

10 โรคเรื้อรังของคนวัย 40 อัพ

นำเสนอดเมือง : 28 ต.ค. 2556

10 โรคเรื้อรังของคนวัย 40 อัพ (She's smart)

โดย Audrey

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แต่พ่ออายุเพิ่มขึ้นทีไร โรคภัยก็ดุเหมือนจะเพิ่มตามไปด้วยทุกที

พญ.อนงนุช ชวลิตธำรง "ได้มานะวีธีดูแลสุขภาพสำหรับผู้ใหญ่วัย 40 อัป โดยคุณหมอได้กล่าวว่า "วัย 40 อัป มักมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้นหลายด้านด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นอ้วนง่าย ผิวมีริ้วรอย อ่อนเพลียไม่สดชื่น เห็นออยง่าย ความจำลดลง กระดูกพรุน

สำหรับวัย 40 อัพนัน โรคส่วนใหญ่มักเกิดจากโรคแห่งความเสื่อม คือเป็นโรคที่ต้องใช้ระยะเวลาสะสมมานาน ในระยะแรก ๆ จะไม่เคยแสดงอาการ แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนเริ่มมีอาการที่ชัดเจนขึ้น ก็พบว่ารายลักษณะเป็นโรคไปแล้ว คนส่วนใหญ่จะทราบกันว่าเป็นโรคเกิดต้นที่อายุสูงขึ้นแล้ว"

โรคแห่งความเสื่อมที่ใคร ๆ ก็ไม่อยากสนใจด้วย ได้แก่

1. โรคเส้นเลือดอุดตัน (Atherosclerosis) ซึ่งแบ่งออกเป็นเส้นเลือดในหัวใจอุดตัน และเส้นเลือดในสมองอุดตัน
 2. โรคมะเร็ง (Cancer)
 3. โรคสมองเสื่อม (Dementia)
 4. โรคอ้วน (Obesity)
 5. วัยทอง (Menopause)
 6. โรคนอนไม่หลับ (Insomnia)

7. โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

8. โรคข้อเสื่อม (Degenerative Joint Disease)

9. ผิวหนังเสื่อมสภาพ (Aging Skin)

10. โรคอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย (Chronic fatigue syndrome)

ปัจจัย หรือสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าวคือ

โรคเส้นเลือดอุดตัน (Atherosclerosis) : โรคดังกล่าวมีปัจจัยหรือสาเหตุจากการสูบบุหรี่ คอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง การไม่ออกกำลังกาย โรคอ้วน โรคเบาหวาน การดื่มแอลกอฮอลมากเกินไป ไตรกลีเซอไรดสูง

โรคมะเร็ง (Cancer) : ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็งมีตั้งแต่กรรมพันธุ์ การสูบบุหรี่ โรคอ้วน การดื่มแอลกอฮอล คนที่ได้รับแสงแดดนานอย่างมากเกินไป คนที่ทานผักหรือผลไม่น้อย การได้รับสารเคมีในเจน การได้รับสารซีโนเอสโตรเจน

โรคสมองเสื่อม (Dementia) : สาเหตุของความจำเสื่อมมีหลายสาเหตุด้วยกัน ตั้งแต่อัลไซเมอร์ พbmagaที่สูดประมาณ 60% จากสาเหตุทั้งหมด หรือการถูกทำลายของเซลล์สมอง และมีการลดลงของสารสื่อประสาท หรืออาจเกิดจากเส้นเลือดเล็ก ๆ ในสมองอุดตัน ซึ่งพบได้ประมาณ 20% จากสาเหตุทั้งหมด สาวนสาเหตุอื่น ๆ ที่พบมีกรวมกับโรคอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน เป็นตน

โรคอ้วน (Obesity) : อาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น อัตราการเผาผลาญ อาหารที่รับประทาน กิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน หรืออาจเกิดจากฮอร์โมน

วัยทอง : เกิดจากระดับฮอร์โมนเพศลดลง ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

โรคนอนไม่หลับ (Insomnia) : สาเหตุหลัก ๆ คือเรานอนไม่หลับ หรือหลับแต่หลับไม่ลึก คุณภาพการนอนไม่ดี

กระดูกพรุน (Osteoporosis) : มีหลายสาเหตุ เช่น ฮอร์โมนลดลง หรืออาจเกิดจากการใช้ยาบางประเภท

โรคข้อเสื่อม (Degenerative Joint Disease) : สาเหตุหลักของโรคนี้เกิดจากการที่มีน้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วน และความเสื่อมชรา

ผิวหนังเสื่อมสภาพ (Aging Skin) : สาเหตุเกิดจากทั้งภายในและภายนอก เช่น ระดับฮอร์โมนที่ลดลง แสงแดด การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การอักเสบติดเชื้อในร่างกาย และมลภาวะเป็นพิษ

พญ.อนงนาช ชาลิตธารง ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ภาวะความเสื่อมของร่างกายสามารถที่จะป้องกัน โดยอาศัยแอนไซโนเจนจิงและวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ประกอบกัน ซึ่งจะต้องมีการตรวจสุขภาพประจำปี การตรวจในระดับชีวเคมี การตรวจในระดับพันธุกรรม

แต่สิ่งที่ดีที่สุดคือการดูแลตัวเอง และหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ที่จะมาทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อม คือบุหรี่ เหล้า ชา กาแฟ ของหวาน อาหารปิ้ง-ทอด แสงแดด นอกจากนี้เรายังต้องปรับวิธีการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอและมีการคลายเครียด

สำหรับคนอายุ 40+ อ่านแล้วอย่าเพิ่งตกอกตกใจ หรือห้อยเท้าไปเสียก่อน เพราะสุขภาพที่ดี ไม่แก่ก่อนวัย เป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างได้ทุกคน

ขอบคุณที่มา [นิตยสาร She's smart](#)