

5 โรคภัย..... ที่คุณผู้ชายควรระวัง

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

หนุ่มๆทั้งหลายเรามาสำรวจกันดีกว่า ว่าเราเป็น 1 ในโรคภัยนี้กันหรือเปล่า

โรคที่ผู้ชายควรระวัง

✖ **1. โรคต่อมลูกหมากโต** ผู้ชาย 1 ใน 3 เมื่อวัยล่วงเข้าวัย 50 ปี มักจะมีอาการต่อมลูกหมากโต แต่กระนั้น อาการต่อมลูกหมากโตก็ยังไม่น่าเป็นห่วง เพียงแต่สร้างความรำคาญ แต่สิ่งนี้อาจทำให้ผู้ชายนี้ก่กแล้ว คือ อาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศที่จะตามมา และมะเร็งต่อมลูกหมากนั่นเอง ดังนั้นผู้ชายที่มีอายุมากแล้ว เวลามีปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะ อย่าได้นิ่งนอนใจ ควรให้หมอตรวจเช็ค เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง ส่วนอาการที่บ่งบอกว่าต่อมลูกหมากโต เช่น

ต้องออกแรงจึ้มมาก แต่ปัสสาวะไหลน้อยและอ่อนแรง

ปัสสาวะบ่อยผิดปกติ

อาจมีเลือดปนออกมา ซึ่งควรไปหาหมอ เพราะอาจมีความเจ็บป่วยอื่น

อาการแทรกซ้อนควรระวัง คือ กรวยไตอักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ไตวายหรือมะเร็งที่ต่อมหมวกไต

✖ **2. โรคหัวใจ** ผู้ชายมักเริ่มมีอาการของโรคหัวใจเมื่อ อายุ 40 ปีขึ้นไป สาเหตุหลักของการเกิดโรคหัวใจมีด้วยกันหลายอย่าง เช่น การอักเสบตรงผนังหัวใจ ความพิการของหัวใจที่เป็นมาแต่กำเนิด ไขมันอุดตันในเส้นเลือด รวมไปถึงหลอดเลือดแข็งตัว สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ระบบควบคุมการทำงานของหัวใจล้มเหลว ส่วนตัวการที่ทำให้เป็นโรคหัวใจได้แก่ ความเครียด ระดับคอเลสเตอรอลสูง โรคอ้วน ระดับความดันเลือดสูง อาการเตือนที่ควรสังเกต ได้แก่

มีไข้ขึ้นสูง หนาวสั่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อข้อต่อ มีเลือดไหลออกตามตัว มีเลือดกำเดาไหล หรือจุดแดงจ้ำเขียวขึ้นตามตัว

มีอาการจุกแน่นตรงกลางหน้าอกหรือยอดอก และเจ็บร้าวมาถึงไหล่ซ้าย

ทำงานออกแรงมักเจ็บหน้าอก แต่เป็นไม่นานถ้าได้พักสักครู่ก็หาย

มีอาการใจสั่น เหนื่อยหอบ ใจหายหรือใจวูบเป็นครั้งคราว

มีไข้ ปวดบวมตามข้อใหญ่ของร่างกาย เช่น ข้อมือ ข้อเท้า ข้อศอก และอาการปวดนี้เป็นมากกว่าหนึ่งตำแหน่ง

ความน่ากลัวของโรคนี้สำหรับผู้ชาย คือ ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เพราะทำให้มีการไหลเวียนของเลือดไปยังอวัยวะเพศน้อยลง

 **3. โรคความดันเลือดสูง** เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับผู้ชายได้ตลอดเวลา เมื่ออายุย่าง 30-35 ปี และมักเป็นก่อนอายุ 55 ปี โดยทั่วไปไม่พบอาการผิดปกติ แต่จะตรวจพบเมื่อไปหาหมอด้วยโรคอื่น องค์การอนามัยโลก กำหนดค่าความดันเลือดที่เหมาะสมไว้ที่ 140/90 คนที่เป็นโรคความดันเลือดสูง คือมีค่าความดัน ชวบน-ชวกลาง มากกว่า 160/95 ส่วนค่าความดันที่ดี ควรน้อยกว่า 140/90 ความน่ากลัวของโรคนี้ คืออาการแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนอื่นๆ เช่น

