทางสาย การให้น้ำทางหลอดเลือด และเงื่อนไขที่คุณอาจต้องการหรือไม่ต้องการการรักษา

จุดประสงค์ไม่ใช่การพยายามทำนายสถานการณ์ทางการแพทย์ทุกแบบ

จุดประสงค์คือทำให้ครอบครัวและแพทย์เข้าใจค่านิยมของบุคคลนั้น

ไม่มีใครสามารถเขียนคำสั่งสำหรับ โรคทุก โรคที่อาจเกิดขึ้นได้

การแพทย์ซับซ้อนเกินไปสำหรับเรื่องนั้น

สถานการณ์เปลี่ยนได้

พยากรณ์โรคมีความสำคัญ

โอกาสในการฟื้นตัวมีความสำคัญ

แต่คุณสามารถสื่อสารสิ่งที่มีความหมายต่อคุณได้

คุณมองว่าระดับความเป็นอิสระแบบใดเป็นสิ่งที่คุณยอมรับได้?

คุณต้องการอะไรถ้าคาดว่าจะฟื้นตัวอย่างมีความหมายได้?

ความต้องการของคุณจะเปลี่ยนไปไหม ถ้าโอกาสฟื้นตัวนั้นต่ำมาก?

ใครควรเป็นผู้ตัดสินใจ หากคุณไม่สามารถสื่อสารได้?

คำถามเหล่านี้ไม่ได้เกี่ยวกับการยอมแพ้

มันเกี่ยวกับการรักษาเสียงของคุณไว้ ในวันที่คุณอาจไม่สามารถใช้เสียงนั้นทางกายได้อีก

นั่นก็เป็นรูปแบบหนึ่งของความเป็นอิสระ

ถามตัวเอง

- ผมได้พูดคุยกูหรือยังว่าการรักษาทางการแพทย์แบบใดที่ผมต้องการหรือไม่ต้องการ?
- ครอบครัวเข้าใจค่านิยมโดยรวมของผมหรือไม่?
- ใครควรพูดแทนผมถ้าผมพูดไม่ได้?
- ผมได้พูดคุยกความต้องการเหล่านี้กับคนนั้นหรือยัง?
- ในภาวะฉุกเฉิน ครอบครัวของผมจะต้องเดาหรือไม่?
- ผมกำลังห้การตัดสินใจที่ยากทั้งหมดไว้ให้คนที่อาจกำลังกลัวและเศร้าอยู่แล้วหรือไม่?

บทที่สาม

ทำให้มันเกิดขึ้นจริง: ความปรารถนาไม่ใช่แผน

การรู้ว่าคุณต้องการอะไรคือจุดเริ่มต้น

มันไม่ใช่จุดจบ

คุณอาจเคยบอกคู่สมรสของคุณบางอย่างเมื่อสัปดาห์ก่อน

คุณอาจเคยพูดถึงความต้องการของคุณกับลูกคนหนึ่งระหว่างการเดินทางไกลด้วยรถยนต์

คุณอาจเชื่อว่าทุกคนรู้ว่าคุณต้องการอะไร

แต่มันไม่ใช่สิ่งเดียวกับการจัดทำแผนให้พร้อมใช้งานจริง

หนังสือมอบอำนาจ (power of attorney), ผู้รับมอบอำนาจด้านการรักษาพยาบาล (healthcare proxy) และพินัยกรรมชีวิตหรือคำสั่งการรักษาล่วงหน้า (living will / advance directive) มีจุดประสงค์ต่างกัน และคำศัพท์รวมถึงข้อกำหนดทางกฎหมายจะแตกต่างกันไปตามเขตอำนาจ

ต้นฉบับได้อธิบายบทบาทพื้นฐานของเอกสารเหล่านี้แล้ว

เราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนหนังสือเล่มนี้ให้เป็นตำรากฎหมาย

นั่นไม่ใช่จุดประสงค์

คำถามของผมง่ายกว่านั้นมาก:

คุณทำมันแล้วหรือยัง?

คุณมีเอกสารที่เหมาะสมกับสถานที่ที่คุณอาศัยอยู่จริงหรือไม่?

เอกสารถูกลงนามแล้วหรือยัง?

ยังเป็นปัจจุบันหรือไม่?

ยังสะท้อนสิ่งที่คุณต้องการอยู่หรือไม่?

คนที่คุณแต่งตั้งหรือไม่ว่าตนเองได้รับการแต่งตั้ง?

เขาเข้าใจความต้องการของคุณหรือไม่?

มีใครหาเอกสารเหล่านั้นเจอหรือไม่?

