

## Healthy Heart

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พบ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [Somkiat.s@chula.ac.th](mailto:Somkiat.s@chula.ac.th)

ดนตรี กับ สุขภาพหัวใจ (The effects of music on the cardiovascular system and cardiovascular health. Heart 2010 96:1868-1871)

ใคร ๆ ก็คงรู้ได้ด้วยตนเองว่า ดนตรีมีคุณทุกอย่างไป ใช้ได้ตั้งจินตาค่าบุรินทร์ ทุกคนได้สัมผัสความสุข ความเพลิดเพลินเจริญใจจากการฟังดนตรี แต่เราทราบหรือไม่ว่า ดนตรี ช่วยให้เราสุขภาพหัวใจเราดีขึ้นอย่างไร

จากการศึกษาพบว่า ดนตรีเพื่อความผ่อนคลาย ช่วยลดคะแนนความกังวล (Stat-Trait Anxiety Inventory-X-1 score) ของผู้ป่วยก่อนการผ่าตัด ได้มากกว่า การกินยาคลายเครียด (midazolam) และยังลดความกังวลหลังการผ่าตัดได้มากกว่าอีกด้วย นอกจากนี้การลดความเครียดหลังการผ่าตัดหัวใจด้วยการฟังดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย ๓๐ นาที ช่วยลดระดับคอริติซอลในเลือด (ฮอร์โมนจากความเครียด) เฉลี่ย 484 mmol/l เมื่อเทียบกับผู้ป่วยที่ไม่ได้ฟังดนตรี 618 mmol/l ฮอร์โมนความเครียดนี้จะเพิ่มโอกาสน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น ไชมันในเลือดสูงขึ้น

ชนิดของดนตรีก็มีผลต่างกัน เช่น เพลงคลาสสิก และ เพลงเพื่อการผ่อนคลายมีผลดีกว่าสุขภาพมากกว่า ดนตรีสมัยใหม่ (heavy metal or techno music) ไม่ช่วยในเรื่องสุขภาพแล้วยังอาจเพิ่มเพิ่มความเครียด และ/หรือ การเต้นของหัวใจที่ผิดปกติ ดนตรีออร์เคสตรา (เครื่องดนตรีหลาย ๆ ชิ้น) มีผลต่อหัวใจและการหายใจดีกว่า ส่วนนักดนตรีที่ผลงานดนตรีเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีและอาจจะทำให้อายุยืนยาวกว่า ได้แก่ บาด โมซาร์ท หรือ นักประพันธ์เพลงชาวอิตาเลียน

แม้ว่า จะไม่มีข้อมูลการศึกษาในเพลงไทย ดนตรีไทย แต่ดนตรีเป็นสื่อทางใจ เป็นภาษาสากลของมนุษยชาติ เพลงไทย ดนตรีไทย ที่ฟังแล้วเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ความสงบเย็น ก็ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต ลดความเครียด ความกังวลได้เหมือนกัน

มาฟังดนตรีเถิดชื่นใจ

ตารางที่ ๑ เพลงคลาสสิก ที่แนะนำให้ฟัง ในผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด

**Table 1** Recommended classical music in cardiovascular disturbances

Composer	Music
Tomaso Albinoni	Adagio G-minor for organ and strings
Johann Sebastian Bach	Brandenburg concertos (BWV 1046–1051) Cantata No. 147 'Herz und Mund und Tat und Leben' (BWV 147) Air from the Orchestral Suite No. 3) (BWV 1068) The Well-Tempered Clavier (BWV 846-869)
Arcangelo Corelli	Adagio
Georg Friedrich Händel	Water music 'Arrival of the Queen of Sheba' (from 'Solomon')
Wolfgang Amadeus Mozart	Andante and variations G-major for organ with four hands (KV 501)
Giuseppe Tartini	Adagio cantabile

BWV, Bach works catalogue; KV, Köchel-Verzeichnis; Mozart works catalogue.