



ร่างกายกำลัง บอกอะไรคุณ อ่านสัญญาณสุขภาพ ที่ผลตรวจไม่เคยบอก ด้วย HRV



นพ.โอม สุธชุมแพ

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





ปลดล็อกความลับที่ร่างกายคุณ
พยายามบอกมาตลอด ด้วย HRV
เครื่องมือเดียวที่เชื่อมกายกับใจ

นพ.โอม สุธงษิณ

คำนำ สำนักพิมพ์

เมื่อครั้งได้มีโอกาสอ่านต้นฉบับ **หัวใจที่ไม่โกหก คู่มือใช้ HRV ในชีวิตประจำวัน** ตั้งแต่ร่างแรก ก็ต้องยอมรับตามตรงเลยว่า แม้ทางกองบรรณาธิการจะเคยทำงานกับหนังสือด้านสุขภาพหลายเล่ม แต่ประสบการณ์ครั้งกลับนี้มีความพิเศษในแบบที่ไม่เหมือนใครและคาดไม่ถึง หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงคู่มือสุขภาพที่อธิบายข้อมูลวิทยาศาสตร์อย่างเข้าใจง่ายเท่านั้น แต่ยังเป็น **“สะพาน”** ที่เชื่อมข้อมูลเชิงลึกเข้ากับชีวิตประจำวันของผู้อ่านอย่างเป็นรูปธรรม และนี่คือคุณค่าที่ทำให้ผลงานของ นพ.โอม สุตชุมแพ เล่มนี้โดดเด่นอย่างแท้จริง

สิ่งแรกที่กระแทกใจเลยก็คือคำถามเรียบง่ายแต่ทรงพลังที่ว่า **“ทั้ง ๆ ที่ผลตรวจสุขภาพปกติ แต่ทำไมในชีวิตจริงกลับรู้สึกไม่ปกติ?”** ผู้อ่านจำนวนมากคงคุ้นเคยกับประสบการณ์เช่นนี้ไม่มากก็น้อย อาการจำพวกเหนื่อยง่ายขึ้นโดยไม่รู้สาเหตุ นอนหลับครบชั่วโมงแต่ยังตื่นมาอย่างอ่อนล้า หรือฟอร์มการทำงานแย่ลงแม้ไม่มีโรคใดปรากฏในการตรวจเลือด ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดข้อกังขาว่า ความเครียดและกังวลทั้งหมด



ที่เราคิดว่า **“รับได้”** จริง ๆ แล้วกำลังกัดเซาะร่างกายมากกว่าที่คิดหรือไม่

หนังสือเล่มนี้ชวนให้เราองเห็นความจริงอีกชุดหนึ่ง ความจริงที่หัวใจพยายามบอกเราอยู่เสมอ ผ่านตัวเลขที่เรียกว่า **HRV** หรือ **Heart Rate Variability** ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ ซึ่งเป็นสัญญาณอันละเอียดอ่อนของการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และเป็น **“ภาษากาย”** ที่ตรงไปตรงมาอย่างยิ่ง ถึงขนาดที่หมดถึงกับบอกว่า **หัวใจไม่เคยโกหก** เพียงแต่ที่ผ่านมา เราไม่มีเครื่องมือสำหรับแปลความจริงที่กำลังถูกร้องบอกเราเหล่านั้น

ด้วยประสบการณ์มากกว่า 10 ปีในคลินิก Functional Medicine และ Longevity Medicine คุณหมอโอมได้ออกแบบหนังสือเล่มนี้ให้เป็นมากกว่าการอธิบายทฤษฎี เขาพาผู้อ่านเดินทางผ่านกรณีศึกษาจริง ทั้งคุณสมชายที่ฟอร์มการทำงานตกลงจนเกือบเกิดเหตุรุนแรงในที่ประชุม คุณอรวรรณนักวิ่งที่ **“ฝึกหนักเกินไปโดยไม่รู้ตัว”** รวมถึงคน