เอกสารกฎหมายที่สวยงามซึ่งถูกล็อกอยู่ในตู้ในรั้วที่ไม่มีใครรู้ว่ามียู่ อาจแทบไร้ประโยชน์เมื่อเกิดวิกฤต

ข้อมูลทางการแพทย์ของคุณก็เช่นกัน

การวินิจฉัยโรค

ยาที่ใช้

การแพ้ยา

แพทย์ของคุณ

ประกัน

ผู้ติดต่อฉุกเฉิน

เอกสารระบุตัวตนที่สำคัญ

สิ่งเหล่านี้ไม่ควรถูกต้องใช้ในการสืบสวนแบบนักสืบ ในขณะที่คุณนอนหลับติดอยู่ในโรงพยาบาล

รวบรวมมันไว้ด้วยกัน

อัปเดตมัน

ทำให้บุคคลที่เหมาะสมเข้าถึงได้

การวางแผนไม่ได้ขจัดความไม่แน่นอนออกจากชีวิต

มันขจัดความไม่แน่นอนที่หลีกเลี่ยงได้

ถามตัวเอง

- ผมมีเอกสารมอบอำนาจที่เหมาะสมหรือไม่?
- ผมได้แต่งตั้งผู้ตัดสินใจด้านการรักษาพยาบาลที่เหมาะสมในกรณีที่กฎหมายกำหนดหรือไม่?
- ผมมี living will หรือ advance directive หากเหมาะสมในสถานที่ที่ผมอาศัยอยู่หรือไม่?
- เอกสารเหล่านี้เป็นปัจจุบันและจัดทำอย่างถูกต้องหรือไม่?
- คนที่ผมเลือกไว้รู้หรือไม่ว่าผมต้องการอะไร?
- มีใครรู้หรือไม่ว่าเอกสารเก็บไว้ที่ไหน?
- ข้อมูลทางการแพทย์ของผมถูกจัดระเบียบและเข้าถึงได้หรือไม่?

บทที่สี่

สิ่งที่คุณสร้างไว้จะเกิดอะไรขึ้นต่อไป?

ตลอดชีวิต เราสะสมสิ่งต่าง ๆ

บางอย่างมีมูลค่า

บางอย่างมีมูลค่าทางการเงิน

บางอย่างมีคุณค่าเฉพาะสำหรับเรา

บ้าน

ที่ดิน

เงินออม

การลงทุน

เครื่องประดับ

ภาพถ่าย

เอกสาร

ทรัพย์สินของครอบครัว

บัญชีดิจิทัล

อาจมีธุรกิจ

อาจมีทรัพย์สินทางปัญญา

หรืออาจไม่มีอะไรหือหมาเป็นพิเศษ

แต่ไม่ว่าคุณจะทำหรือสะสมอะไรไว้ สุดท้ายจะมีใครบางคนต้องตัดสินใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับมัน

คำถามอีกครั้งไม่ใช่ว่าหนังสือเล่มนี้จะสอนกฎหมายมรดกให้คุณได้หรือไม่ มันทำไม่ได้ และไม่ควรทำ

กฎหมายแตกต่างกันอย่างมากในแต่ละสถานที่

คำถามคือ:

คุณได้ทำให้เจตนาของคุณชัดเจนหรือยัง?

พินัยกรรมสามารถกำหนดว่าให้แบ่งทรัพย์สินอย่างไร

ทรัสต์อาจเหมาะสมในบางสถานการณ์

การกำหนดผู้รับผลประโยชน์อาจมีความสำคัญ

โครงสร้างการถือครองทรัพย์สินอาจมีความสำคัญ

ภาษีอาจมีความสำคัญ

ตรงนี้เองที่ผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมายและการเงินที่เหมาะสมมีประโยชน์

แต่ก่อนที่จะใครจะสร้างกลไกเหล่านั้นขึ้นมา คุณต้องตอบคำถามในฐานะมนุษย์ก่อน:

จริง ๆ แล้วผมต้องการอะไร?

ใครจะได้รับอะไร?

มีสิ่งใดที่มีคุณค่าทางอารมณ์และควรมอบให้คนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะหรือไม่?

มีใครที่พึ่งพาคุณอยู่หรือไม่?

มีใครต้องการการคุ้มครองเพิ่มเติมหรือไม่?

คำสั่งของคุณสอดคล้องกันหรือขัดแย้งกันเอง?

สถานการณ์เปลี่ยนไปหรือไม่ตั้งแต่ครั้งสุดท้ายที่คุณทำแผน?

