



ร่างกายกำลัง บอกระไรคุณ อ่านสัญญาณสุขภาพ ที่ผลตรวจไม่เคยบอก ด้วย HRV



บพ.โอม สุดชุมแพ



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีซื้อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 7D Book & Co.

ร่างกายกำลังบอกอะไรคุณ อ่านสัญญาณสุขภาพที่ผลตรวจไม่เคยบอกด้วย HRV

โดย นพ.โอม สุดชุมแพ

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

โอม สุดชุมแพ.

ร่างกายกำลังบอกอะไรคุณ

อ่านสัญญาณสุขภาพที่ผลตรวจไม่เคยบอกด้วย HRV.ครั้งที่ 1-- กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บুক , 2569.
448 หน้า.

1. สุขภาพ 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. ชื่อเรื่อง

613

ISBN 978-616-8373-25-5

ประธานบริหาร

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร
ที่ปรึกษา

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

ธวัชชัย พิษผล

ปริญภา พิษผล

ดร.ธนศักดิ์ วหาวิศาล ดร.สุขยีน เทพทอง

ดร.สิริพงศ์ จีงถาวรธณ จิตภา ฤทธิ์เทพ

สันต์ คุณะวัฒนากรณ

ภัทรนันท์ ฤทธิ์จันดี

สิริวรรณ วัชรกิตตานนท์

จัดหน้า ชัยวัฒน์ อ่อนศรี ออกแบบปก วชิรญาณ ฤทธิ์เทพ

กัญญาพร บุญเชิดฉาย

Design by Freepik

ภูมิไจสร่างสรรค และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

ร่างกายกำลังบอกอะไรคุณ อ่านสัญญาณสุขภาพ ที่ผลตรวจไม่เคยบอกด้วย HRV

ปลดล็อกความลับที่ร่างกายคุณพยายามบอกมาตลอด
ด้วย HRV เครื่องมือเดียวที่เชื่อมกายกับใจ

นพ.โอม สุธุมแพ



เคยไหม? รู้สึกเหนื่อยล้า...
ทั้งที่ผลตรวจสุขภาพ “ปกติ”
เคยไหม? นอนหลับเต็มที่...
แต่ตื่นมายัง “ไม่สดชื่น”
เคยไหม? ออยากเก่งขึ้น...
แต่ “ฟอร์มตก” บ่อยๆ





ปลดล็อกความลับที่ร่างกายคุณ
พยายามบอกมาตลอด ด้วย HRV
เครื่องมือเดียวที่เชื่อมทากับใจ

นพ.โอม สุธชุมแพ

คำนำ สำนักพิมพ์



เมื่อครั้งได้มีโอกาสอ่านต้นฉบับ *ร่างกายกำลังบอกอะไรคุณ* *อ่านสัญญาณสุขภาพที่ผลตรวจไม่เคยบอกด้วย HRV* ตั้งแต่ร่างแรก ก็ต้องยอมรับตามตรงเลยว่า แม้ทางกองบรรณาธิการจะเคยทำงานกับหนังสือด้านสุขภาพหลายเล่ม แต่ประสบการณ์ครั้งกลับนี้มีพิเศษ ในแบบที่ไม่เหมือนใครและคาดไม่ถึง หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงคู่มือสุขภาพที่อธิบายข้อมูลวิทยาศาสตร์อย่างเข้าใจง่ายเท่านั้น แต่ยังเป็น “สะพาน” ที่เชื่อมข้อมูลเชิงลึกเข้ากับชีวิตประจำวันของผู้อ่านอย่างเป็นรูปธรรม และนี่คือคุณค่าที่ทำให้ผลงานของ นพ.โอม สูดชุมแพ เล่มนี้โดดเด่นอย่างแท้จริง

สิ่งแรกที่กระแทกใจเลยก็คือคำถามเรียบง่ายแต่ทรงพลังที่ว่า *“ทั้ง ๆ ที่ผลตรวจสุขภาพปกติ แต่ทำไมในชีวิตจริงกลับรู้สึกไม่ปกติ?”* ผู้อ่านจำนวนมากคงคุ้นเคยกับประสบการณ์เช่นนี้ไม่มากก็น้อย อาการจำพวกเหนื่อยง่ายขึ้นโดยไม่รู้สาเหตุ นอนหลับครบชั่วโมงแต่ยังตื่นมาอย่างอ่อนล้า หรือฟอร์มการทำงานแย่ลงแม้ไม่มีโรคใดปรากฏในการ



ตรวจเลือด ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดข้อกังขาว่า ความเครียดและกังวลทั้งหมด
ที่เราคิดว่า “**รับได้**” จริง ๆ แล้วกำลังกัดเซาะร่างกายมากกว่าที่คิดหรือไม่

หนังสือเล่มนี้ชวนให้เรามองเห็นความจริงอีกชุดหนึ่ง ความจริง
ที่หัวใจพยายามบอกเราอยู่เสมอ ผ่านตัวเลขที่เรียกว่า **HRV** หรือ **Heart
Rate Variability** ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ ซึ่งเป็น
สัญญาณอันละเอียดอ่อนของการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ
และเป็น “**ภาษา**กาย” ที่ตรงไปตรงมาอย่างยิ่ง ถึงขนาดที่หมอดึงกับ
บอกว่า **หัวใจไม่เคยโกหก** เพียงแต่ที่ผ่านมา เราไม่มีเครื่องมือสำหรับ
แปลความจริงที่กำลังถูกร้องบอกเราเหล่านั้น

ด้วยประสบการณ์มากกว่า 10 ปีในคลินิก Functional Medi-
cine และ Longevity Medicine คุณหมอโอมได้ออกแบบหนังสือเล่ม
นี้ให้เป็นมากกว่าการอธิบายทฤษฎี เขาพาผู้อ่านเดินทางผ่านกรณีศึกษา
จริง ทั้งคุณสมชายที่ฟอร์มการทำงานตกลองจนเกือบเกิดเหตุรุนแรงในที่

ประชุม คุณอรรณณักวิงที่ **“ฝึกหนักเกินไปโดยไม่รู้ตัว”** รวมถึงคนทำงานจำนวนมากที่ **“สุขภาพดูปกติ แต่รู้สึกไม่ดี”** ทั้งหมดนี้ช่วยแปลภาษาหัวใจให้เราเข้าใจว่า HRV คือข้อมูลที่ช่วยตีความสัญญาณเตือนที่ซ่อนอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

หนึ่งในจุดแข็งที่สุดของหนังสือเล่มนี้คือความตรงไปตรงมาของผู้เขียนที่ **“ไม่ขายฝัน”** HRV ไม่ใช่ยาวิเศษ ไม่ใช่เทคโนโลยีแพชชั่น และไม่ใช่วิธีการแทนที่การตรวจรักษาแบบมาตรฐาน หนังสืออย่างชัดเจนว่า **HRV** คือ **“ส่วนเติมเต็ม”** ที่ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจร่างกายตนเอง ในแบบที่เฉพาะเจาะจงและทันทั่วทั้งที่ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ป่วย คนทำงาน นักกีฬา หรือบุคลากรทางการแพทย์

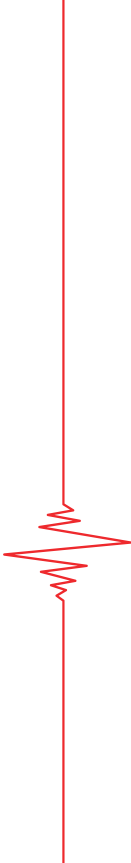
นอกจากนี้ ตัวหนังสือยังถูกจัดวางโครงสร้างไว้อย่างประณีต ตั้งแต่พื้นฐานวิทยาศาสตร์ วิธีวิตและอ่านค่า ไปจนถึงการนำมาประยุกต์ใช้จริงในทุกบริบท

ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับ ออกกำลังกาย จัดการความเครียด นอกจากนี้ยังมีด้านโภชนาการ และการหายใจแบบ **HRV Biofeedback** ที่ทำได้เองที่บ้าน ไม่ใช่เพียงแค่อธิบายว่า **“ทำไม”** แต่ยังให้คำตอบว่า **“แล้วในวันพรุ่งนี้ เราควรทำอย่างไร”** ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้อ่านหลายคนต้องการมากที่สุด

ในฐานะสำนักพิมพ์ที่เชื่อมั่นในการขับเคลื่อนสังคมด้วยความรู้ หนังสือเล่มนี้สอดคล้องกับพันธกิจของเราอย่างสมบูรณ์แบบ การมอบความรู้ที่นำไปใช้ได้จริงและช่วยให้ผู้คนดูแลตัวเองได้ดีขึ้น ไม่ใช่เพียงผ่าน

คำสั่งสอน แต่ผ่านความเข้าใจที่เกิดจากการสังเกตตัวเองอย่างลึกซึ้ง
ทางกองบรรณาธิการหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะไม่เพียงเปลี่ยนวิธี
ดูแลสุขภาพของผู้อ่านเท่านั้น แต่หวังว่าจะสามารถเปลี่ยน **“ความ
สัมพันธ์”** ระหว่างผู้อ่านกับร่างกายของตัวเอง และเริ่มต้นเปิดใจ ฟัง
สัญญาณที่ส่งมาจากภายในอย่างอ่อนโยน รอบคอบ และใกล้ชิดกว่าเดิม

หัวใจของคุณไม่เคยโกหก และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณ
เข้าใจภาษาของมันอย่างลึกซึ้งเป็นครั้งแรก



ด้วยความยินดีอย่างยิ่ง
บรรณาธิการ
สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital



คำนิยม



โดย พญ.เบญญาภา พรหมกะสาร

ในเวชปฏิบัติด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ เราพยายามเชื่อมต่อช่องว่างระหว่าง “ผลตรวจที่ดูปกติ” กับ “ชีวิตประจำวันของคนไข้ที่ยังไม่ดีพอ” อยู่เสมอ คำถามที่ฉันเห็นบ่อยคือ “ทำไมผลเลือดดี แต่ยังเหนื่อย หลับไม่สนิท ฟื้นตัวช้า เครียดง่าย และสมาธิสั้น” หนังสือเล่มนี้ของ นพ.โอม สูดขุมแพ ชี้ให้เห็นอย่างงดงามว่า HRV (ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ) คือเครื่องมือเรียลไทม์ที่ช่วยให้เราฟังภาษาของระบบประสาทอัตโนมัติ และแปลความรู้สึกที่คลุมเครือให้เป็นข้อมูลที่ติดตามได้จริง

จุดเด่นของหนังสืออยู่ที่ความสมดุล มีฐานวิทยาศาสตร์ที่แน่นพอให้แพทย์มั่นใจ แต่เล่าเรื่องและแนะนำวิธีใช้งานที่ “ทำได้จริง” สำหรับทุกคน นพ.โอมยืนอยู่ในจุดที่เคารพ Conventional Medicine อย่างเป็นทางการ และแสดงให้เห็นว่า HRV ไม่ใช่การแทนที่การวินิจฉัยหรือการรักษามาตรฐาน แต่เป็น “ส่วนเติมเต็ม” ที่ทรงพลังในการดูแลเชิงป้องกัน (prevention) และการปรับแผนรายบุคคล (personalization)



ในแง่การประยุกต์ใช้ หนังสือพาผู้อ่านตั้งแต่พื้นฐาน วัตถุประสงค์อะไร ให้ถูก อ่านค่าอย่างไรให้เป็น ไปจนถึงการแปลงตัวเลข HRV ให้เป็นการกระทำที่มีความหมายในแต่ละวัน ตั้งแต่การนอนหลับ การออกกำลังกายตามสภาวะฟื้นตัว (HRV-guided) การจัดการความเครียด โภชนาการ ไปจนถึง HRV Biofeedback และการหายใจแบบ resonance ที่เห็นผลต่อหน้า สำหรับเวชศาสตร์ชะลอวัย สิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือสำคัญในการยืด “ช่วงเวลาที่มีความสุขพอดี” (healthspan) มากกว่าตัวเลขอายุเพียงอย่างเดียว

ฉันชื่นชมเป็นพิเศษกับบทที่ว่าด้วยการใช้งานเฉพาะทาง ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุ เด็กและวัยรุ่น และช่วงฟื้นฟูหลังป่วย เพราะสะท้อนเวชปฏิบัติจริงที่เราเห็น HRV ลดลงก่อนอาการกำเริบ และกลับสูงขึ้นเมื่อการฟื้นตัวเป็นไปอย่างเหมาะสม การมี “ธงสัญญาณ” ที่ไวและต้นทุนต่ำจากอุปกรณ์สวมใส่ ช่วยทั้งที่รักษาและผู้ป่วยตัดสินใจได้ดีขึ้นทันเวลา และวัดผลได้ต่อเนื่อง



สำหรับเพื่อนร่วมวิชาชีพ หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่อ่านแล้วนำไปใช้ในคลินิกได้ทันที ตั้งค่ามาตรฐานการวัดตอนเช้า สร้าง baseline รายบุคคล ติดตามแนวโน้ม (trend) และผสมผสานเข้ากับแผนการนอน อาหาร การฝึก และการจัดการความเครียด สำหรับผู้อ่านทั่วไป หนังสือทำหน้าที่เป็น “โค้ชส่วนตัว” ที่อยู่บนข้อมือและในลมหายใจ ช่วยให้ทราบว่าเมื่อใดควรเร่ง เมื่อใดควรพัก และจะกลับมาฟื้นตัวได้อย่างไร

หัวใจไม่เคยโกหก เราเพียงต้องมีภาษาไว้ฟังมัน HRV คือภาษานั้น และหนังสือเล่มนี้คือพจนานุกรมที่ครบถ้วน ละเมียดละไม และเป็นกลาง ฉันเชื่อว่าหากคุณเปิดใจทดลองตามคู่มือนี้ ไม่ว่าจะคุณจะเป็นผู้ป่วย คนทำงาน นักกีฬา หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ใช้เครื่องมือนี้ในการดูแลและติดตามผู้ป่วย HRV จะกลายเป็นเพื่อนคู่คิดที่ช่วยให้คุณดูแลตัวเองและคนรอบข้างได้ดียิ่งขึ้น

พญ.เบญญาภา พรหมทसार
แพทย์ด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ
ทนายความและที่ปรึกษาด้านกฎหมายการแพทย์และ PDPA

โดย อ.ฉัตรโก ไทรชู

อาจารย์ประจำวิทยาลัยผู้ประกอบการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ในฐานะครูที่ได้ทำงานใกล้ชิดกับผู้ประกอบการ นักธุรกิจรุ่นใหม่ และผู้บริหารมาหลายปี ผมเห็นอยู่เสมอว่าความท้าทายที่ยากที่สุดไม่ใช่แค่ตัวเลขในงบกำไรขาดทุน หรือกลยุทธ์ในกระดานประชุม แต่เป็น “พลังงาน ความชัดเจน และความยืดหยุ่น” ของคนทำงานตัวจริง สิ่งที่เราเรียกรวม ๆ ว่า mind-body connection ซึ่งกลับวัดได้ยาก และจึงมักถูกมองข้าม

หนังสือเล่มนี้ของคุณหมอโอม เปิดประตูสู่เครื่องมือที่ทำให้เรื่อนามธรรมเหล่านั้น “แตะต้องได้” ผ่าน HRV (ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ) ซึ่งเป็นสัญญาณเรียลไทม์ของระบบประสาทอัตโนมัติ ช่วยให้เราอ่าน “แดชบอร์ดของตัวเอง” ได้ทุกวัน วันนี้พร้อมลุยหรือควรพัก? กำลังฟื้นตัวหรือกำลังถดถอย? ตัดสินใจเรื่องใหญ่ตอนนี้ดีไหม หรือควรผ่อนคันเร่งก่อน



จุดแข็งของหนังสือคือความสมดุลระหว่างวิทยาศาสตร์ที่เข้มแข็งกับการใช้งานจริง คุณหมอโอมถ่ายทอดประสบการณ์มากกว่า 10 ปีในแวดวง Functional Medicine และ Longevity Medicine อย่างเป็นระบบ อ่านง่าย ไม่สั่งสอน ไม่โอ้อวด ขณะเดียวกันก็ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า HRV สามารถ “มาเติมเต็ม” ช่องว่างสำคัญระหว่างผลตรวจที่ปกติ กับคุณภาพชีวิตที่ยังไม่ดีพอ

