

ภัยเงียบที่คุกคามมาด้วยความเครียด

นำเสนอเมื่อ : 25 มิ.ย. 2552

ภัยเงียบที่คุกคามมาด้วยความเครียด เป็นสาเหตุของกลุ่มอาการต่างๆ ที่นำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บมากมาย

ภัยเงียบที่คุกคามมาด้วยความเครียด

ในยุคที่เศรษฐกิจประสบกับภาวะวิกฤตแบบนี้ ความเครียด ถือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคนแตกต่างกันไปตามสภาพหน้าที่การงานและภาวะทางสังคม หลายคนไม่ทราบว่าตนเองมีความเครียดฝังอยู่ลึกๆ ในตัว จนกลาย เป็นสาเหตุของกลุ่มอาการต่างๆ ที่นำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บมากมาย

แพทย์พืชมงคล แสนคำ นักกายภาพบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับโครงสร้างร่างกาย จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกาย อริยะ (ARIYA WELLNESS CENTER) กล่าวว่า ความเครียดแบ่งออกได้ 2 ชนิด ได้แก่

1. Acute stress

เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในทันทีและร่างกายก็จะตอบสนองโดยการแสดงออกมาทันที ซึ่งความเครียดนี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจไม่นาน แต่ถ้ายาวก็จะส่งผลเป็นความเครียดแบบเรื้อรังได้

2. Chronic stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นซ้ำๆ กับภาวะร่างกายและจิตใจทุกวันๆ อย่างเลี่ยงไม่ได้ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำที่รุมเร้าคนในสังคมปัจจุบัน ความเครียดจากปัญหาจากการทำงานที่เป็นภาวะที่ไม่อาจเลี่ยงได้ ความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน จากเพื่อนร่วมงาน จากเจ้านายที่ไม่ได้ตั้งใจ แต่ไม่มีทางเลือกและไม่อาจจะแสดงออกมาได้ ฯลฯ ความเครียดชนิดนี้จะค่อยๆ บั่นทอนสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างช้าๆ โดยที่คุณไม่รู้ตัวได้แต่มันจะเป็นการฝังลึกลงในจิตใจสักวันแต่คุณก็ยัง ปฏิเสธว่าคุณไม่ได้เครียด

ทุกครั้งที่เกิดภาวะเครียด โดยเฉพาะความเครียดเรื้อรังนั้นมีผลโดยตรงต่อการทำงานของร่างกาย ทุกระบบจะทำงานหนักมากขึ้นอย่างปฏิเสธไม่ได้ กลไกที่ผลต่อร่างกายก็คือ เมื่อภายใต้จิตใจของคุณเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนชนิดหนึ่งเรียกว่า อะดรีนาลิน (**Adrenaline**) ผลของฮอร์โมนชนิดนี้จะกระตุ้นและเป็นผลเสียต่อร่างกายอย่างมาก เมื่อร่างกายมีการหลั่งจะทำให้หลอดเลือดในร่างกายบีบตัว การไหลเวียนของเลือดไปสู่อวัยวะต่างๆ น้อยลง หัวใจต้องทำงานหนักบีบตัวสูงขึ้น ความดันเพิ่มขึ้น

แต่หากมีภาวะไขมันในหลอดเลือดก็อาจเสี่ยงต่อการเป็นเลือดอุดตัน ภาวะขาดเลือดในอวัยวะสำคัญๆ เช่น หัวใจ สมอง เป็นต้น การทำงานของอวัยวะต่างๆ ด้อยประสิทธิภาพลง เช่นหายใจไม่อิ่ม เหนื่อยง่าย , ภาวะอาหารหลังกรดออกมามาก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ร่างกายไม่สามารถขับพิษได้ ตับและไตก็ต้องทำงานหนักขึ้น, สมรรถภาพทางเพศลดลง ปวดเมื่อยตามร่างกาย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ ระบบภายในร่างกายต้องทำงานสูงเกิดการดึงอินซูลินในระบบเลือดมาใช้ กระตุ้นให้กินมาก เกิดโรคอ้วนได้ ฯลฯ

นอกจากนี้ หนึ่งในอาการ ทางร่างกายที่บ่งบอกได้ง่ายที่สุดคือ อาการของระบบกระดูกกล้ามเนื้อ เมื่อคุณเครียดฮอร์โมนที่เป็นตัวร้ายจะเริ่มคุกคาม ทำให้กล้ามเนื้อของคุณเกร็งตัวมากกว่าปกติ

คุณจะรู้สึกเมื่อยล้าในร่างกายอย่างบอกไม่ถูก ไม่กระปรี้กระเปร่า ง่วงนอน หาวบ่อยๆ และกล้ามเนื้อส่วนที่มีปัญหามากที่สุดก็คือ กล้ามเนื้อบริเวณขาและคอ กล้ามเนื้อเหล่านี้จะเป็นมัดเล็กๆ เป็นริ้วๆ เกาะตามข้อของท่าย่อย เป็นทางผ่านของหลอดเลือดที่เลี้ยงสมอง และเลี้ยงอวัยวะต่างๆบนศีรษะ บริเวณนี้จะเตือนคุณได้มากที่สุด คุณจะปวดคอ ปวดขา บางรายราวไปทีหลัง รอบสะบัก หายใจแล้วเสียวในช่องอกมากขึ้นเรื่อยๆจนปวดร้าวขึ้นศีรษะ เหมือนเป็นไมเกรน เนื่องจากกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปเลี้ยงสมองไม่พอ ตา, ปากอาจกระตุกด้วย

ฉะนั้นจึงควรดูแลให้ถูกทาง คือทำกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นดี กระจกควรอยู่ในแนวที่ปกติ เส้นเลือด เส้นประสาท ระบบขับสารเสีย ระบบนำเหลืองไหลเวียนได้ดี ทั้งนี้ไม่ใช่แค่การไปคลายที่คออย่างเดียวเพราะกล้ามเนื้อเกี่ยวพันกันอยู่ทุกส่วน ควรปรับสมดุลให้โครงสร้างร่างกาย เพราะถ้าปรับสภาวะให้โครงสร้างสมดุลแล้วระบบเลือด นำเหลือง เส้นประสาทจะไหลเวียนได้เต็มที่ มีผลให้ร่างกายหลังฮูร์โมนชนิดดีที่จะทำงานตรงกันข้ามกับ **Adrenaline** นั่นคือ **Endorphin** ซึ่งเป็นสารสุขให้กับร่างกาย หากต้องการดูแลด้วยตนเองก่อนก็อาจผ่อนคลายด้วยการนวดเบาๆ อบ/ประคบร้อน ไม่ควรทำแรงบริเวณคอเพราะมีเส้นเลือดและกล้ามเนื้อที่สำคัญมาก หากต้องการรักษาก็ต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของระบบกระดูกกล้ามเนื้อจะดีกว่า ควรหลีกเลี่ยงการไชยาเพราะจะส่งผลเสียมากขึ้น

ที่มา :

<http://lifestyle.th.msn.com/health/wellbeing/article.aspx?cp-documentid=3224214>