



หัวใจดี ชีวิตดี ฉบับการ์ตูน

แปลจาก 我的第一本健康書

Wang Zhen Yu เขียน

Dream Studio ภาพประกอบ

กมล กฤพานันท์ แปล

พลเรือตรี นายแพทย์สุรเสน ตวงวรนนท์
บรรณาธิการ

2554. สำนักพิมพ์อินสปายร์. 264 หน้า.
ภาพประกอบสีสี่.

ริทธรม ธารมุกดา

นายแพทย์หวังเจินอี้ ผู้สร้างสรรคงานเขียนชิ้นนี้
เป็นผู้อำนวยการแผนกอายุรกรรมโรคหัวใจ โรงพยาบาล
เกิงชิน เขียนถึงอันตรายของโรคหลอดเลือดหัวใจว่า

เรามักพบว่าผู้ป่วยที่ส่งเข้ามามีอาการหนัก
ทั้งที่ก่อนหน้านี้ไม่มีสัญญาณบ่งชี้ว่าจะเกิดอาการ
เมื่อภาวะหัวใจล้มเหลวประชิดตัวอย่างรวดเร็ว แม้จะมี
เครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัยก็อาจรับมือไม่ทัน ในฐานะที่
เป็นแพทย์ประจำห้องฉุกเฉินผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

เราต้องแข่งกับเวลา ต้องแย่งชิงชีวิตผู้ป่วยเหมือนอยู่ใน
ภาวะสงคราม

ในฐานะแพทย์ นายแพทย์หวังเจินอี้ย่อมทราบ
ดีว่าความเครียดเป็นอันตรายประการหนึ่งต่อสุขภาพ
และมีส่วนเป็นสาเหตุของโรคหัวใจด้วย คุณหมอหวัง
จึงนำเสนอข้อมูลการดูแลสุขภาพในรูปแบบของการ์ตูน
เนื้อหาบางตอนมาจากข่าว เนื้อหาบางตอนเป็น
สถานการณ์จำลองนำเสนอในลักษณะของบทสนทนา
นอกจากนี้สาระสำคัญบางส่วนจะเสนอเป็นตาราง
 อีกทั้งยังใช้สำนวน สุภาษิต ที่คุ้นเคยกันอยู่แล้วมา
ประกอบการอธิบาย ทำให้เข้าใจและเห็นคล้อยตาม
ง่ายขึ้น เช่น

- เช่นเดียวกับการสร้างกรุงโรม ไม่สามารถ
สร้างเสร็จได้ภายในวันเดียว เมื่อเราไม่ออกกำลังกาย
อย่างเหมาะสม สารอาหารที่ให้พลังงานก็จะกลายเป็น
ไขมันส่วนเกิน สะสมในร่างกาย (หน้า 51)

- สุภาษิตโบราณกล่าวไว้ว่า “เมื่อพระอาทิตย์ขึ้น
จงตื่นมาทำงาน เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน จงหยุด
พักผ่อน” . . . ผู้คนจำนวนมากฝ่าฝืนกฎนี้แห่งชีวิต
. . . ทำให้ร่างกายเสื่อมสลด (หน้า 59)

- ชาวจีนมักพูดว่า “เข้มขัดยาวขึ้น อายุสั้นลง”
เป็นการเปรียบเปรยที่ไม่ผิดจากความจริง (หน้า 113)

แม้จะเป็นหนังสือแปลจากภาษาจีน แต่ข้อมูล
สถิติในเนื้อหากลับเป็นข้อมูลของประเทศไทย ทำให้
ผู้อ่านได้รับประโยชน์โดยตรง เช่น 10 อันดับสาเหตุ
การเสียชีวิตของประชากรไทย พ.ศ.2552 (หน้า 65)
นิยามความอ้วนสำหรับประชากรไทย (หน้า 113)
ปริมาณไขมันที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย
(หน้า 214)

เนื้อหาของหนังสือเน้นโรคร้าย 3 โรค คือ โรค
หลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
และภาวะอ้วนหรือผอมเกินไป โดยมีข้อปฏิบัติสำคัญ
เพื่อป้องกันโรคเหล่านั้นคือทำให้ร่างกายแข็งแรง
ซึ่งทุกคนเคยเรียนมาแล้วตั้งแต่เริ่มเรียนเขียนอ่าน
นานจนอาจจะลืมไปแล้ว หนังสือเล่มนี้จะเตือนผู้อ่าน
ให้ปฏิบัติตนให้ได้อย่างที่เคยเรียนมานานแล้ว เนื้อหา
แบ่งเป็น 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 นิสัยการบริโภคไม่ถูกหลัก บ่อเกิดโรคร้าย

ชี้ให้เห็นความสำคัญและที่มาของปัญหาสุขภาพที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และภาวะอ้วนหรือผอมเกินไป

ตอนที่ 2 คุณอยู่ในกลุ่มอาการผิดปกติทางเมแทบอลิกหรือไม่

เป็นการปูพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ระดับคอเลสเตอรอลสูง และภาวะอ้วน

ตอนที่ 3 สุขภาพดีเริ่มจากดูแลหัวใจ

ว่าด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ต้นเหตุของโรคอัมพฤกษ์อัมพาตและโรคหัวใจ และภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ตอนที่ 4 มีอุปนิสัยการใช้ชีวิตที่ดี สุขภาพย่อมแข็งแรงกว่าใคร

เป็นข้อแนะนำสำหรับการสร้างสุขภาพที่แข็งแรง ประกอบด้วย อุปนิสัยการบริโภคที่ดี อุปนิสัยการลดน้ำหนักและการออกกำลังกายที่ดี อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันที่ดี

ตอนที่ 5 ทักษะพื้นฐานการช่วยชีวิตยามฉุกเฉิน

เป็นข้อปฏิบัติสำหรับการช่วยชีวิตชีวิตผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือฉุกเฉิน

ศาสตราจารย์เจียงฝูเถียน อายุรแพทย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน และนายกสมาคมโรคหัวใจแห่งไต้หวันเขียนคำนิยมสำหรับหนังสือเล่มนี้ไว้ตอนหนึ่งว่า “นพ.หวังเจินอี้ได้ใช้เวลาว่างเขียนหนังสือที่แต่งด้วยหลักวิชาการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องเอ่ยถึงหลักวิชาการที่ซับซ้อน แต่เน้นให้ความรู้ที่สอดคล้องกับหลักคิดของชาวกรุงในยุคปัจจุบัน” ส่วนศาสตราจารย์ นายแพทย์เจิงซุนเตียน ผู้อำนวยการแผนกอายุรกรรมโรคหัวใจ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน เขียนคำนิยมไว้ตอนหนึ่งว่า

หนังสือเล่มนี้ให้ความรู้ในรูปแบบของการ์ตูนที่น่ารัก เนื้อหาครอบคลุมการป้องกันโรค “3 สูง” (ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง) และกลุ่มอาการผิดปกติทางเมแทบอลิก (โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ระดับไขมันสูง ระดับน้ำตาลสูง) ผมชื่นชอบมาก แม้จะเป็นหลักวิชาการที่ซับซ้อนแต่สามารถอธิบายให้ผู้อ่านเข้าใจได้ถ่องแท้ แม้แต่คนรุ่นใหม่และผู้ที่ไม่ได้อยู่ในวงการแพทย์ก็เข้าใจได้