การแต่งงานเปลี่ยนหลายอย่าง

การหย่าร้างเปลี่ยนหลายอย่าง

การเกิดเปลี่ยนหลายอย่าง

ความตายเปลี่ยนหลายอย่าง

ความสัมพันธ์เปลี่ยน

ทรัพย์สินเปลี่ยน

แผนที่เขียนไว้เมื่อสี่สิบปีก่อนอาจไม่สะท้อนชีวิตที่คุณมีอยู่ในวันนี้อีกต่อไป

ดังนั้นกลับไปดูมันอีกครั้ง

การวางแผนไม่ใช่เหตุการณ์ครั้งเดียว

เช่นเดียวกับสุขภาพ บางครั้งมันต้องมีการประเมินใหม่

ถามตัวเอง

- ผมมีพันธกรรมที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบันหรือไม่?
- ผู้รับผลประโยชน์และการถือครองทรัพย์สินยังเป็นปัจจุบันหรือไม่?
- มีเหตุการณ์สำคัญในชีวิตเกิดขึ้นตั้งแต่ผมทำแผนครั้งล่าสุดหรือไม่?
- แผนของผมสะท้อนสิ่งที่ผมต้องการจริง ๆ ในวันนี้หรือไม่?
- เอกสารทรัพย์สินและการเงินที่สำคัญถูกจัดระเบียบไว้หรือไม่?
- ผมได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อสถานการณ์ของผมต้องการหรือไม่?
- ครอบครัวของผมจะเข้าใจหรือไม่ว่าผมตั้งใจอะไรไว้?

บทที่ห้า

ปล่อยให้คำแนะนำของคุณยังคงทำงานต่อไป

โดยธรรมชาติแล้ว คนส่วนใหญ่มักคิดถึงครอบครัวก่อน

นั่นเป็นเรื่องที่เข้าใจได้

เราทำงานเพื่อพวกเขา

เราเสียสละเพื่อพวกเขา

เราอยากให้ชีวิตของเรามั่นคง

เราอยากให้ลูก ๆ ของเราได้รับการปกป้อง

เราอยากให้คนรุ่นต่อไปมีโอกาส

ไม่มีอะไรผิดกับสิ่งนั้น

แต่มรดกบางครั้งสามารถเดินทางได้ไกลกว่านั้น

บางทีการศึกษาอาจมีความหมายอย่างลึกซึ้งต่อคุณ

บางทีคุณยังจำได้ว่าทุนการศึกษาหนึ่งทุน ครูหนึ่งคน หรือโอกาสหนึ่งครั้งเปลี่ยนชีวิตของคุณอย่างไร

บางทีการช่วยเหลือคนไร้บ้านมีความหมายต่อคุณ

บางทีคือการดูแลสุขภาพ

บางทีคือสัตว์

โรงเรียน

ห้องสมุด

หมู่บ้าน

โครงการวิจัย

ชุมชน

ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม สิ่งที่คุณสะสมไว้บางส่วนตลอดชีวิตอาจยังคงรับใช้สิ่งนั้นต่อไปได้ แม้หลังจากคุณจากไป

ตรงนี้เองที่ทรัพย์สินและรูปแบบการให้แบบมีโครงสร้างอื่น ๆ อาจเป็นมากกว่าการจัดการทางการเงิน

มันสามารถกลายเป็นพาหนะของค่านิยม

ลองจินตนาการว่า เพราะสิ่งที่คุณจัดตั้งไว้ เด็กคนหนึ่งที่คุณไม่เคยพบได้รับการศึกษา

เด็กคนนั้นกลายเป็นครู

ครูคนนั้นสอนคนอื่นหลายร้อยคน

แล้วลองถามตัวเองว่า:

มรดกของคุณสิ้นสุดตรงไหนกันแน่?

บางทีมันอาจไม่ได้สิ้นสุดเลย

บางทีการกระทำหนึ่งยังคงเคลื่อนไหวต่อไป

นี่คือสิ่งที่ผมหมายถึงเมื่อพูดว่า “มรดกที่เขียวชอุ่มต่อเนื่อง” หรือ evergreen legacy

เงินโดยตัวมันเองก็เป็นเพียงเงิน

สิ่งที่มันทำต่างหากที่ให้ความหมายแก่นั่น

และการให้ไม่จำเป็นต้องรอจนถึงความตาย

ถ้าคุณโชคดีพอที่จะมีมากกว่าที่ตัวเองต้องการ มีความพึงพอใจบางอย่างเป็นพิเศษในการช่วยเหลือ ในขณะที่คุณยังมีชีวิต และได้เห็นด้วยตาตัวเองว่าความช่วยเหลือนั้นทำอะไรได้บ้าง

ให้เงินถ้าคุณทำได้

ให้ความรู้

ให้คำปรึกษาและการเป็นที่เลี้ยง

ให้โอกาส

ให้เวลา

แล้วเมื่อเหมาะสม จงสร้าง โครงสร้างที่ทำให้งานบางส่วนยังดำเนินต่อไปได้หลังจากคุณจากไป

ถามตัวเอง

- นอกเหนือจากเรื่องมรดก มีสิ่งใดที่ผมหวังใยอย่างลึกซึ้งหรือไม่?
- มีบุคคล ชุมชน หรือเรื่องใดที่ผมอยากช่วยต่อไปหรือไม่?
- ทรัพย์สินบางส่วนของผมสามารถทำให้สิ่งที่มีความหมายดำเนินต่อไปได้หรือไม่?
- ผมเคยคิดถึงการให้ในขณะที่ผมยังมีชีวิตอยู่หรือไม่?

