

9 อาการป่วยเพราะน้ำ(ในตัว) ขึ้น-ลง

■ นำเสนอเมื่อ 4 ต.ค. 2554

ในตัวเราประกอบด้วย “น้ำ” ตั้งแต่เลือดไปจนถึงน้ำเลี้ยงสมองและวุ้นหุ้มในลูกตา ซึ่งก็มีสิทธิ์ทำให้เกิดโรคจากภาวะน้ำในตัวเราขึ้น-ลงได้เช่นกัน วันนี้ นพ.กฤษดา ศีรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ พรอมเปิดเผย เรื่องราวน้ำ(ในร่างกาย)ขึ้น-ลง จะทำให้ป่วยเป็นโรคใดได้บ้าง...

โลกนี้ถ้าไม่นับโลกธรรมทั้ง 4 อันได้แก่ ลภ ยศ สรรเสริญ และความสุขแล้วสิ่งที่ขึ้นลงไปในทางตรงข้ามได้อีกก็คือ “น้ำ” ครับ ดวงจันทร์ขนาดใหญ่พอที่จะไล่น้ำลงไปใต้อินทราทรายแห่ง แต่ในขณะที่เดียวกันยามมันอยู่ไกลโลกก็จะดึงน้ำให้ขึ้นสูงล้นหาดได้เช่นกัน ฉะนั้นได้ก็ฉนนันในตัวเราก็มีของเหลวที่เป็นน้ำอยู่มากอาจมีการกระเพื่อมขึ้นลงจนถึงขั้น “กระฉอก” บอกอาการป่วยได้ครับ ดังขอยกตัวอย่างน้ำขึ้นไว่ก่อนดังนี้

กรดไหลย้อน เป็นน้ำขึ้นที่ทำให้มีน้ำจับจืดขึ้นยอดอก ใครเป็นแล้วจะรู้ว่าไม่ใช่โรคๆทำให้เนคกลายเป็นจะตายกลายเป็นโรคทำให้ปวดได้เหมือนกัน มีเทคนิคสำคัญในการคุมคือนอนหมอนสูงหนุนใต้ไหลและไม่ให้ทานมันจัด แล้วให้หากลวยหักมุมกับกะหล่ำปลีมากินสลับกันก็จะช่วยได้ครับ

ความดันสูง โลหิตที่ขึ้นสูงตามความเสื่อมของหลอดเลือดกับความเครียดนั้นมีสิทธิ์สูงจน “ตลิ่งพัง” ได้สั่งให้สมองเป็นอัมพาตหรือขาดเลือดได้ครับ หากลุ่มใจตรงที่ว่าคนสวนใหญ่ไม่เห็นว่ามันเป็นโรครายนี้สิครับ อยากให้ปรับอาหารลดการปรุงเค็มลงไปมากและที่สำคัญตัดบุหรี่ ลดความอ้วน ชวนกันตัดปัจจัยเสื่อมหลอดเลือดให้ได้มากที่สุดครับ

ต้อหิน เรื่องนี้กินยาวมาถึงตาครับเพราะในก่อนลูกตาเรามีวุ้นใสหุ้มอยู่ ทีนี้เมื่อมันดันเกิด “น้ำขึ้น” เพราะไหลเวียนไม่ตีจนตันอัดกันอยู่ข้างในจะทำให้ปวดลูกตา มองหนาใครก็พรา ที่สำคัญความดันนี้จะไปกดจอตาจนพังเกินแก้ได้ เรียกว่าเริ่มเป็นต้อหิน ควรรีบไปหาคุณหมอตาทาทานเช็คให้ทั้งความดันและจอตาโดยด่วนครับ

ไทรอยด์เป็นพิษ
เกิดอาการปลอยของไตเมื่อต่อมไทรอยด์ทำร้ายตัวเองโดยหลังเคมีกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วเผาผลาญร่างกายจนโถม แล้วปลอยอาการทั้งหมดให้ดูเงาเต็งเงาของต่อมหยุดหด
เมื่อไทรอยด์เป็นพิษต้องแก้ด้วยการดับเคมีพิษนั้นเสียด้วยสูตรของหมอต่อมไว้ต่อ
ระหว่างนี้ขอให้ระวังกินหวานและอย่าปอนความเครียดให้ร่างกายเพิ่มอีกครับ

อาการน้ำลงที่ตรงข้ามมีโรคที่อาจเป็นได้ดังต่อไปนี้ครับ

เลือดจาง แม้เลือดในกายจะสีเดียวกันแต่บางท่านกลับมี “น้อย” กว่าปกติ
ยามน้ำ(เลือด)จางลงเช่นนี้ทำให้มีเหนื่ออย่างย ปวดหัวและรู้สึกไม่สบายตัว
ต้องหาสาเหตุของมันให้ได้ก่อนว่าน้ำเลือดนั้นมันหายออกไปทางไหน จากนั้นให้หา “โฟลิก” มาบำรุงให้น้ำ(เลือด)ขึ้น
อีกทั้งวิตามินบี 12 ซึ่งจะลองกินจากอาหาร “ผักเขียวจัด” ดูก่อนได้ครับ

ไทรอยด์ต่ำ น้ำลงในกรณีนี้ตรงข้ามกันพิษไทรอยด์ปล่อยของเลยครับเพราะจะทำให้เผาผลาญน้อย
ซึมลง เหนื่ออย่างย งวงนอนทั้งวัน อาการนี้ต้องเติมไทรอยด์เข้าไปให้ “น้ำขึ้น”
แต่ต้องคอยปรับปรับไม่อย่างนั้นของจะขึ้นด้วย การช่วยทาน “ไอโอดีนธรรมชาติ” ก็ดีครับอาทิ
เกลือไอโอดีน,สาหร่ายทะเลสปดาหละ 2 ซีดเป็นอย่งต่ำ

ซึมเศร้า เหงาจิตตุดกเพราะเคมีสมองนามว่า “ซีโรโทนิน”
เกิดพร่องขึ้นมาอุปมาได้ดั่งน้ำลงแล้วจิตก็ตุดกลงไปด้วยทำให้เห็นโลกรอบตัวไม่เป็นสีชมพู
ดูมีแต่หนทางตันจนถึงขั้นอยากลาโลก แต่ญาติยาที่ช่วยปรับระดับนำในสมองให้ขึ้นมา
มีเคมีเราเรียงกลับมา ก็จะกลายเป็นคนปกติได้ครับ

เข้าวัยทอง ฮอรโมนตกต่ำทำเอาซึม(เศร้า)ได้เหมือนกัน
บางท่านบ่อน้ำตาแตกเพราะเกิดอาการซึมเศร้าขนาดหนักรุนแรง รวมไปถึงอาการ “วูบวาบ”
หงุดหงิดจนกลายเป็นคนชอบเหวี่ยง เรื่องนี้เสี่ยงได้โดยการออกกำลังเรียกฮอรโมนที่กำลังน้ำลงให้คงระดับดีไว้
ถ้าไม่ไหวอาจให้คุณหมอวัยทองช่วยได้ครับ

กระดูกพรุน เกิดจากแคลเซียมในกระดูกตกลงจากเดิม เติมเท่าไรก็อาจรั้วถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุอาทิ
การออกกำลังกาย,อาหาร,การป่วยและเรื่องของวัยทอง
อย่าไปลองของกับเรื่องกระดูกพรุนที่เดี๋ยวนั้นเพราะมีสิทธิ์ทำให้ล้มแล้ว “ไม่ลุก” อีกเลย.

ขอบคุณที่มา จาก [เดลินิวส์](#)