สำหรับผู้ประกอบการและผู้บริหาร ผมชอบเป็นพิเศษกับบทที่ว่าด้วยการทำงานและประสิทธิภาพ การตัดสินใจ และการสร้าง HRV Lifestyle เพราะมันแปลงตัวเลข HRV ให้เป็นทางเลือกที่ลงมือทำได้จริง ตั้งแต่การจัดตาราง Deep Work ตามพลังงาน การใช้ HRV เป็นสัญญาณเตือน Burnout ไปจนถึงโปรโตคอลการนอน ออกกำลังกาย โภชนาการ และการฝึกหายใจที่ไม่ซับซ้อนแต่ได้ผล

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ขายฝัน และ HRV ก็ไม่ใช่ยาวิเศษ แต่มันคือ “ภาษา” ที่ทำให้เราฟังร่างกายและใจของตัวเองได้ดีขึ้น เป็นเข็มทิศที่ช่วยให้ผู้ประกอบการ นักศึกษา และคนทำงานยุคใหม่ ขับเคลื่อนชีวิตและธุรกิจด้วยความแม่นยำ มีสติ และยั่งยืนกว่าเดิม

ผมเชื่อว่าหากคุณใช้เวลาเรียนรู้และทดลองตามคู่มือนี้ HRV จะกลายเป็นเพื่อนคู่คิดที่อยู่กับคุณทุกวัน บนข้อมือ ในลมหายใจ และในการตัดสินใจที่สำคัญของชีวิตและงาน

อ.ฉัตรไท ไกรชู
อาจารย์ประจำวิทยาลัยผู้ประกอบการ
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

โดย ณัฐจิววัฒน์ ศรีประสงค์

เจ้าของช่อง Tiktok “แหมมมีเรื่อง” ที่มีผู้ติดตามมากกว่า 2.5 แสนคน

ผมเป็นคนที่ “ชอบเล่าเรื่อง” และใช้ร่างกายตัวเองทำงานเยอะมาก ทั้งถ่ายคลิป อัดรายการ ตัดต่อ นอน ดึก เดินทาง บางวันกินไม่เป็นเวลา บางวันเครียดกับงาน บางวันก็สนุกเกินไปหน่อยกับเพื่อน ๆ จนลืมหูลืมตา ตัวเองเหมือนกัน

ก่อนหน้านี้สุขภาพสำหรับผมคือ “ตรวจเลือดปีละครั้ง” ผลออกมาปกติก็คิดว่าโอเคแล้ว แต่ในชีวิตจริงกลับมีวันเหนื่อยล้า งง ๆ สมองตื้อ ทั้งที่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคอะไรชัดเจน จนได้มาคุยกับหมอโฮมแล้วได้รู้จักคำ ว่า HRV แบบจริงจังครั้งแรก

สิ่งที่ผมชอบมากในหนังสือเล่มนี้คือ หมอโฮมไม่ได้พูดเรื่อง HRV แบบหมอคุยกับหมอ แต่เล่าแบบเพื่อน ที่อยากให้เราเข้าใจร่างกายของตัวเองจริง ๆ ว่า “วันนี้เราโอเคหรือยัง?” โดยใช้ตัวเลขง่ายๆ จากนาฬิกาหรือแอปในมือถือ มาช่วยแปลภาษาหัวใจกับระบบประสาทในตัวเราให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

จากเดิมที่ผมคิดว่า HRV คือเรื่องของนักกีฬา สายไปโอแฮ็ก หรือพวกสุดสายสุขภาพ หนังสือเล่มนี้ ทำให้ผมเห็นว่ามันคือเครื่องมือสำหรับ “คนธรรมดาที่ใช้ชีวิตหนักๆ” ทุกคน ทั้งคนทำงานออฟฟิศ ฟรีแลนซ์ คนทำคอนเทนต์ พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกนอนน้อย หรือคนที่รู้สึก ว่า “ร่างกายกำลังส่งสัญญาณบางอย่าง” แต่ยังไม่ฟังไม่ออก

หมอโอมอธิบายตั้งแต่พื้นฐานว่า HRV คืออะไร ใช้อย่างไร วัตถุประสงค์ ไปจนถึงการแปลผลเพื่อนำไปปรับตารางชีวิต ปรับการนอน ปรับการออกกำลังกายและปรับวิธีรับมือกับความเครียดโดยไม่ทำให้เรารู้สึกผิดกับตัวเอง ไม่ตัดสินใครว่าแย่หรือดีเกินไป แต่ชวนให้เราค่อยๆ รู้จักตัวเองผ่านตัวเลขและความรู้สึกไปพร้อมกัน

ในฐานะคนทำคอนเทนต์ที่ต้องใช้ร่างกายและสมองตลอดเวลา ผมมองว่า “ร่างกายกำลังบอกอะไร?” เป็นหนังสือที่ช่วยให้เรามีเรดาร์เพิ่มขึ้นอีกหนึ่งอันในชีวิต มองเห็นว่าตอนนี้เราเริ่มไหมเกินไปหรือยัง และควรเบรกตรงไหน ก่อนที่ร่างกายจะเป็นคนตัดสินแทนเรา

ใครที่กำลังใช้ชีวิตโหด “ลุยอย่างเดียว” หรือรู้สึกว่าร่างกายกำลังส่งสัญญาณบางอย่างที่เรายังไม่ออก ผมคิดว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยได้มาก มันไม่ได้สอนให้คุณกลายเป็นหมอแต่มันสอนให้คุณ “ฟังหัวใจตัวเองเป็น” ในแบบที่ทั้งสนุก ใช้งานได้จริง และสำคัญกับชีวิตในยุคนี้มากๆ ครับ

ณัฐวัฒน์ ศรีประสงค์ “แฮยมมีเรื่อง”



กิตติกรรม ประกาศ



หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากการเดินทางยาวนานของผมในศาสตร์การเชื่อมโยงระหว่างกายกับใจ (Mind-Body Connection) และจากผู้คนมากมายที่ร่วมทาง ให้คำแนะนำ มอบความไว้วางใจ และแบ่งปันบทเรียนอันล้ำค่า

ก่อนอื่น ผมขอขอบคุณ “ผู้ป่วยทุกท่าน” ที่ยอมมอบเวลาชีวิต ความเชื่อใจ และข้อมูลให้ผมได้เรียนรู้และต่อยอดเป็นองค์ความรู้ใหม่ หลายกรณีศึกษาที่ปรากฏในเล่มนี้มาจากประสบการณ์จริงในคลินิก โดยผมได้เปลี่ยนแปลงรายละเอียดเพื่อเคารพความเป็นส่วนตัว ขอขอบคุณที่ทำให้ผมเห็นว่าตัวเลข HRV (ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ) มีความหมายก็ต่อเมื่อเราแปลงมันกลับเป็นการดูแลกันและกันในชีวิตจริง

ขอบคุณทีมงานแพทย์และบุคลากรทุกท่านในโรงพยาบาลที่ผมทำงานอยู่ ซึ่งเป็น “ฐาน” ที่มั่นคงให้ผมได้ทดสอบแนวทางใหม่ๆ อย่างมีกรอบ มีมาตรฐาน และยึดหลักการแพทย์เชิงประจักษ์ ขอขอบคุณแพทย์

อาวุโสและเพื่อนร่วมวิชาชีพทั้งในสาย Conventional Medicine (การแพทย์แผนปัจจุบัน) และศาสตร์การแพทย์เชิงป้องกันที่ช่วยตั้งคำถามคอยเตือนให้ผมยืนยันบนความจริง และชี้ให้เห็นพื้นที่ที่ HRV สามารถมา “เติมเต็ม” การดูแลได้โดยไม่ทับซ้อนหรือลดทอนบทบาทการรักษามาตรฐาน

