9 อาการป่วยเพราะน้ำ(ในตัว) ขึ้น-ลง

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2554

ในตัวเราประกอบด้วย “น้ำ” ตั้งแต่เลือดไปจนถึงน้ำเลี้ยงสมองและวุ้นหยุ่นในลูกตา ซึ่งก็มีสิทธิ์พาให้เกิดโรคจากภาวะน้ำในตัวเราขึ้น-ลงได้เช่นกัน วันนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ พร้อมเปิดเผย เรื่องราวน้ำ(ในร่างกาย)ขึ้น-ลง จะทำให้ป่วยเป็นโรคใดได้บ้าง...

โลกนี้ถ้าไม่นับโลกธรรมทั้ง 4 อันได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขแล้วสิ่งที่ขึ้นลงไปในทางตรงข้ามได้อีกก็คือ “น้ำ” ครับ ดวงจันทร์ขนาดใหญ่พอที่จะไล่ให้น้ำลงไปได้จนหาดทรายแห้ง แต่ในขณะเดียวกันยามมันอยู่ใกล้โลกก็จะดึงน้ำให้ขึ้นสูงล้นหาดได้เช่นกัน ฉันใดก็ฉันนั้นในตัวเราก็มีของเหลวที่เป็นน้ำอยู่มากอาจมีการกระเพื่อมขึ้นลงจนถึงขั้น “กระฉอก” บอกอาการป่วยได้ครับ ดังขอยกตัวอย่างน้ำขึ้นไว้ก่อนดังนี้

กรดไหลย้อน เป็นน้ำขึ้นที่ทำให้มึนเจ็บจี๊ดขึ้นยอดอก ใครเป็นแล้วจะรู้ว่าไม่ใช่โรคขำๆทำให้แน่นคล่ายจะเป็นจะตายกลายเป็นโรคทำให้ป๊อดได้เหมือนกัน มีเทคนิคสำคัญในการคุมคือนอนหมอนสูงหนุนใต้ไหล่และไม่ให้ทานมันจัด แล้วให้หากล้วยหักมุกกับกะหล่ำปลีมากินสลับกันก็จะช่วยได้ครับ

ความดันสูง โลหิตที่ขึ้นสูงตามความเสื่อมของหลอดเลือดกับความเครียดนั้นมีสิทธิ์สูงจน “ตลิ่งพัง” ได้สั่งให้สมองเป็นอัมพาตหรือขาดเลือดได้ครับ น่ากลุ้มใจตรงที่ว่าคนส่วนใหญ่ไม่เห็นว่ามันเป็นโรคร้ายนี่สิครับ อยากให้ปรับอาหารลดการปรุงเค็มลงให้มากและที่สำคัญตัดบุหรี่ ลดความอ้วน ชวนกันตัดปัจจัยเสื่อมหลอดเลือดให้ได้มากที่สุดครับ

ต้อหิน เรื่องนี้กินยาวมาถึงตาครับเพราะในก้อนลูกตาเรามีวุ้นใสหยุ่นอยู่ ทีนี้เมื่อมันดันเกิด “น้ำขึ้น” เพราะไหลเวียนไม่ดีจนดันอัดกันอยู่ข้างในจะทำให้ปวดลูกตา มองหน้าใครก็พรา ที่สำคัญความดันนี้จะไปกดจอตาจนพังเกินแก้ได้ เรียกว่าเริ่มเป็นต้อหิน ควรรีบไปหาคุณหมอตาให้ทานเช็คให้ทั้งความดันและจอตาโดยด่วนครับ

ไทรอยด์เป็นพิษ เกิดอาการปล่อยของได้เมื่อต่อมไทรอยด์ทำร้ายตัวเองโดยหลั่งเคมีกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วเผาผลาญร่างกายจนโทรมแล้วปล่อยอาการทั้งหมดให้ค้างเติ่งจนเจ้าของต่อมหงุดหงิด เมื่อไทรอยด์เป็นพิษต้องแก้ด้วยการดับเคมีพิษนั้นเสียด้วยสูตรของหมอต่อมไร้ท่อ ระหว่างนี้ขอให้ระวังกินหวานและอย่าป้อนความเครียดให้ร่างกายเพิ่มอีกครับ

อาการน้ำลงที่ตรงข้ามมีโรคที่อาจเป็นได้ดังต่อไปนี้ครับ

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

ไทรอยด์ต่ำ น้ำลงในกรณีนี้ตรงข้ามกันพิษไทรอยด์ปล่อยของเลยครับเพราะจะทำให้เผาผลาญน้อย
ซึมลง เหนื่อยง่าย งวงนอนทั้งวัน อาการนี้ต้องเติมไทรอยด์เข้าไปให้ “น้ำขึ้น”
แต่ต้องคอยปรับครับไม่อย่างนั้นของจะขึ้นด้วย การช่วยทาน “ไอโอดีนธรรมชาติ” ก็ดีครับอาทิ
เกลือไอโอดีน,สาหร่ายทะเลสัปดาห์ละ 2 ขีดเป็นอย่างต่ำ

ซึมเศร้า เหงาจิตตกเพราะเคมีสมองนามว่า “ซีโรโทนิน”
เกิดพร่องขึ้นมาอุปมาได้ดั่งน้ำลงแล้วจิตก็ตกลงไปด้วยทำให้เห็นโลกรอบตัวไม่เป็นสีชมพู
ดูมีแต่หนทางตันจนถึงขั้นอยากลาโลก แต่ถ้าได้ยาที่ช่วยปรับระดับน้ำในสมองให้ขึ้นมา
มีเคมีร่าเริงกลับมาก็จะกลายเป็นคนปกติได้ครับ

เข้าวัยทอง ฮอร์โมนตกต่ำทำเอาซึม(เศร้า)ได้เหมือนกัน
บางท่านบ่อน้ำตาแตกเพราะเกิดอาการซึมเศร้าขนาดหนักรุนแรง รวมไปถึงอาการ “วูบวาบ”
หงุดหงิดง่ายกลายเป็นคนชอบเหวี่ยง เรื่องนี้เลี่ยงได้โดยการออกกำลังเรียกฮอร์โมนที่กำลังน้ำลงให้คงระดับดีไว้
ถ้าไม่ไหวอาจให้คุณหมอวัยทองช่วยได้ครับ

กระดูกพรุน เกิดจากแคลเซียมในกระดูกตกลงจากเดิม เติมเท่าไรก็อาจรั่วถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุอาทิ
การออกกำลัง,อาหาร,การป่วยและเรื่องของวัยทอง
อย่าไปลองของกับเรื่องกระดูกพรุนทีเดียวครับเพราะมีสิทธิ์ทำให้ล้มแล้ว “ไม่ลุก” อีกเลย.

ขอบคุณที่มา จาก เดลินิวส์