- ความรู้หรือการเป็นพี่เลี้ยงของผมสามารถกลายเป็นส่วนหนึ่งของมรดกได้หรือไม่?
- ผมได้ทำหรือกลไกที่เหมาะสมกับผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติหรือยัง?

บทที่หก

การฝังศพ การฃาปนกิจ และการตัดสินใจหลังความตาย

การวางแผนไม่จำเป็นต้องสิ้นสุดลงเมื่อชีวิตสิ้นสุด

หลังจากนั้นยังมีคำถามเชิงปฏิบัติ

ฝังหรือเผา?

ที่ไหน?

ถ้าคุณเลือกการฃาปนกิจ จะทำอย่างไรกับเถ้ากระดูก?

ควรเก็บไว้กับครอบครัวหรือไม่?

ควรโปรยหรือไม่?

ควรนำไปไว้ในสถานที่ที่มีความหมายหรือไม่?

ควรแบ่งหรือไม่?

คุณต้องการพิธีแบบใด ถ้าต้องการพิธี?

คุณต้องการบริจาคอวัยวะหรือเนื้อเยื่อหรือไม่ หากเป็นไปได้และเหมาะสม?

ต้นฉบับได้กล่าวประเด็นสำคัญไว้แล้วว่า คำถามเหล่านี้อาจดูเล็กน้อย จนกระทั่งญาติหลายคนที่กำลังเศร้ามีคำตอบไม่เหมือนกัน

ดังนั้นจึงตัดสินใจว่าอะไรมีความหมายสำหรับคุณ

คุณไม่จำเป็นต้องกำกับทุกดอกไม้และทุกเก้าอี้ เว้นแต่คุณต้องการอย่างนั้นจริง ๆ

แต่ถ้าคุณมีความต้องการที่ชัดเจน จงบอกมัน

ถ้าศาสนาหรือวัฒนธรรมมีความสำคัญ จงอธิบายว่าคุณต้องการให้ปฏิบัติอย่างไร

ถ้าศาสนาไม่สำคัญสำหรับคุณ ก็บอกเช่นนั้นด้วย

ถ้าคุณต้องการความเรียบง่าย จงบอกว่าต้องการความเรียบง่าย

ถ้าคุณต้องการงานเฉลิมฉลองชีวิต จงบอกว่าต้องการการเฉลิมฉลอง

ถ้าคุณต้องการฝัง จงบอกว่าฝัง

ถ้าคุณต้องการเผา จงบอกว่าเผา

สิ่งสำคัญคือ คนที่คุณรักไม่ควรต้องยืนอยู่ท่ามกลางความโศกเศร้าแล้วเถียงกันว่าคุณน่าจะต้องการอะไร ทั้งที่ตอนยังมีชีวิตคุณสามารถบอกพวกเขาเองได้

ถามตัวเอง

- ฝังหรือเผา?
- มีความต้องการทางศาสนาหรือวัฒนธรรมที่สำคัญสำหรับผมหรือไม่?
- ถ้าผมเลือกการฌาปนกิจ ต้องการให้ทำอย่างไรกับเถ้ากระดูก?
- ผมเคยพิจารณาการบริจาคอวัยวะหรือเนื้อเยื่อหรือไม่?
- ครอบครัวรู้ความต้องการของผมหรือไม่?
- ผมได้ทิ้งข้อมูลเชิงปฏิบัติไว้มากพอที่พวกเขาจะไม่ต้องเดาหรือไม่?

บทที่เจ็ด

ไม่มีความลับ ไม่มีเรื่องให้ตกใจภายหลัง

นี่อาจเป็นหนึ่งในบทที่ง่ายที่สุดของหนังสือเล่มนี้

จงมีบทสนทนา

อย่าสร้างแผนหนึ่งอย่างลับ ๆ แล้วปล่อยให้ทุกคนรอบตัวเชื่ออีกอย่างหนึ่งโดยสิ้นเชิง

อย่าปล่อยให้คำสั่งสำคัญปรากฏขึ้นหลังจากคุณเสียชีวิตเหมือนหักมุมในภาพยนตร์

ครอบครัวของคุณไม่ใช่ผู้ชม

พวกเขาคือคนที่จะต้องใช้ชีวิตต่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น

นั่งลง

คุยกัน

คุณไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวเลขทางการเงินทุกตัวให้ทุกคนรู้

แต่ละครอบครัวมีสถานการณ์ต่างกัน

แต่คนสำคัญควรเข้าใจแผนมากพอที่เจตนาโดยรวมจะไม่กลายเป็นเรื่องน่าตกใจ

บอกพวกเขาว่า:

นี่คือสิ่งที่ผมต้องการ

นี่คือคนที่จะจัดการเรื่องนี้

เอกสารอยู่ตรงนี้

นี่คือทนายของผม

นี่คือที่ปรึกษาทางการเงินของผม

ข้อมูลทางการแพทย์อยู่ตรงนี้

นี่คือความต้องการด้านการรักษาพยาบาลของผม

นี่คือสิ่งที่ผมต้องการหลังความตาย

นี่คือเหตุผลที่ผมเลือกแบบนี้

บทสนทนาในวันนี้อาจป้องกันการทะเลาะในวันพรุ่งนี้ได้

และบางครั้งการอธิบายว่า “ทำไม” ก็สำคัญพอ ๆ กับการอธิบายว่า “อะไร”

คนเราสามารถยอมรับการตัดสินใจที่ตนเองอาจไม่ได้เลือก ถ้าเข้าใจว่ามันสะท้อนความต้องการของคุณจริง ๆ

การวางแผนอย่างลับ ๆ แล้วปล่อยให้คนอื่นตีความภายหลัง เปิดประตูให้เกิดความเข้าใจผิด

การวางแผนอย่างชัดเจนและพูดคุยกันสร้างสิ่งที่ดีกว่ามาก:

ความเข้าใจร่วมกัน

ถามตัวเอง

- ผมได้คุยกับครอบครัวจริง ๆ แล้วหรือยัง?
- มีเรื่องสำคัญอะไรหรือไม่ที่จะกลายเป็นเรื่องตกใจโดยสมบูรณ์?
- คนที่มีหน้าที่ทำตามความต้องการของผมรู้บทบาทของตนเองหรือไม่?
- พวกเขารู้หรือไม่ว่าเอกสารอยู่ที่ไหน?
- ผมได้อธิบายเหตุผลเบื้องหลังการตัดสินใจสำคัญหรือไม่?

● การประชุมครอบครัวหนึ่งครั้งในวันนี้สามารถป้องกันความขัดแย้งหลายปีในวันข้างหน้าได้หรือไม่?

บทที่แปด

ให้ผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสม — แต่ให้ครอบครัวยังอยู่ในห้อง

มีวิธีการและกลไกที่จะทำให้เรื่องเหล่านี้ให้ถูกต้อง

จงใช้มัน

ทนายสามารถช่วยจัดทำเอกสารให้เหมาะกับกฎหมายในสถานที่ที่คุณอาศัยอยู่

นักวางแผนการเงินหรือผู้เชี่ยวชาญทางการเงินที่มีคุณสมบัติเหมาะสมสามารถช่วยเรื่องการเกษียณ การลงทุน ประกัน และการวางแผนการเงินระยะยาว

แพทย์และบุคลากรทางสุขภาพที่เหมาะสมสามารถช่วยอธิบายทางเลือกทางการแพทย์และความต้องการในการดูแลล่วงหน้า