ขอบคุณ อ.ฉัตรไท ไกรชู อาจารย์ประจำวิทยาลัยผู้ประกอบการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พญ.เบญญาภา พรหมทะสาร แพทย์ด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ และ คุณณัฏฐวิวัฒน์ ศรีประสงค์ เจ้าของช่อง Tiktok “แหยมมีเรื่อง” ที่มีผู้ติดตามมากกว่า 2.5 แสนคนที่กรุณาเขียนคำนิยมและแบ่งปันมุมมองเชิงลึกซึ่งช่วยให้หนังสือเล่มนี้สมบูรณ์ขึ้น ทั้งในมิติของการทำงานจริงและการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน

ขอบคุณบรรณาธิการ ทีมพิสูจน์อักษร ทีมออกแบบปกและจัดรูปเล่ม ตลอดจนฝ่ายผลิตและจัดจำหน่ายที่เปลี่ยนต้นฉบับให้กลายเป็นหนังสือที่จับต้องได้ ขอบคุณผู้อ่านกลุ่มอาสาทดลองอ่าน (beta readers) ที่ให้ข้อเสนอแนะอย่างตรงไปตรงมา ทำให้เนื้อหาคมชัดและใช้งานได้จริงยิ่งขึ้น

ในงานประจำวัน ผมได้อาศัยข้อมูลจากอุปกรณ์สวมใส่และซอฟต์แวร์หลายชนิดเพื่อประกอบการประเมินและติดตามแนวโน้ม HRV ผมขอขอบคุณทีมผู้อยู่เบื้องหลังเทคโนโลยีเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นผู้พัฒนาอุปกรณ์และแอปพลิเคชันวัด HRV และวิเคราะห์ข้อมูล ข้อความขอบคุณนี้ไม่ได้มีนัยเชิงพาณิชย์หรือการรับรองผลิตภัณฑ์ใดๆ แต่เป็นการซาบซึ้งใจต่อความก้าวหน้าที่ทำให้การดูแลเชิงป้องกันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ใน

ชีวิตประจำวัน

ท้ายที่สุด ขอขอบคุณครอบครัวของผม คุณพ่อคุณแม่ ผู้เป็นทั้งแรงบันดาลใจและที่พักพิง คนที่ยอมรับความ “เนิร์ด” ของผมเรื่องการนอนหายใจ และการทดลองเล็กๆ น้อยๆ ทุกวัน ขอขอบคุณที่อยู่เคียงข้างในวันที่ตัวเลขสวยและในวันที่ตัวเลขเตือนให้ผมช้าลง

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่เป็น “คู่มือ” และ “เพื่อนร่วมทาง” ให้คุณ ไม่ใช่เพื่อไล่ตามตัวเลข แต่เพื่อเรียนรู้ที่จะฟังหัวใจตัวเองอย่างลึกซึ้งขึ้น และแปลงความเข้าใจนั้นเป็นชีวิตประจำวันที่อ่อนโยน มีพลัง และยั่งยืนกว่าเดิม

ด้วยความกตัญญู

นพ.โอม สุธงษ์ม

MD, CNW, PsyD

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพานาซี พระราม2

HeartMath® Certified Practitioner



คำนำ นักเขียน



ผมหลงใหลในศาสตร์ของการเชื่อมโยงระหว่างกายกับใจมาตลอดชีวิตการเป็นแพทย์ คำถามที่ผมถามตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าคือ “เราจะวัดสิ่งที่มองไม่เห็นได้อย่างไร?” เราจะรู้ได้อย่างไรว่าในวันที่ร่างกายดูปกติ ใจเรากำลังเหนื่อยล้าหรือเข้มแข็งเพียงใด และในวันที่ใจเราหนักอึ้ง ร่างกายกำลังร้องขออะไรอยู่บ้าง

กว่า 10 ปีในฐานะแพทย์ที่ทำงานในโรงพยาบาลซึ่งให้บริการด้าน Functional Medicine (การแพทย์เชิงหน้าที่) และ Longevity Medicine (การแพทย์เพื่ออายุยืนยาว) โดยเฉพาะ ผมได้เห็น “ช่องว่างเล็กๆ” ที่สำคัญระหว่างผลตรวจที่สวยงามกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของผู้ป่วย หลายครั้งที่ผลเลือดปกติ ภาพถ่ายรังสีปกติ คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) ปกติ แต่ผู้ป่วยกลับรู้สึกเหนื่อย นอนไม่หลับ สมาธิสั้น หรือเจ็บป่วยแบบไร้ชื่อเรียก Conventional Medicine (การแพทย์แผนปัจจุบัน) ทำหน้าที่ได้อย่างยอดเยี่ยมในการวินิจฉัยและรักษาโรคเฉียบพลันและโรคที่ต้องการหลักฐานแน่ชัด แต่ในพื้นที่สีเทาระหว่าง “ไม่ป่วย” กับ “ยังไม่สบายดี” เรายังต้องการสิ่งที่เติมเต็ม



ผมเริ่มมองหา “เครื่องมือสะพาน” ที่เชื่อมกายกับใจ และติดตามการทำงานของสองส่วนนี้ได้ทุกวัน อย่างเรียบง่าย ไม่รุงรัง แต่ลึกซึ้งพอจะบอกความจริงที่ซ่อนอยู่ ภายใต้ลมหายใจที่ถี่ขึ้นเล็กน้อย ใต้คิณที่หลับไม่สนิท ได้เข้าวันหนึ่งที่จิตใจบอกเราว่าไม่สู้ดีเท่าไร

ผมพบ HRV (ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ) สำหรับผม HRV ไม่ใช่ “ตัวเลขแพชชั่น” บนหน้าปัดนาฬิกา แต่มันคือภาษากลางระหว่างหัวใจกับสมอง เป็นสัญญาณเรียลไทม์ของ Autonomic Nervous System (ระบบประสาทอัตโนมัติ) ซึ่งคอยประสานงานระหว่าง Sympathetic (ซิมพาเทติก โหมดสู้หรือหนี) และ Parasympathetic (พาราซิมพาเทติก โหมดพักผ่อนและฟื้นฟู) ให้เรารู้ว่าในวันนี้ระบบทั้งสองทำงาน “เป็นทีม” แค่ไหน HRV สูงบอกถึงความยืดหยุ่น ความพร้อมรับมือ และความสามารถในการฟื้นตัว HRV ต่ำเตือนอย่างสุภาพว่าร่างกายและใจต้องการการดูแล

สิ่งที่ทำให้ HRV พิเศษคือมันอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่แค่ในห้องตรวจ คุณสามารถวัดตอนตื่นนอน เชื่อมต่อกับอุปกรณ์สวมใส่ (Wearables หรือ อุปกรณ์สวมใส่) หรือฝึก Biofeedback (การป้อน

กลับทางชีวภาพ) ง่ายๆ เพื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงต่อหน้าต่อตา มันทำให้ “ความรู้สึกคลุมเครือ” กลายเป็นข้อมูลที่จับต้องได้ และทำให้ “การปรับตัว” กลายเป็นการตัดสินใจที่มีหลักฐานรองรับ

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ในฐานะแพทย์ผู้ยืนอยู่ตรงกลาง เคารพ Conventional Medicine อย่างเต็มหัวใจ และเชื่อในพลังของการแพทย์เชิงป้องกันและปรับสมดุลที่ HRV สามารถมาเติมเต็ม ผมไม่ได้บอกว่า HRV จะตอบทุกคำถาม ไม่ได้แทนที่การตรวจวินิจฉัย ไม่ได้แทนที่ยา หรือการผ่าตัดในยามจำเป็น แต่ HRV คือ “ส่วนที่ขาดหาย” ที่ช่วยให้เราเห็นภาพรวมของระบบประสาทอัตโนมัติ ความเครียด การนอน ฟื้นฟูตัว และคุณภาพการใช้ชีวิต สิ่งที่ทำให้สุขภาพดีจริงๆ ในระยะยาว

ผมเขียนเพื่อคนสองกลุ่มพร้อมกัน **สำหรับคุณผู้อ่านทั่วไป** ผมอยากให้ HRV เป็นเพื่อนคู่คิด เป็นภาษาที่ทำให้คุณฟังร่างกายและใจของตัวเองได้ดีขึ้น รู้ว่าเมื่อไรควรผลัด เมื่อไรควรถอย เมื่อไรควรพัก เมื่อไรควรฝึกหนัก และทำอะไรให้ทุกเช้าของคุณเริ่มต้นด้วยความพร้อม

สำหรับเพื่อนร่วมวิชาชีพ แพทย์ นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ นักจิตวิทยา โค้ชสุขภาพ ผมอยากชวนให้ HRV เป็น “ชั้นข้อมูล” เพิ่มเติมที่ประสานเข้ากับการดูแลผู้ป่วยในคลินิกจริง ช่วยติดตามผลแผนการรักษาอย่างเป็นรูปธรรม ช่วยสื่อสารกับผู้ป่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น และช่วยออกแบบการดูแลเชิงรุกได้แม่นยำขึ้นโดยยังคงมาตรฐานและความเป็นกลางของการแพทย์

คุณจะพบว่าเนื้อหาในเล่มนี้ตั้งใจให้ “ใช้ได้จริง” ในทุกวัน เรา จะเริ่มจากเข้าใจวิทยาศาสตร์ที่จำเป็น จากนั้นลงมือวัดอย่างถูกต้อง อ่าน ค่าอย่างมีสติ และแปลผลตัวเลขเป็นการกระทำ ตั้งแต่การนอนหลับ การ ออกกำลังกาย การจัดการความเครียด โภชนาการ ไปจนถึงการฝึก HRV Biofeedback เราจะไปต่อในระดับการทำงาน การตัดสินใจ การสร้าง วิถีชีวิต (Lifestyle) ที่ยืนยาว และการประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ สูงอายุ เด็ก วัยรุ่น และช่วงฟื้นฟูหลังการเจ็บป่วย

ระหว่างทาง ผมจะรักษาความเป็นกลาง ไม่ Overclaim ไม่ขาย ฝัน แต่จะให้ความหวังที่มีรากฐานบนข้อมูล คุณจะเห็นศัพท์เทคนิคใน ภาษาอังกฤษที่จำเป็นคงไว้ พร้อมคำอธิบายภาษาไทยในวงเล็บ เพื่อให้ คุณสามารถสื่อสารกับงานวิจัยและอุปกรณ์ต่างประเทศได้อย่างคล่อง ตัวโดยไม่หลงทาง

สำหรับผม HRV คือสะพานที่ตามหา สะพานที่เชื่อมกายสู่ใจ เชื่อมวิทยาศาสตร์สู่ชีวิตจริง เชื่อมข้อมูลสู่การตัดสินใจประจำวัน และ เชื่อมแพทย์สู่ผู้ป่วยในความหมายที่ลึกซึ้งขึ้น

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือน “เครื่องมือ” ที่คุณพก ติดตัว และเป็น “แผนที่” ที่คุณค่อยๆ วาดเติมด้วยประสบการณ์ของตัวเอง ในแต่ละวัน

หัวใจของคุณไม่เคยโกหก ขอเพียงคุณเรียนรู้ที่จะฟัง

**uw.โอม สุตขุม|ew
MD, CNW, PsyD**

สารบัญ

PART

1 THE SCIENCE MADE SIMPLE

028

- บทที่ 1: เมื่อหัวใจเริ่มพูดความจริง 036
- บทที่ 2: ทำไม HRV ถึงสำคัญกับชีวิตคุณ 048
- บทที่ 3: เบื้องหลังตัวเลข วิทยาศาสตร์ของ HRV 060
- บทที่ 4: วิธีวัด HRV อย่างถูกต้อง 078
- บทที่ 5: วิธีอ่านและตีความตัวเลข HRV 098
- บทที่ 6: ปัจจัยที่มีผลต่อ HRV 122

PART

2 MASTERING YOUR BODY

144

- บทที่ 7: การนอนหลับเพื่อ HRV ที่ดีขึ้น 146
- บทที่ 8: การออกกำลังกายแบบ HRV guided 168
- บทที่ 9: การจัดการความเครียด 192
- บทที่ 10: โภชนาการสำหรับ HRV 216
- บทที่ 11: HRV Biofeedback และการฝึกหายใจ 240

PART

3 LIFE OPTIMIZATION

264

- บทที่ 12: HRV สำหรับการทำงานและประสิทธิภาพ 278
- บทที่ 13: HRV กับการตัดสินใจในชีวิต 302
- บทที่ 14: การสร้าง HRV Lifestyle 314

PART

4 SPECIAL APPLICATIONS

บทที่ 15: HRV สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	326
บทที่ 16: HRV สำหรับผู้สูงอายุ	346
บทที่ 17: HRV สำหรับเด็กและวัยรุ่น	354
บทที่ 18: HRV ในการฟื้นฟูหลังการเจ็บป่วย	362

PART

5 THE FUTURE & BEYOND

บทที่ 19: เทคโนโลยีใหม่และแนวโน้มอนาคต	380
บทที่ 20: การสร้างแผนส่วนตัวและการติดตามผล	388

Appendix A: Glossary & Acronyms A-Z	398
--	------------

Appendix B: HRV Metrics Quick Reference	414
--	------------

Appendix C: Normative Values & Age/Sex	426
---	------------

Appendix D: Measurement SOP	
วิธีวัด HRV อย่างเป็นทางการ	436

PART





THE SCIENCE MADE SIMPLE

วิทยาศาสตร์
ที่คุณต้องรู้



การใช้เครื่องมือในการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณต้องเข้าใจก่อนว่า มันคืออะไร ทำงานอย่างไร และทำไมถึงสำคัญ

แต่อย่ากังวลไป นี่ไม่ใช่ตำราวิทยาศาสตร์ที่เต็มไปด้วยสมการซับซ้อนหรือศัพท์ทางการแพทย์ที่อ่านแล้วปวดหัว

PART 1 นี้ออกแบบมาเพื่อให้คุณเข้าใจ “วิทยาศาสตร์เบื้องหลัง HRV” ในแบบที่อ่านง่าย เข้าใจได้จริง และนำไปใช้ได้ทันที

ทำไมต้องเริ่มต้นด้วยวิทยาศาสตร์?

คุณอาจสงสัยว่า “ทำไมไม่กระโดดไปเลยที่วิธีปรับปรุง HRV?”

คำตอบคือ **ถ้าคุณไม่เข้าใจว่าระบบนี้ทำงานอย่างไร คุณจะ** **ไม่รู้ว่าทำไมการนอนดึกทำให้ HRV ต่ำ** **ทำไมการฝึกหายใจช่วยได้** **หรือทำไมบางวันตัวเลขในนาฬิกาสุขภาพของคุณสูงขึ้นหรือต่ำลงโดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน**

ผมเคยพบผู้ป่วยหลายคนที่บอกว่า “หมอครับ ผมวัด HRV ทุกวัน แต่ผมไม่รู้ว่ามันหมายความว่าอะไร บางวันมันสูง บางวันมันต่ำ ผมควรทำอะไร?”

หรือบางคนก็มาถามว่า “แอปพลิเคชันบอกว่า RMSSD, SDNN, pNN50 มันคืออะไรครับ? ผมต้องดูตัวไหน?”

PART 1 นี้จะตอบคำถามเหล่านี้ทั้งหมด แต่ด้วยวิธีที่คุณไม่ต้องเป็นหมอหรือนักวิทยาศาสตร์ก็เข้าใจได้

โครงสร้างของ PART 1: ก้าวที่ละก้าวอย่างมั่นคง

PART 1 นี้แบ่งออกเป็น 6 บท ที่เชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุผล เหมือนการก่อสร้างบ้าน เราต้องวางรากฐานให้แข็งแรงก่อน ถึงจะสร้างชั้นบนได้

บทที่ 1: เมื่อหัวใจเริ่มพูดความจริง

เราจะเริ่มต้นด้วยเรื่องราวจริงของผู้ป่วยที่มาพบผม คุณสมชาย วัย 42 ปี ผู้จัดการฝ่ายขายที่ตรวจสุขภาพแล้วปกติหมด แต่ร่างกายกำลังส่งสัญญาณเตือนผ่าน HRV

คุณจะได้เห็นว่า HRV ไม่ใช่แค่ตัวเลข มันคือ “เสียงพูด” ของร่างกายที่บอกความจริงที่คุณอาจมองข้ามไป

วัตถุประสงค์: ให้คุณเข้าใจว่า HRV คืออะไร และทำไมคุณควรสนใจตั้งแต่วินาทีนี้

บทที่ 2: ทำไม HRV ถึงสำคัญกับชีวิตคุณ

เราจะเจาะลึกว่า HRV เชื่อมโยงกับสุขภาพของคุณอย่างไร ตั้งแต่ระบบหัวใจและหลอดเลือด ภูมิคุ้มกัน การนอนหลับ ความเครียด ไปจนถึงอายุยืน

คุณจะได้เห็นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่า คนที่มี HRV สูงมักมีสุขภาพดีกว่า มีอายุยืนกว่า และมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจต่ำกว่า

วัตถุประสงค์: ให้คุณเห็นว่า HRV ไม่ใช่แค่เทรนด์ใหม่ แต่เป็นเครื่องมือที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ

บทที่ 3: เบื้องหลังตัวเลข วิทยาศาสตร์ของ HRV

นี่คือบทที่เราจะลงลึกไปในกลไกทางชีววิทยา ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) การทำงานของระบบซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก และทำไมการวัดความแปรปรวนของการเต้นหัวใจถึงบอกได้ว่าระบบนี้ทำงานดีแค่ไหน

คุณจะได้เรียนรู้ว่า “ความไม่สม่ำเสมอ” ของหัวใจคือสิ่งที่ดี และมันสะท้อนถึงความยืดหยุ่นของร่างกายคุณ

วัตถุประสงค์: ให้คุณเข้าใจรากฐานทางวิทยาศาสตร์โดยไม่รู้สึกรหนักอึ้งจนเกินไป

บทที่ 4: วิธีวัด HRV อย่างถูกต้อง

HRV ไม่ใช่ตัวเลขที่คุณวัดแบบไหนก็ได้ การวัดที่ถูกต้องต้องมีมาตรฐาน ไม่ว่าจะใช้ smartwatch, health ring, chest strap หรืออุปกรณ์ทางการแพทย์

ในบทนี้ คุณจะรู้:

เวลาไหนควรวัด HRV?

- ควรวัดนานแค่ไหน?
- ท่าทางที่เหมาะสม (นอน นั่ง หรือยืน?)
- อุปกรณ์ไหนแม่นยำที่สุด?
- ข้อผิดพลาดที่มักเกิดขึ้นและวิธีหลีกเลี่ยง

วัตถุประสงค์: ให้คุณวัด HRV อย่างถูกต้องและได้ผลลัพธ์ที่เชื่อถือได้

บทที่ 5: วิธีอ่านและตีความตัวเลข HRV

ตัวเลขหน้าจอของคุณมักจะมีหลายตัว SDNN, RMSSD, pNN50, LF, HF, LF/HF Ratio ซึ่งดูน่ากลัวในตอนแรก

แต่ไม่ต้องกังวล บทนี้จะสอนคุณว่า:

- แต่ละตัวเลขหมายความว่าอะไร?
- ตัวไหนสำคัญสำหรับคุณ?
- ค่าเฉลี่ยที่ดีสำหรับอายุและเพศของคุณคือเท่าไร?
- อะไรคือ “ค่าปกติ” และ “ค่าผิดปกติ”?

เราจะใช้กรณีศึกษาจริงของผู้ป่วย คุณอรวรรณ วัย 35 ปี นักวิ่งมาราธอน ที่ HRV เริ่มต่ำลงโดยไม่ทราบสาเหตุ มาประกอบการอธิบาย

วัตถุประสงค์: ให้คุณอ่านและตีความตัวเลข HRV ของตัวเองได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 6: ปัจจัยที่มีผลต่อ HRV

HRV ของคุณไม่ได้คงที่ มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย:

- การนอนหลับ (นอนพอหรือไม่? นอนดึกไหม?)
- ความเครียด (ทั้งจิตใจและร่างกาย)
- การออกกำลังกาย (เหนื่อยเกินไปหรือพอดี?)
- โภชนาการ (กินอะไร กินเมื่อไหร่?)
- สิ่งแวดล้อม (อุณหภูมิ ความชื้น เสียง)
- โรคประจำตัว (เบาหวาน ความดันสูง ฯลฯ)
- ยาและสารเสพติด (แอลกอฮอล์ คาเฟอีน ยา)
- อายุและเพศ (HRV เปลี่ยนตามช่วงอายุ)

ในบทนี้ คุณจะรู้ว่าอะไรทำให้ HRV ขึ้นลง และอะไรที่คุณควบคุมได้
วัตถุประสงค์: ให้คุณเข้าใจว่าอะไรมีผลต่อ HRV และเริ่มระบุปัญหาของตัวเองได้

ทำไม PART 1 นี้สำคัญที่สุด?

หากคุณข้าม PART 1 ไปเลย คุณอาจใช้ HRV ผิดวิธี วัดในเวลาที่ไม่เหมาะสม อ่านตัวเลขผิด หรือตัดสินใจบนข้อมูลที่คลาดเคลื่อน แต่เมื่อคุณจบ PART 1 แล้ว คุณจะมี:

- ✓ ความเข้าใจพื้นฐานที่แข็งแรง เกี่ยวกับ HRV
- ✓ ความมั่นใจในการวัดและอ่านตัวเลข ของตัวเอง
- ✓ ความสามารถในการระบุปัจจัยที่มีผล ต่อสุขภาพคุณ
- ✓ รากฐานที่พร้อม สำหรับการนำไปใช้จริงใน PART 2 5

การใช้ศัพท์ในหนังสือเล่มนี้

เพื่อให้คุณได้ประโยชน์สูงสุด ผมจะใช้ศัพท์เทคนิคภาษาอังกฤษที่จำเป็น แต่จะวงเล็บคำอธิบายภาษาไทยต่อท้ายเสมอ เช่น:

- HRV (Heart Rate Variability หรือ ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ)
- Sympathetic Nervous System (ระบบประสาทซิมพาเทติก หรือระบบ “สู้หรือหนี”)
- Parasympathetic Nervous System (ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก หรือระบบ “พักผ่อนและฟื้นฟู”)

วิธีนี้จะช่วยให้คุณสามารถต่อยอดความรู้ได้ ไม่ว่าจะอ่านบทความวิจัย คุยกับหมอ หรือใช้แอปพลิเคชันต่างประเทศ

คำแนะนำในการอ่าน

สำหรับบุคคลทั่วไป:

อ่านทีละบท อย่าเร่งรีบ ให้เวลาตัวเองซึมซับข้อมูล หากมีส่วนไหนที่ยังไม่เข้าใจ ให้กลับไปอ่านอีกครั้ง ผมเขียนให้คุณเข้าใจ ไม่ใช่แค่ให้จำ

สำหรับบุคลากรทางการแพทย์:

คุณอาจรู้เนื้อหาบางส่วนอยู่แล้ว แต่ PART 1 จะช่วยให้คุณมีมุมมองใหม่ๆ ในการอธิบาย HRV ให้ผู้ป่วยเข้าใจ พร้อมทั้งมีกรณีศึกษาที่นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

คุณพร้อมแล้วหรือยังสำหรับการเริ่มต้นเรียนรู้การแปลภาษาของหัวใจ? ถ้าคุณพร้อมแล้วเราก็มาร่วมกันเลย

เริ่มจากเรื่องราวของ **คุณสมชาย** ผู้ชายธรรมดาคนหนึ่งที่กำลังจะค้นพบว่า หัวใจของเขาพยายามบอกอะไรบางอย่าง มาตลอดแต่เขาไม่เคยฟัง

จนกระทั่งวันหนึ่ง ทุกอย่างเปลี่ยนไป...