หัวใจ ทำให้หัวใจวาย หอบเหนื่อย

สมอง เส้นเลือดฝอยในสมองแตก

ไต ภาวะไตวายเรื้อรัง เนื่องจากหลอดเลือดแดงเสื่อม

ตา จะทำให้หลอดเลือดในดวงตาเสื่อม ประสาทตาเสีย ตาจะมัวมากขึ้นจนถึงขั้น ทำให้บอด

 **4. โรคเบาหวาน** โรคนี้เป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง และพบมากในคนที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนในการผลิตฮอร์โมนอินซูลิน โรคเบาหวานเป็นแล้วรักษายาก ปัญหาของคนที่เป็นโรคนี้ คือ ไม่สนใจตัวเอง โดยเฉพาะเรื่องของการกิน ไม่ออกกำลังกาย ปล่อยให้ตัวเอง อ้วน อันตรายของเบาหวาน คือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดกับอวัยวะและระบบทำงานของร่างกาย ดังนี้

ตา อาจเป็นต้อกระจกก่อนวัย ประสาทตาหรือจอตาเสื่อม ตาจะมัวขึ้นเรื่อยๆ

ระบบประสาท ปลายประสาทอาจเกิดการอักเสบ เกิดอาการชาหรือปวดรื้อนที่ปลายนิ้ว บาดแผลเกิดง่ายแต่รักษายาก บางคนเป็นบาดแผลชนิดเดียวแต่อาจลุกลามใหญ่โต

ไต ไตเสื่อมและเกิดภาวะไตวาย มีอาการบวม ชีต ความดันเลือดสูง ผู้ป่วยด้วยโรคนี้ ส่วนใหญ่เสียชีวิตจากความผิดปกติที่เกิดขึ้นในไต

ผนังหลอดเลือดแข็ง ทำให้เป็นโรคความดันสูง อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด มือเท้าเย็น

ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ ทำให้ร่างกายติดเชื้อได้ง่าย เป็นแผลแล้วหายยาก เกิดการอักเสบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

หมดความต้องการทางเพศ เนื่องจากการอุดตันของเส้นเลือดในส่วนอวัยวะเพศ ทำให้อวัยวะเพศไม่แข็งตัว

 **5. โรคมะเร็ง** ผู้ชายส่วนใหญ่มักเป็นมะเร็งปอดและ มะเร็งต่อมลูกหมาก โรคนี้แม้จะไม่สามารถหาสาเหตุที่ชัดเจนได้ แต่จากงานวิจัยพบว่า พฤติกรรมในการบริโภคที่ไม่ดี อาจนำไปสู่สาเหตุการเป็นมะเร็งในต่อมลูกหมากได้ นอกจากนั้นรายงานการวิจัยยังระบุว่า

แม้ผู้ชายที่เป็นมะเร็งในต่อมลูกหมากก็สามารถลดความเสี่ยงการตายจากโรคนี้อยู่ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการกินอยู่

ทั้ง 5 โรคที่กล่าวมานอกจากจะเจ็บป่วยจากโรคโดยตรงแล้ว ยังมีการแทรกซ้อนที่ต้องระมัดระวังอีกด้วยว่าแล้ว เราไปดูกันว่า ถ้าอยากเป็นผู้ชายสุขภาพดี ควรดูแลตัวเองอย่างไรกันคะ