นักบัญชีและผู้เชี่ยวชาญด้านภาษีอาจจำเป็นเมื่อเรื่องการเงินซับซ้อนขึ้น

ใช้ความเชี่ยวชาญ

นั่นคือเหตุผลที่ความเชี่ยวชาญมีอยู่

แต่มีความผิดพลาดอีกอย่างหนึ่งที่ผมจะพยายามหลีกเลี่ยง

อย่ามอบความหมายทั้งหมดของชีวิตคุณให้มืออาชีพเป็นคนตัดสินใจแทน

ทนายสามารถทำพินัยกรรมได้

แต่ทนายไม่สามารถตัดสินว่าความสัมพันธ์ของคุณกับลูกมีความหมายอย่างไร

นักวางแผนการเงินสามารถคำนวณรายได้หลังเกษียณได้

แต่นักวางแผนการเงินไม่สามารถตัดสินว่าคุณต้องการใช้ชีวิตแบบใด

แพทย์สามารถอธิบายได้ว่าเครื่องช่วยหายใจทำอะไร

แต่แพทย์ไม่สามารถตัดสินแทนคุณได้ว่า “คุณภาพชีวิต” หมายถึงอะไรสำหรับคุณ

คำตอบเหล่านั้นเป็นของคุณ

และเมื่อเหมาะสม ครอบครัวของคุณก็ควรเข้าใจคำตอบเหล่านั้นด้วย

ผู้เชี่ยวชาญสร้างกลไก

คุณเป็นผู้ให้เจตนา

จากนั้นต้องแน่ใจว่าสองสิ่งนั้นตรงกัน

อ่านเอกสาร

ถามคำถาม

เข้าใจสิ่งที่คุณกำลังลงนาม

อย่าพยักหน้าอย่างสุภาพเพียงเพราะศัพท์ฟังดูซับซ้อน

มันคือชีวิตของคุณ

มันคือเงินของคุณ

มันคือการรักษาพยาบาลของคุณ

มันคือครอบครัวของคุณ

เข้าใจให้มากพอที่จะรู้ว่าเอกสารนั้นพูดในสิ่งที่คุณตั้งใจจริง ๆ

ถามตัวเอง

- ผมต้องการทนายหรือไม่?
- ผมต้องการนักวางแผนการเงินหรือผู้เชี่ยวชาญทางการเงินอื่นหรือไม่?
- ผมได้พูดคุ้ยความต้องการทางการแพทย์กับบุคลากรทางสุขภาพที่เหมาะสมหรือยัง?
- ผมเข้าใจเอกสารที่ผมลงนามหรือไม่?
- ผู้เชี่ยวชาญเข้าใจหรือไม่ว่าผมกำลังพยายามทำอะไร?
- ครอบครัวเข้าใจแผนโดยรวมหรือไม่?
- เจตนาของผมและเอกสารของผมสอดคล้องกันจริง ๆ หรือไม่?

บทที่เก้า

อย่าปล่อยให้มรดกของคุณแบ่งครอบครัว

มีเหตุผลหนึ่งที่อยู่เบื้องหลังการวางแผนทั้งหมดนี้ ซึ่งมีความหมายอย่างมากสำหรับผม
ครอบครัว

ผมใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตพยายามรักษาครอบครัวให้อยู่ด้วยกัน

ปกป้องพวกเขา

สนับสนุนพวกเขา

ช่วยเหลือพวกเขา

สอนพวกเขา

เตือนพวกเขาว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นนอกกำแพงบ้าน ครอบครัวควรยังคงเป็นครอบครัว

เราอาจไม่เห็นด้วยกัน

แน่นอนว่าเราจะไม่เห็นด้วยกันบ้าง

ครอบครัวประกอบด้วยคนแต่ละคน

บุคลิกต่างกัน

ค่านิยมต่างกัน

ลูกต่างกัน

ความทะเยอทะยานต่างกัน

ชีวิตต่างกัน

แต่ความเห็นไม่ตรงกันไม่ควรหมายถึงการแตกสลายโดยอัตโนมัติ

และสิ่งสุดท้ายที่ผมต้องการคือ ให้ความตายของผมกลายเป็นเหตุการณ์ที่แบ่งคนที่ผมใช้ทั้งชีวิตพยายามทำให้อยู่ร่วมกัน

ผมไม่ต้องการให้ทรัพย์สินทำอย่างนั้น

ผมไม่ต้องการให้เงินทำอย่างนั้น

ผมไม่ต้องการให้เครื่องประดับทำอย่างนั้น

ผมไม่ต้องการให้ความลับทำอย่างนั้น

ผมไม่ต้องการให้ลูกคนหนึ่งพูดว่า:

“พ่อบอกผมแบบนี้”

แล้วอีกคนพูดว่า:

“ไม่ พ่อบอกฉันอีกแบบหนึ่งโดยสิ้นเชิง”

ผมไม่ต้องการให้ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพินัยกรรม ทรัสต์ หรือมรดก ทำลายความสัมพันธ์ที่ใช้เวลาทั้งชีวิตสร้างขึ้น

นั่นจะเป็นสิ่งตรงข้ามกับมรดกที่ผมอยากทิ้งไว้

นี่คือเหตุผลที่ความชัดเจนมีความสำคัญ

นี่คือเหตุผลที่บทสนทนามีความสำคัญ

นี่คือเหตุผลที่เอกสารที่เหมาะสมมีความสำคัญ

นี่คือเหตุผลที่ไม่ควรมีความลับและไม่ควรมีเรื่องประหลาดใจที่ไม่จำเป็น

ผมอยากให้คุณ ๆ รู้ว่าผมต้องการอะไร

แต่สำคัญยิ่งกว่านั้น ผมอยากให้คุณเข้าใจว่าทำไม

ผมอยากให้คุณมองหน้ากันหลังจากผมจากไปแล้วและพูดว่า:

พ่ออยากให้เราอยู่ด้วยกัน

พ่ออยากให้เราช่วยเหลือกัน

พ่ออยากให้เรายังคงเป็นครอบครัว

เพราะท้ายที่สุด มรดกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดไม่จำเป็นต้องเป็นเงินที่ส่งต่อจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีก
รุ่นหนึ่ง

มันคือพฤติกรรม

ค่านิยม

นิสัย

วิธีที่คนปฏิบัติต่อกัน

พ่อแม่สอนลูก

วันหนึ่งลูกคนนั้นกลายเป็นพ่อหรือแม่

บางบทเรียนเดินต่อไป

คนรุ่นต่อไปส่งต่ออีกครั้ง

และทันใดนั้น สิ่งที่เราเริ่มจากคนคนเดียวก็ยังมีชีวิตอยู่หลายสิบปีต่อมา

ต้นฉบับเริ่มต้นด้วยแนวคิดที่ใหญ่กว่านี้พอดี: เมื่อผลงานของชีวิตเสร็จสมบูรณ์ จงให้มันกลายเป็นสิ่งที่ครอบครัวชื่นชมได้ และเป็นสิ่งที่คนรุ่นหลังเรียนรู้ได้

นั่นคือมรดก

ดังนั้น ไซ่ จงเตรียมเรื่องการเงิน

เตรียมพินัยกรรม

พิจารณาทรัสต์

ทำให้ความต้องการด้านการรักษาพยาบาลชัดเจน

ตัดสินใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นหลังความตาย

ใช้ผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสม

จัดการประชุมครอบครัว

แต่จงจำไว้ว่าเราทำทั้งหมดนี้ไปทำไม

เราไม่ได้จัดเอกสารเพียงเพื่อเห็นแก่เอกสาร

เรากำลังพยายามทั้งความชัดเจนแทนความสับสน ความมั่นคงแทนความกลัว และความ
เป็นหนึ่งในเดียวแทนความขัดแย้ง

ผมใช้ชีวิตพยายามสร้างสายสัมพันธ์นั้น

ผมไม่ต้องการให้ความตายของผมทำลายมัน

ถ้าครอบครัวยังคงอยู่ด้วยกัน ยังคงช่วยเหลือกัน และยังคงส่งต่อค่านิยมที่เราพยายาม
ใช้ชีวิตตามนั้นต่อไป สิ่งที่สำคัญกว่าทรัพย์สินก็ยังคงรอดอยู่

ครอบครัวยังคงอยู่

และนั่นก็เป็นมรดกเช่นกัน

ถามตัวเอง

- มีอะไรในแผนปัจจุบันของผมหรือไม่ที่อาจสร้างความขัดแย้งโดยไม่จำเป็น?
- ผมได้ทำให้ความต้องการของผมชัดเจนเพียงพอหรือไม่?
- ผมได้อธิบายการตัดสินใจสำคัญหรือไม่?
- ผมกำลังหึงคำถามที่ไม่มีคำตอบซึ่งอาจแบ่งคนออกจากกันหรือไม่?

● ผมได้ปกป้องความสัมพันธ์อย่างระมัดระวังพอ ๆ กับที่ปกป้องทรัพย์สินหรือไม่?

● เมื่อผมจากไป คนที่ผมรักจะรู้หรือไม่ว่าความปรารถนาสุดท้ายของผมไม่ใช่เพียงให้พวกเขาได้รับมรดก—แต่ให้พวกเขายังคงเป็นครอบครัว?

และตรงนั้นเองคือจุดเริ่มต้นของบทที่สิบ

ไม่ใช่ด้วยหัวข้อใหม่อีกหัวข้อหนึ่ง

แต่ด้วยรายการตรวจสอบสุดท้ายของหนังสือทั้งเล่ม:

คุณนอนเพียงพอหรือไม่?

คุณเคลื่อนไหวหรือไม่?

คุณกินอย่างสมเหตุสมผลหรือไม่?

คุณรู้ค่าตัวเลขสุขภาพของตัวเองหรือไม่?

คุณรักษาความเป็นอิสระไว้หรือไม่?

คุณเตรียมพร้อมทางการเงินหรือไม่?

คุณสื่อสารความต้องการของคุณหรือไม่?

คุณปกป้องครอบครัวหรือไม่?

และคุณได้สร้างบางสิ่งที่มีคุณค่าพอจะส่งต่อหรือไม่?

จากนั้นรายการตรวจสอบก็หายไป

แทนที่รางวัลปรากฏขึ้น

และเราจบตรงที่คุณได้บอกไว้:

ผมวางแผน

ผมใช้ชีวิต

ผมประสบความสำเร็จ

ผมทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ

ผมรัก

ผมส่งบางสิ่งต่อไป

ผมจากไปอย่างสงบ

ความทรงจำของผมคือมรดกของผม

บทส่งท้าย

ในตอนท้ายของทั้งหมดนี้ ผมอยากให้คุณจินตนาการว่าตัวเองยืนอยู่บนแท่นรับรางวัล

ไม่ใช่เพราะชีวิตคือการแข่งขัน

ไม่ใช่เพราะคุณเอาชนะคนอื่นทั้งหมด

แต่เพราะคุณผ่านการแข่งขันของตัวเองมาได้

คุณทำงาน

คุณเสียสละ

คุณทำผิดพลาด

คุณเรียนรู้

คุณรัก

คุณเลี้ยงดูผู้คน

คุณช่วยเหลือผู้คน

คุณสูญเสียผู้คน

คุณล้ม

คุณลุกขึ้นอีกครั้ง

คุณแบกรับความรับผิดชอบในวันที่มันหนัก และคุณยังคงเดินต่อไปในวันที่ชีวิตไม่ได้เป็นไปตามแผนที่คุณวางไว้