ทำงานจำนวนมากที่ **“สุขภาพดูปกติ แต่รู้สึกไม่ดี”**

ทั้งหมดนี้ช่วยแปลภาษาหัวใจให้เราเข้าใจว่า HRV คือข้อมูลที่ช่วยตีความสัญญาณเตือนที่ซ่อนอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

หนึ่งในจุดแข็งที่สุดของหนังสือเล่มนี้คือความตรงไปตรงมาของผู้เขียนที่ **“ไม่ขายฝัน”** HRV ไม่ใช่ยาวิเศษ ไม่ใช่เทคโนโลยีแพชชั่น และไม่ใช่วิธีการแทนที่การตรวจรักษาแบบมาตรฐาน หนังสือย้ำอย่างชัดเจนว่า **HRV** คือ **“ส่วนเติมเต็ม”** ที่ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจร่างกายตนเอง ในแบบที่เฉพาะเจาะจงและทันห่วงที่ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ป่วย คนทำงาน นักกีฬา หรือบุคลากรทางการแพทย์

นอกจากนี้ ตัวหนังสือยังถูกจัดวางโครงสร้างไว้อย่างประณีต ตั้งแต่พื้นฐานวิทยาศาสตร์ วิธีวัดและอ่านค่า ไปจนถึงการนำมาประยุกต์ใช้จริงในทุกบริบท

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

ในฐานะสำนักพิมพ์ที่เชื่อมั่นในการขับเคลื่อนสังคมด้วยความรู้ หนังสือเล่มนี้สอดคล้องกับพันธกิจของเราอย่างสมบูรณ์แบบ การมอบความรู้ที่นำไปใช้ได้จริงและช่วยให้ผู้คนดูแลตัวเองได้ดีขึ้น ไม่ใช่เพียงผ่านคำสั่งสอน แต่ผ่านความเข้าใจที่เกิดจากการสังเกตตัวเองอย่างลึกซึ้ง

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

หัวใจของคุณไม่เคยโกหก และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณ
เข้าใจภาษาของมันอย่างลึกซึ้งเป็นครั้งแรก



ด้วยความยินดีอย่างยิ่ง
บรรณาธิการ
สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital



คำนำ นักเขียน



ผมหลงใหลในศาสตร์ของการเชื่อมโยงระหว่างกายกับใจมาตลอดชีวิตการเป็นแพทย์ คำถามที่ผมถามตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าคือ “เราจะวัดสิ่งที่มองไม่เห็นได้อย่างไร?” เราจะรู้ได้อย่างไรว่าในวันที่ร่างกายคุณปกติ 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 ได้คืนที่หลับไม่สนิท ได้เข้าวันหนึ่งที่จิตใจบอกเราว่าไม่สู้ดี เท่าไร

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 ฟื้นฟู และคุณภาพการใช้ชีวิต สิ่งที่ทำให้สุขภาพดีจริงๆ ในระยะยาว

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

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

คุณจะพบว่าเนื้อหาในเล่มนี้ตั้งใจให้ “ใช้ได้จริง” ในทุกวัน เรา จะเริ่มจากเข้าใจวิทยาศาสตร์ที่จำเป็น จากนั้นลงมือวัดอย่างถูกต้อง อ่าน ค่าอย่างมีสติ และแปลงตัวเลขเป็นการกระทำ 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 ทั่วโดยไม่หลงทาง

สำหรับผม HRV คือสะพานที่ตามหา สะพานที่เชื่อมกายสู่ใจ เชื่อมวิทยาศาสตร์สู่ชีวิตจริง เชื่อมข้อมูลสู่การตัดสินใจประจำวัน และ เชื่อมแพทย์สู่ผู้ป่วยในความหมายที่ลึกซึ้งขึ้น

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือน “เครื่องมือ” ที่คุณพก ติดตัว และเป็น “แผนที่” ที่คุณค่อยๆ วาดเติมด้วยประสบการณ์ของตัวเองในแต่ละวัน

หัวใจของคุณไม่เคยโกหก ขอเพียงคุณเรียนรู้ที่จะฟัง

พ.อ.อม สุดชุมแพ
MD, CNW

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	370
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