ชวนคุณผู้ชาย เพิ่มภูมิชีวิตสู้โรค

ผู้ชายส่วนมากไม่ค่อยอดทนกับโรคภัยไข้เจ็บมากนัก โดยเฉพาะเวลาที่เจ็บป่วยผู้ชายมักไม่ค่อยยอมเสียเวลาให้กับสุขภาพที่ทรุดโทรมลง และต้องการการรักษาให้หายป่วยแบบวันขึ้นวันพรุ่ง และการที่ผู้ชายจะเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่ค่อยดีต่อสุขภาพ มาเป็น "คนรักสุขภาพ" ก็เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาพอสมควรทีเดียว แต่ถ้ายกเพิ่มความรักให้ตัวเองขึ้นมาอีกนิด จะรู้ว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ ไม่ใช่เรื่องยากเลย เช่น

❌ **ลดอาหารไขมันสูง** ไขมันนอกจากทำให้อ้วน ยังทำให้ระดับฮอร์โมนเพศสูง ซึ่งระดับฮอร์โมนเพศมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งในต่อมลูกหมากเช่นเดียว กับมะเร็งเต้านมในผู้หญิง

❌ **จำกัดอาหารประเภทเนื้อแดง** เพราะในเนื้อแดงมีไขมันแทรกอยู่ไม่น้อย การกินเนื้อมากเกินไปจะเป็นเนื้อไม่ติดมัน ก็ทำให้ได้รับไขมันเพิ่มขึ้นอีกด้วย ที่สำคัญงานวิจัยยังยืนยันว่าผู้ชายที่กินเนื้อแดงมากจะมีความเสี่ยงต่อโรค นี้มากขึ้นตามไปด้วย

❌ **กินถั่วเหลืองแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์** ถั่วเหลืองสามารถชะลอความรุนแรงของมะเร็งในต่อมลูกหมากได้ เพราะถั่วเหลืองมีฮอร์โมนพืชที่เรียกว่าไฟโตเอสโตรเจน เพิ่มปริมาณเอสโตรเจนในชาย ทำให้เกิดสมดุลของฮอร์โมนเพศชาย

❌ **เน้นผัก ผลไม้ และเมล็ดธัญพืช** มีหลักฐานมากมายยืนยันประโยชน์ของผักผลไม้ในการป้องกันมะเร็ง โดยเฉพาะผักผลไม้ที่อุดมด้วยสารแคโรทีนอยด์ เช่น ผักคะน้า สม ส่วนธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ มีสารไอโซฟลาโวนอยด์สูง ซึ่งช่วยลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้

❌ **กินมะเขือเทศ** ในมะเขือเทศมีสารไลโคปีน มีผลในการป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเขือเทศที่ผ่านความร้อนในการปรุงอาหารจะปล่อยสารไลโคปีนออกจากผนังเซลล์ ได้ดีกว่ามะเขือเทศดิบ ทำให้ร่างกายดูดซึมได้ดีขึ้น

❌ **ลดอาหารเค็ม หรืออาหารที่มีโซเดียมสูง** โซเดียมทำให้ร่างกายเราสูญเสียแคลเซียมไปกับปัสสาวะมากขึ้น และกระดูกยิ่งเปราะเร็วมากขึ้น คุณผู้ชายจึงควรพยายามลดอาหารที่มีส่วนผสมของโซเดียม เช่น เกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลา เต้าเจี้ยว แหนม ไข่เค็ม ปลาเค็ม เต้าหู้ยี้ และอาหารขบเคี้ยวทอดกรอบ

❌ **ระวังน้ำหนักตัวและน้ำหนักพุง** ลดของทอด แกงกะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน ขนมทั้งหลาย

จำกัดปริมาณการกิน เลือกอาหารที่มีแคลอรีต่ำและให้คุณค่าทางอาหารสูง ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

 **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** มีรายงานการวิจัยว่าเส้นรอบพุงจะเพิ่มขึ้นตามอายุ แม้ในคนค่อนข้างสุขภาพดีก็ตาม หลังอายุ 30 ขึ้นไปควรฝึกนิสัยการออกกำลังกายวันละ 30 นาที จะเป็นประโยชน์มหาศาลเมื่ออายุมากขึ้น

ที่มา ... ชีวจิต