

## 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 และความสุขแล้วสิ่งที่ขึ้นลงไปในช่วงตรงข้ามได้อีกก็คือ “น้ำ” ครับ ดวงจันทร์ขนาดใหญ่พอที่จะไล่น้ำลงไปใต้อินทราทรายแห่ง แต่ในขณะที่เดียวกันยามมันอยู่ไกลโลกก็จะดึงน้ำให้ขึ้นสูงลนหาดได้เช่นกัน ฉะนั้นได้ก็ฉนนันในตัวเราก็มีของเหลวที่เป็นน้ำอยู่มากอาจมีการกระเพื่อมขึ้นลงจนถึงขั้น “กระฉอก” บอกอาการป่วยได้ครับ ดังขอยกตัวอย่างน้ำขึ้นไว่กอนดังนี้

กรดไหลย้อน เป็นน้ำขึ้นที่ทำให้มีน้ำจับจืดขึ้นยอดอก ใครเป็นแล้วจะรู้ว่าไม่ใช่โรคซ้ำๆทำให้เนคคลายจะเป็นจะตายกลายเป็นโรคทำให้ปวดได้เหมือนกัน มีเทคนิคสำคัญในการคุมคือนอนหมอนสูงหนุนใต้ไหลและไม่ให้ทานมันจัด แล้วให้หากลวยหักมุมกับกะหล่ำปลีมากินสลับกันก็จะช่วยได้ครับ

ความดันสูง โลหิตที่ขึ้นสูงตามความเสื่อมของหลอดเลือดกับความเครียดนั้นมีสิทธิ์สูงจน “ตลิ่งพัง” ได้สั่งให้สมองเป็นอัมพาตหรือขาดเลือดได้ครับ หากลุ่มใจตรงที่ว่าคนสวนใหญ่ไม่เห็นว่ามันเป็นโรครายนี้สิครับ อยากให้ปรับอาหารลดการปรุงเค็มลงไปให้มากและที่สำคัญตัดบุหรี ลดความอวน ชวนกันตัดปัจจัยเสื่อมหลอดเลือดให้ได้มากที่สุดครับ

ต้อหิน เรื่องนี้กินยาวมาถึงตาครับเพราะในกอนลูกตาเรามีวุ้นใสหุ่่นอยู่ ทีนี้เมื่อมันดันเกิด “น้ำขึ้น” เพราะไหลเวียนไม่ตีจนตันอัดกันอยู่ข้างในจะทำให้ปวดลูกตา มองหนาใครก็พรา ที่สำคัญความดันนี้จะไปกดจอตาจนพังเกินแก้ได้ เรียกว่าเริ่มเป็นต้อหิน ควรรีบไปหาคุณหมอตาทาทานเช็ดให้ทั้งความดันและจอตาโดยด่วนครับ

ไทรอยด์เป็นพิษ  
เกิดอาการปลอยของไตเมื่อต่อมไทรอยด์ทำร้ายตัวเองโดยหลังเคมีกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วเผาผลาญร่างกายจนโทรม แล้วปลอยอาการทั้งหมดให้ดูเงาเต็งจนเงาของต่อมหงุดหงิด 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

ซีมีเศร่า เหนื่อจิตตกเพราะเคมีสมองนามว่า “ซีโรโทนิน”  
เกิดพร่องขึ้นมาอุปมาได้ดั่งน้ำลงแล้วจิตก็ตกลงไปด้วยทำให้เห็นโลกรอบตัวไม่เป็นสีชมพู  
ดูมีแต่หนทางตันจนถึงขั้นอยากลาโลก แต่ญาติยาที่ช่วยปรับระดับนำในสมองให้ขึ้นมา  
มีเคมีเราริงกลับมา ก็จะกลายเป็นคนปกติได้ครับ

เข้าวัยทอง สอโรมนตกต่ำทำเอาซีมี(เศร่า)ได้เหมือนกัน  
บางท่านบ่อน้ำตาแตกเพราะเกิดอาการซีมีเศร่าขนาดหนักรุนแรง รวมไปถึงอาการ “วูบวาบ”  
หงุดหงิดจนกลายเป็นคนชอบเหวี่ยง เรื่องนี้เสี่ยงได้โดยการออกกำลังเรียกสอโรมนที่กำลังนำลงให้คงระดับดีไว้  
ถ้าไม่ไหวอาจให้คุณหมอวัยทองช่วยได้ครับ

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

ขอบคุณที่มา จาก [เดลินิวส์](#)