บทที่ 1

เมื่อหัวใจ
เริ่มพูดความจริง



เช้าวันนั้นของคุณสมชาย

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

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

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

นั่นคือความผิดพลาดครั้งแรกของวันนี้

เพราะสามชั่วโมงต่อมา ท่ามกลางการประชุมสำคัญกับลูกค้ารายใหญ่ คุณสมชายรู้สึกหัวใจเต้นแรง มือสั่น เหงื่อออก และจิตใจว่างเปล่าจนพูดอะไรไม่ออก ผู้ร่วมประชุมมองเขาด้วยสายตาประหลาดใจ ก่อนที่เลขานุการจะรีบพาเขาออกมาจากห้องประชุม

“คุณสมชายครับ ผมเห็นคุณไม่ค่อยสบาย ต้องการให้เรียกรถพยาบาลไหมครับ?”

“ไม่เป็นไร ผมแค่เครียดหน่อย” สมชายตอบพลางนั่งลงบนโซฟาในห้องพัก

แต่ภายในใจ เขารู้ดีว่ามันไม่ใช่แค่เรื่อง “เครียดหน่อย” 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 การตรวจสอบสุขภาพทั่วไปก็เหมือนการดูงบการเงินประจำปี 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 หัวใจของคุณไม่ได้เต้นสม่ำเสมอเลย

ลองนึกภาพนาฬิกาที่เดินไม่ตรงเวลา บางครั้งเข็มวินาทีเดินช้าลง 0.9 วินาที บางครั้งเดินเร็วขึ้น 1.1 วินาที นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้นกับหัวใจคุณ และนั่นเป็นเรื่องดี

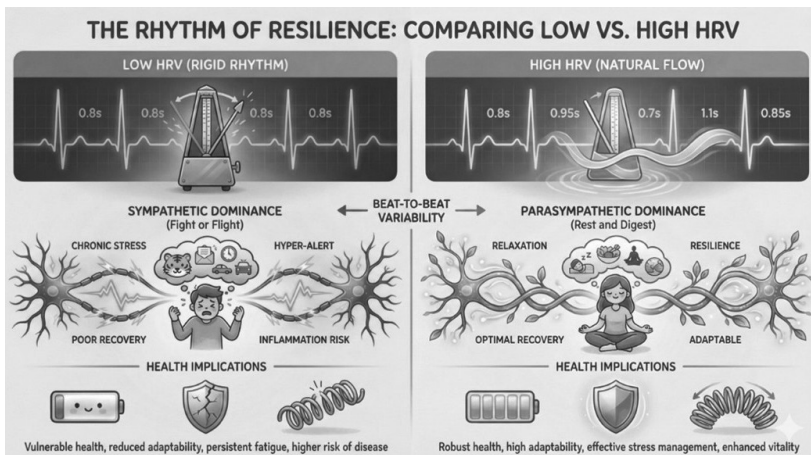
การที่หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ (แต่ในลักษณะที่มีรูปแบบ) เป็นสัญญาณว่าระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ของคุณกำลังทำงานได้ดี[1] ระบบนี้แบ่งเป็น 2 ส่วนหลัก:

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

2. Parasympathetic Nervous System (ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก) เหมือนเบรก ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ส่งเสริมการพักผ่อน และการฟื้นฟู

เมื่อคุณมีสุขภาพดี ทั้งสองระบบนี้จะทำงานสลับกันไปมาอย่างลงตัว เหมือนนักเต้นรำคู่หนึ่งที่ได้สวयงาม เมื่อจังหวะดนตรีเปลี่ยนพวกเขาปรับตัวได้ทันที

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) ที่มีผลให้เกิดความตึงเครียด เรือร่ง ความเสี่ยงจากการอักเสบ และการฟื้นตัวที่ไม่ดี ในขณะที่ HRV ที่สูงแสดงถึงจังหวะการเต้นของหัวใจที่มีความยืดหยุ่น ซึ่งเชื่อมโยงกับการทำงานของระบบประสาทส่วนที่สงบ (Parasympathetic Dominance) ที่ส่งเสริมการผ่อนคลาย ความยืดหยุ่น และการฟื้นตัวที่เหมาะสม โดยภาพนี้ยังสรุปผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นจากทั้งสองสถานะได้อย่างชัดเจน