และตอนนี้ เมื่อมาถึงปลายทาง คุณยืนอยู่ตรงนั้น รับเหรียญของคุณ

คุณมองย้อนกลับไปแล้วพูดว่า:

“ใช่

ผมมีชีวิตอยู่

ผมทำดีที่สุดกับชีวิตที่ผมได้รับ

ผมดูแลคนที่สำคัญ

ผมเตรียมตัวสำหรับวันพรุ่งนี้

ผมพยายามปกป้องสุขภาพของตัวเอง

ผมพยายามรักษาความเป็นอิสระ

ผมวางแผนเพื่อคนที่ผมรัก

ผมจัดสิ่งต่าง ๆ ให้เรียบร้อย

และผมทิ้งบางสิ่งของตัวเองไว้เบื้องหลัง”

นั่นคือมรดก

มรดกไม่ใช่เพียงเงินที่คุณทิ้งไว้

ไม่ใช่แค่บ้าน ที่ดิน การลงทุน ทรัสต์ หรือพันธกรรม

สิ่งเหล่านั้นมีความสำคัญ เพราะมันสามารถปกป้องคนที่คุณรักได้

แต่มรดกที่ลึกกว่านั้นคือสิ่งที่ยังคงดำเนินต่อไปผ่านพวกเขา

บทเรียนที่คุณสอน

ค่านิยมที่คุณใช้ชีวิตตาม

นิสัยที่ลูกของคุณมองเห็น

วิธีที่คุณปฏิบัติต่อผู้คน

การเสียสละที่ใครบางคนยังจำได้หลายปีต่อมา

โอกาสที่คุณสร้าง

คนที่ช่วยให้คุณ

เรื่องราวที่หลานของคุณยังคงเล่าต่อ

ค่านิยมที่สอนให้คนรุ่นหนึ่งสามารถกลายเป็นนิสัยของคนรุ่นต่อไป

นิสัยนั้นสามารถมีอิทธิพลต่อคนอีกรุ่นหนึ่ง

และนานหลังจากคุณจากไปแล้ว บางสิ่งที่คุณเริ่มต้นอาจยังคงเคลื่อนไหวผ่านชีวิตของคน
ที่คุณไม่มีวันได้พบด้วยซ้ำ

นั่นคือเหตุผลที่วิธีที่เราบาก็มีความสำคัญเช่นกัน

อย่าใช้ชีวิตทั้งชีวิตเสียสละเพื่ออนาคตอันห่างไกล แล้วลืมมีความสุขกับอนาคตนั้นเมื่อมันมาถึงในที่สุด

เฉลิมฉลองสิ่งที่คุณสร้าง

เฉลิมฉลองงานที่คุณทำ

เฉลิมฉลองการเสียสละ

เฉลิมฉลองคนที่คุณรัก

เฉลิมฉลองสถานที่ที่คุณเดินทางไป

เฉลิมฉลองมื้ออาหาร เสียงหัวเราะ ความล้มเหลว ชัยชนะ บทเรียน ความสัมพันธ์ และความทรงจำ

มีความสุขกับปีต่าง ๆ ที่คุณทำงานหนักมาตลอดเพื่อให้มาถึง

ไม่มีใครรับประกันได้ว่าบทสุดท้ายของชีวิตจะปราศจากโรค ความเจ็บปวด หรือความยากลำบาก

ชีวิตไม่ได้ให้คำสัญญานั้นแก่เรา

แต่เราสามารถเตรียมตัวได้

เราสามารถปกป้องความเป็นอิสระเท่าที่ทำได้

เราสามารถทำให้ความต้องการของเราเป็นที่รู้

เราสามารถจัดการเรื่องต่าง ๆ ของเราให้เรียบร้อย

เราสามารถลดความสับสนที่ไม่จำเป็นสำหรับคนที่เรารัก

และตราบไคที่เรายังทำได้ เราสามารถใช้ชีวิต

นั่นคือหัวใจของการมีอายุยืน

ไม่ใช่เพียงการมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

แต่คือการเดินทางไปถึงปีเหล่านั้น แล้วสามารถมองย้อนกลับไปด้วยความขอบคุณมากกว่าความเสียสละ

รู้ว่าการเสียสละเหล่านั้นมีความหมาย

รู้ว่าความพยายามหนักสร้างบางสิ่งขึ้นมา

รู้ว่าชีวิตของคุณได้สัมผัสชีวิตของคนอื่น

และในที่สุด สามารถยืนอยู่บนแท่นรับรางวัลในจินตนาการ รับเหรียญของคุณ มองย้อน
กลับไปยังถนนที่อยู่ข้างหลัง แล้วพูดว่า:

ผมวางแผน

ผมใช้ชีวิต

ผมประสบความสำเร็จ

ผมทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ

ผมรัก

ผมส่งบางสิ่งต่อไป

ผมจากไปอย่างสงบ

ความทรงจำของผมคือมรดกของผม