หมายเหตุ: ทุกกรณีศึกษาในหนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องจริงจากผู้ป่วยของผม แต่ชื่อและรายละเอียดบางส่วนถูกเปลี่ยนแปลงเพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัว

บทที่ 1

เมื่อหัวใจ
เริ่มพูดความจริง



เช้าวันนั้นของคุณสมชาย

เวลา 6:30 น. นาฬิกาปลุกดัง คุณสมชาย วัย 42 ปี ผู้จัดการฝ่ายขายของบริษัทข้ามชาติแห่งหนึ่ง ตื่นขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกอ่อนล้า แม้จะนอนครบ 7 ชั่วโมงตามคำแนะนำของหมอ

เขาเหลือบมองไปที่ smartwatch บนข้อมือ แอปพลิเคชันแจ้งเตือนว่า “HRV ของคุณวันนี้อยู่ที่ระดับ 32 ms ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคุณ ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก”

“HRV อีกแล้ว... มันคืออะไรกันแน่?” คุณสมชายคิดในใจ พลางปิดข้อความทิ้งไปเหมือนทุกเช้า แล้วเดินตรงไปยังห้องน้ำเพื่อเตรียมตัวไปทำงาน

นั่นคือความผิดพลาดครั้งแรกของวันนั้น

เพราะสามชั่วโมงต่อมา ในการประชุมสำคัญกับลูกค้ารายใหญ่ จู่ๆ คุณสมชายก็รู้สึกหัวใจเต้นแรง มือสั่น เหงื่อออก และจิตใจว่างเปล่า จนพูดอะไรไม่ออก ผู้ร่วมประชุมมองเขาด้วยสายตาประหลาดใจ ก่อนที่เลขาฯ จะรีบพาเขาออกมาจากห้องประชุม

“คุณสมชายครับ ผมเห็นคุณไม่ค่อยสบาย ต้องการให้เรียกรถพยาบาลไหมครับ?”

“ไม่เป็นไร ผมแค่เครียดนะ” สมชายตอบพลางนั่งลงบนโซฟาในห้องพัก

แต่ภายในใจ เขารู้ดีว่ามันไม่ใช่แค่เรื่อง “เครียดเล็กน้อย” มันเกิดขึ้นบ่อยครั้งเกินไปในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา



ข้อความที่หัวใจส่งมาตลอดเวลา

เรื่องราวของคุณสมชายไม่ใช่เรื่องแปลก

ในฐานะแพทย์มีประสบการณ์การทำงานด้าน Functional Medicine (การแพทย์เชิงหน้าที่) และ Longevity Medicine (เวชศาสตร์อายุรวัฒน์) มานานกว่า 10 ปี ผมได้พบเจอผู้ป่วยหลายร้อยรายที่มีอาการคลุมเครือคล้ายๆ กัน รู้สึกเหนื่อย นอนไม่หลับ หัวใจเต้นผิดปกติบ้าง ปวดศีรษะบ้าง แต่เมื่อไปตรวจที่โรงพยาบาล ผลตรวจทุกอย่างกลับออกมา “ปกติ” คำว่า “ปกติ” นี้แหละที่เป็นปัญหา

การตรวจสุขภาพทั่วไปมักจะดูเฉพาะ “ผลลัพธ์” เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) แต่มันไม่ได้บอกคุณว่า “กระบวนการ” ที่นำไปสู่โรคกำลังเกิดขึ้นในร่างกายหรือไม่

ลองจินตนาการว่าร่างกายคุณเป็นเหมือนบริษัทขนาดใหญ่ การตรวจสุขภาพทั่วไปก็เหมือนการดูงบการเงินประจำปี มันบอกคุณว่าปีนี้กำไรหรือขาดทุน แต่มันไม่ได้บอกว่า กระแสเงินสด (Cash Flow) ในแต่ละวันเป็นอย่างไร พนักงานขายทำงานหนักเกินไปหรือเปล่า ฝ่ายผลิตกำลังจะล่มสลายหรือไม่

HRV (Heart Rate Variability หรือ ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ) คือการดู “กระแสเงินสด” ของร่างกายคุณ มันบอกว่าในแต่ละวินาที ร่างกายคุณกำลังรับมือกับความเครียดได้ดีแค่ไหน กำลังฟื้นตัวหรือกำลังจะล้มป่วย และที่สำคัญหัวใจของคุณไม่เคยโกหก

ทำไมหัวใจถึงไม่เคยโกหก?

คุณอาจคิดว่าหัวใจเต้นเป็นจังหวะสม่ำเสมอเหมือนนาฬิกา เดินทุกๆ 1 วินาทีพอดี ถ้าหัวใจเต้น 60 ครั้งต่อนาที แต่ความจริงคือ หัวใจของคุณไม่เคยเดินสม่ำเสมอเลย

ลองนึกภาพนาฬิกาที่เดินไม่ตรงเวลา บางครั้งเข็มวินาทีเดินช้าลง 0.9 วินาที บางครั้งเดินเร็วขึ้น 1.1 วินาที นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้นกับหัวใจคุณ และนั่นเป็นเรื่องดี

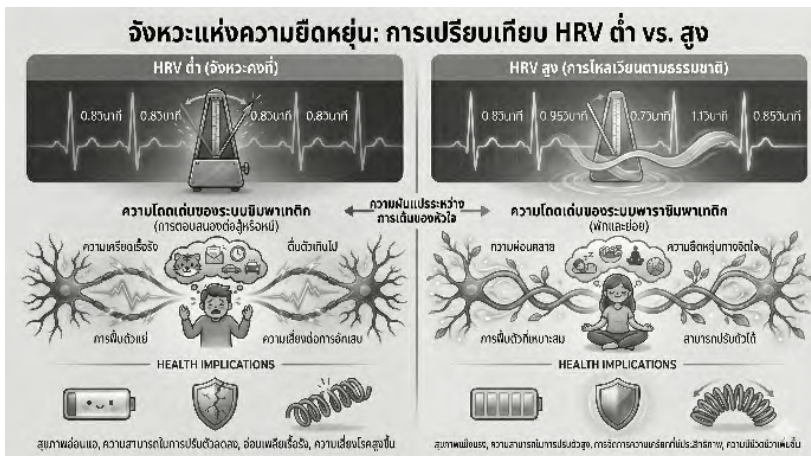
การที่หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ (แต่ในลักษณะที่มีรูปแบบ) เป็นสัญญาณว่าระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ของคุณกำลังทำงานได้ดี[1] ระบบนี้แบ่งเป็น 2 ส่วนหลัก:

1. Sympathetic Nervous System (ระบบประสาทซิมพาเทติก) เหมือนคันเร่ง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น เตรียมพร้อมสู้หรือหนี เมื่อเจอความเครียดหรืออันตราย

2. Parasympathetic Nervous System (ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก) เหมือนเบรก ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ส่งเสริมการพักผ่อนและการฟื้นฟู

เมื่อคุณมีสุขภาพดี ทั้งสองระบบนี้จะทำงานสลับกันไปมาอย่างลงตัว เหมือนนักเดินร่ำค่าหนึ่งที่เดินได้สวยงาม เมื่อจังหวะดนตรีเปลี่ยนพวกเขาปรับทำได้ดีทันที

แต่เมื่อคุณเครียดเรื้อรัง นอนไม่พอ ออกกำลังกายหนักเกินไป หรือกำลังจะป่วย ระบบซิมพาเทติก (คันเร่ง) จะเหยียบค้างไว้ตลอดเวลา ส่วนระบบพาราซิมพาเทติก (เบรก) ถูกปิดกั้น ผลที่ตามมาคือ HRV ของคุณลดลง หัวใจเต้นเป็นจังหวะที่แข็งทื่อ ไม่ยืดหยุ่น



ภาพนี้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง HRV (Heart Rate Variability) ที่ต่ำและสูง โดย HRV ที่ต่ำจะแสดงถึงจังหวะการเต้นของหัวใจที่ไม่ยืดหยุ่น ซึ่งเชื่อมโยงกับการทำงานของระบบประสาทส่วนที่กระตุ้น (Sympathetic Dominance) ที่มีผลให้เกิดความตึงเครียดเรื้อรัง ความเสี่ยงจากการอักเสบ และการฟื้นตัวที่ไม่ดี ในขณะที่ HRV ที่สูงแสดงถึงจังหวะการเต้นของหัวใจที่มีความยืดหยุ่น ซึ่งเชื่อมโยงกับการทำงานของระบบประสาทส่วนที่สงบ (Parasympathetic Dominance) ที่ส่งเสริมการผ่อนคลาย ความยืดหยุ่น และการฟื้นตัวที่เหมาะสม โดยภาพนี้ยังสรุปผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นจากทั้งสองสถานะได้อย่างชัดเจน

กลับไปที่เรื่องของคุณสมชาย

หลังจากเหตุการณ์ในห้องประชุมวันนั้น คุณสมชายตัดสินใจมาพบผมที่โรงพยาบาล หลังจากได้ไปพบแพทย์โรคหัวใจเพื่อประเมินภาวะฉุกเฉินต่าง ๆ แล้ว

“หมอครับ ผมรู้สึกว่าร่างกายผมกำลังส่งสัญญาณอะไรบางอย่าง แต่ผมไม่รู้ว่ามันคืออะไร ผมตรวจเลือดตรวจหัวใจมาแล้ว หมอบอกว่าปกติหมด แต่ผมรู้สึกว่ามันไม่ปกติเลย” ผมให้คุณสมชายสวมเครื่องวัด HRV แบบมาตรฐานทางการแพทย์เป็นเวลา 5 นาที นั่งเงียบๆ หายใจปกติ แล้วดูผลลัพธ์

HRV (SDNN) ของเขาอยู่ที่ 28 ms ซึ่งต่ำกว่าค่ามาตรฐานสำหรับผู้ชายวัย 42 ปีที่มีสุขภาพดีอย่างมาก (ควรอยู่ที่ประมาณ 50-70 ms)[2]

“คุณสมชายครับ ตัวเลขนี้บอกว่าร่างกายคุณกำลังอยู่ในโหมด ‘ต่อสู้’ (Fight Mode) ตลอดเวลา แม้ตอนนี้คุณนั่งอยู่ในห้องตรวจที่ปลอดภัย แต่ระบบประสาทของคุณยังคิดว่าคุณกำลังอยู่ในสนามรบ”

เขาจ้องมองผลตรวจด้วยสีหน้าตกใจ “แล้วมันแก้ไขได้ไหมครับ?”

“ได้ครับ แต่คุณต้องเริ่มฟังสิ่งที่หัวใจของคุณพยายามบอก”

ทำไมคุณต้องสนใจ HRV ตั้งแต่วันนี้

เรื่องราวของคุณสมชายไม่ใช่แค่เคสเดียว ผมยังมีผู้ป่วยอีกมากมายที่มาพบด้วยอาการที่คลุมเครือ ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาที่รู้สึกว่าการฟอร์มตกลงแต่ไม่รู้ทำไม หญิงสาววัย 35 ปีที่นอนไม่หลับมานานหลายเดือน หรือผู้สูงอายุที่กลัวว่าตัวเองจะเป็นโรคหัวใจ

สิ่งที่พวกเขาเหมือนกันคือ ร่างกายส่งสัญญาณมาแล้ว แต่ไม่มีใครรู้วิธีอ่าน

HRV ไม่ใช่แค่ตัวเลขในแอปพลิเคชัน มันคือ เครื่องมือสื่อสารระหว่างหัวใจและสมองคุณ มันบอกคุณล่วงหน้าก่อนที่คุณจะล้มป่วย ก่อนที่คุณจะ Burnout (หมดแรง) ก่อนที่ปัญหาใหญ่จะเกิดขึ้น

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เรียนรู้:

- วิธีอ่านและเข้าใจตัวเลข HRV ของคุณเอง โดยไม่ต้องเป็นหมอ
- วิธีใช้ HRV เป็นเข้าเป็นเครื่องมือในการตัดสินใจ ว่าวันนี้ควรออกกำลังกายหนักหรือควรพักผ่อน

- วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้ HRV ดีขึ้น ตั้งแต่การนอนหลับ การกิน ไปจนถึงการจัดการความเครียด
- กรณีศึกษาจริง จากผู้ป่วยที่ใช้ HRV เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต (รวมถึงคุณสมชายที่เราเพิ่งพบกัน)

แต่นี้ไม่ใช่หนังสืออีกเล่มที่บอกให้คุณ “กินดีออกกำลังกาย”

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพราะผมเชื่อว่า การดูแลสุขภาพในศตวรรษที่ 21 ต้องเปลี่ยนไป

เราไม่สามารถพึ่งพาแค่การตรวจสุขภาพประจำปีแล้วหวังว่าทุกอย่างจะดี เราไม่สามารถรอนจนกว่าจะป่วยจริงๆ แล้วค่อยไปหาหมอ

เทคโนโลยีในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น smartwatch, health ring, หรือแอปพลิเคชันติดตามสุขภาพ ทำให้เราสามารถ ตรวจสอบสุขภาพของตัวเองได้ทุกวัน แบบเรียลไทม์ แต่คำถามคือ: คุณรู้วิธีใช้ข้อมูลเหล่านั้นหรือไม่?

หนังสือเล่มนี้จะเป็นสะพานเชื่อมระหว่าง:

- ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ซับซ้อน ↔ ภาษาที่คุณเข้าใจได้
- ข้อมูลจากอุปกรณ์ ↔ การกระทำที่เป็นรูปธรรม
- การดูแลสุขภาพแบบเดิม ↔ การดูแลเชิงป้องกันในยุคใหม่

ใครควรอ่านหนังสือเล่มนี้?

หนังสือเล่มนี้เขียนสำหรับ 2 กลุ่มหลัก:

1. คุณที่เป็นคนทั่วไป ที่:

- มี smartwatch หรือ health tracking device และอยากรู้ว่าตัวเลขต่าง ๆ หมายความว่าอะไร
- รู้สึกเหนื่อย เครียด หรือนอนไม่หลับ แต่ไม่รู้ว่าต้องเริ่มแก้ไขจากตรงไหน
- สนใจดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และอยากมีอายุยืนยาว
- เคยได้ยินคำว่า HRV แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไรและทำไมต้องสนใจ

2. คุณที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ ที่:

- สนใจใช้ HRV เป็นเครื่องมือในการดูแลผู้ป่วย
- ต้องการเข้าใจ HRV ในเชิงลึกแต่ไม่ต้องการอ่านตำราที่หนาหนักจนเกินไป
- อยากมี case study จริงเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยของตัวเอง



ในภาพนี้ แสดงให้เห็นถึงชายคนหนึ่งนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน มีแล็ปท็อปและกระถางต้นไม้เล็ก ๆ ที่ให้ความสดชื่น ในมือถือแก้วกาแฟ ขณะเดียวกันก็จ้องนาฬิกาที่ข้อมือ ซึ่งแสดงกราฟที่เกี่ยวข้องกับการรวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพหรือการออกกำลังกาย ภาพนี้สื่อถึงไลฟ์สไตล์ที่ทันสมัยและการใช้เทคโนโลยีในการดูแลสุขภาพและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

คุณสมชายวันนี้

ย้อนกลับไปที่คุณสมชาย หลังจากนั้น 6 เดือน เขากลับมาพบผมอีกครั้ง

คราวนี้ เขาเดินเข้ามาในโรงพยาบาลด้วยรอยยิ้ม ผิวพรรณดูสดใส ท่าทางมั่นใจ “หมอครับ ผมวัด HRV เข้านี้มา ได้ 58 ms เลย ดีขึ้นกว่าเมื่อก่อนเยอะ”

เราวัดอีกครั้งด้วยเครื่องมาตรฐาน ผลออกมา **SDNN อยู่ที่ 61 ms** อยู่ในระดับที่ดีสำหรับผู้ชายอายุ 42 ปีแล้ว

“คุณทำอะไรเปลี่ยนไปบ้างครับ?” ผมถาม

“ผมเริ่มฟังหัวใจตัวเองมากขึ้นครับ เข้าที่ HRV ต่ำ ผมจะไม่ฝืนตัวเอง ถ้า HRV สูง ผมจะออกกำลังกายหนักหน่อย ผมเริ่มนอนให้เป็นเวลา ฝึกหายใจตามที่หมอแนะนำ และที่สำคัญ ผมเลิกเฟิกเฉยกับสัญญาณที่ร่างกายส่งมาแล้ว” นั่นคือพลังของการเข้าใจ HRV