กลับไปที่เรื่องของคุณสมชาย

หลังจากเหตุการณ์ในห้องประชุมวันนั้น คุณสมชายตัดสินใจมาพบผมที่โรงพยาบาล

“หมอครับ ผมรู้สึกว่าร่างกายผมกำลังส่งสัญญาณอะไรบางอย่าง แต่ผมไม่รู้ว่ามันคืออะไร ผมตรวจเลือดมาแล้ว ตรวจหัวใจมาแล้ว 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”

เขาจึงมองผลตรวจด้วยสีหน้าตกใจ “แล้วมันแก้ไขได้ไหมครับ?”
“ได้ครับ แต่คุณต้องเริ่มฟังสิ่งที่หัวใจของคุณพยายามบอก”

ทำไมคุณต้องสนใจ HRV ตั้งแต่วันนี้

เรื่องราวของคุณสมชายไม่ใช่แค่เรื่องเดียว ผมมีผู้ป่วยอีกมากมายที่มาพบด้วยอาการที่คลุมเครือ บางคนเป็นนักกีฬาที่รู้สึกว่าการออกกำลังกายแต่ไม่รู้ทำไม บางคนเป็นผู้หญิงวัย 35 ปีที่นอนไม่หลับมานานหลายเดือน บางคนเป็นผู้สูงอายุที่กลัวว่าตัวเองจะเป็นโรคหัวใจ

สิ่งที่พวกเขามีเหมือนกันคือ 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 เราไม่สามารถรองนกว่าจะป่วยจริงๆ 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 แสดงให้เห็นถึงผู้หญิงคนหนึ่งนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานที่มีแล็ปท็อปและกระถางต้นไม้เล็ก ๆ ที่ให้ความสดชื่น โดยเธอถือแก้วกาแฟในมือ อีกมือหนึ่งกำลังมองไปที่นาฬิกาที่ข้อมือ ซึ่งแสดงกราฟที่เกี่ยวข้องกับการรวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพหรือการออกกำลังกาย ภาพนี้สื่อถึงไลฟ์สไตล์ที่ทันสมัยและการใช้เทคโนโลยีในการดูแลสุขภาพและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

คุณสมชายวันนี้

ย้อนกลับไปที่คุณสมชาย หลังจากนั้น 6 เดือน เขากลับมาพบผมอีกครั้ง

คราวนี้ เขาเดินเข้ามาในโรงพยาบาลด้วยรอยยิ้ม ผิวพรรณดูสดใส ท่าทางมั่นใจ “หมอครับ ผมวัด HRV เข้านี้มาได้ 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

การเดินทางเริ่มต้นที่นี่

ในบทถัดไป คุณจะได้เรียนรู้ว่าทำไม HRV ถึงสำคัญกับชีวิตคุณในทุกมิติ ตั้งแต่การนอนหลับ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ไปจนถึง การตัดสินใจที่สำคัญในชีวิต

แต่ก่อนจะไปต่อ ผมอยากให้คุณตั้งคำถามกับตัวเอง:

“วันนี้ ร่างกายฉันกำลังพยายามบอกอะไรฉันบ้าง?”

เพราะหัวใจของคุณ **ไม่เคยโกหก**

และถึงเวลาแล้วที่คุณจะเริ่มฟังร่างกายผ่านหัวใจของคุณ



ร่างกายกำลังบอกอะไรคุณ อ่านสัญญาณสุขภาพ ที่ผลตรวจไม่เคยบอกด้วย HRV

ปลดล็อกความลับที่ร่างกายคุณพยายามบอกมาตลอด
ด้วย HRV เครื่องมือเดียวที่เชื่อมกายกับใจ

นพ.โอม สุธงษา



BOOK & DIGITAL

**สนับสนุนให้คนไทย
มีชื่อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย**



f สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital