

9 อาการ ป่วยเพราะน้ำ(ในตัว) ขึ้น-ลง

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2554

ในตัวเราประกอบด้วย “น้ำ” ตั้งแต่เลือดไปจนถึงน้ำเลี้ยงสมองและวันหย่นในลูกตา ซึ่งก็มีสิทธิ์ทำให้เกิดโรคจากภาวะน้ำในตัวเราขึ้น-ลงได้เช่นกัน วันนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ พรอมเปิดเผย เรื่องราวน้ำ(ในร่างกาย)ขึ้น-ลง จะทำให้ป่วยเป็นโรคใดได้บ้าง...

โลกนี้ถ้าไม่นับโลกธรรมทั้ง 4 อันได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขแล้วสิ่งทีขึ้นลงไปเินทางตรงข้ามได้อีกก็คือ “น้ำ” ครับ ดวงจันทร์ขนาดใหญ่พอที่จะไล่น้ำลงไปโคงจนหาดทรายแห้ง แต่ในขณะที่เดียวกันยามม่นอยู่ไกลโลกก็จะดึงน้ำให้ขึ้นสูงจนหาดได้เช่นกัน ฉนั้นได้ก็ฉนั้นในตัวเราก็มียของเหลวที่เป็นน้ำอยู่มากอาจมีการกระเพื่อมขึ้นลงจนถึงขั้น “กระฉอก” บอกอาการป่วยได้ครับ ดังขอยกตัวอย่างน้ำขึ้นไว่กอนดังนี้

กรดไหลย้อน เป็นน้ำขึ้นที่ทำให้มีน้ำจับจืดขึ้นยอดอก ใครเป็นแล้วจะรู้ว่าไม่ใช่โรคข้างทำให้แ่นคลายจะเป็นจะตายกลายเป็นโรคทำให้ป้อดได้เหมือนกัน มีเทคนิคสำคัญในการคุมคือนอนหมอนสูงหนุนใต้ไหลและไม่ให้ทานมันจัด แล้วยหากกลวยหักมุกกับกะหล่ำปลีมากินสลับกันก็จะช่วยได้ครับ

ความดันสูง โลหิตที่ขึ้นสูงตามความเลื่อมของหลอดเลือดกับความเครียดนั้นมีสิทธิ์สูงจน “ดลิ่งพัง” ได้สั่งให้สมองเป็นอัมพาตหรือขาดเลือดได้ครับ หากลุ่มใจตรงที่ว่าคนสวนใหญ่ไม่เห็นวามันเป็นโรครายนี้สิครับ อยากให้ปรับอาหารลดการปรุงเค็มลงไ้มากและที่สำคัญตัดนหรี ลดความอวน ขวนกันดัดบัจจยเลื่อมหลอดเลือดให้ไ้มากที่สุดครับ

ต้อหิน เรื่องนี้กินยาวมาถึงตาครับเพราะในกอนลูกตาเรามีวันใสหย่นอยู่ ที่นี้เมื่อมันดันเกิด “น้ำขึ้น” เพราะไหลเวียนไม่ติจนดันอัดกันอยู่ข้างในจะทำให้ปวดลูกตา มองหนาใครก็พรา ที่สำคัญความดันนี้จะไปกดจอตาจนพังเกินแก้ได้ เรียกว่าเริ่มเป็นต้อหิน ควรรีบไปหาคุณหมอตาให้ทานเช็ดให้ทั้งความดันและจอตาโดยด่วนครับ

ไทรอยด์เป็นพิษ เกิดอาการพลอยของไ้เมื่อตุอมไทรอยด์ทำร้ายตัวเองโดยหลังเคมีกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วเผาผลาญร่างกายจนโถม แล้วยพลอยอาการทั้งหมดให้ค่างเจิงจนเจ้าของตอมหงุดหงิด เมื่อไทรอยด์เป็นพิษต้องแก้ด้วยการดับเคมีพิษนั้นเสียด้วยสูตรของหมอต่อมไ้ร่ทอ ระหว่างนี้ขอไ้ระวังกินหวานและอย่าปอนความเครียดไ้ร่างกายเพิ่มอีกครับ

อาการน้ำลงที่ตรงข้ามมีโรคที่อาจเป็นได้ดังต่อไปนี้ครับ

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

ไทรอยด์ต่ำ น้ำลงในกรณีนี้ตรงข้ามกันพิษไทรอยด์ปล่อยของเหลวครับเพราะจะทำให้เผาผลาญน้อย
ซึมลง เหนื่อยง่าย ง่วงนอนทั้งวัน อาการนี้ต้องเติมไทรอยด์เข้าไปให้ “น้ำขึ้น”
แต่ต้องคอยปรับรับไม่อย่างนั้นของจะขึ้นด้วย การช่วยทาน “ไอโอดีนธรรมชาติ” ก็ดีครับอาทิ
เกลือไอโอดีน,สาหร่ายทะเลสปดาหละ 2 ซีดเป็นอย่างต่ำ

ซึมเศร้า เหงาจิตตกเพราะเคมีสมองนามว่า “ซีโรโตนิน”
เกิดพร่องขึ้นมาอุปมาได้ดั่งน้ำลงแล้วจิตก็ตกลงไปด้วยทำให้เห็นโลกรอบตัวไม่เป็นสีชมพู
ดูมีแต่หนทางตันจนถึงขั้นอยากลาโลก แต่หาได้ยาที่ช่วยปรับระดับนำในสมองให้ขึ้นมา
มีเคมีเราเร่งกลับมา ก็จะกลายเป็นคนปกติได้ครับ

เข้าวัยทอง ฮอร์โมนตกต่ำทำเอาซึม(เศร้า)ได้เหมือนกัน
บางท่านบ่นน้ำตาแตกเพราะเกิดอาการซึมเศร้าขนาดหนักจนแรง รวมไปถึงอาการ “วูบวาบ”
หงุดหงิดจนกลายเป็นคนชอบเหวี่ยง เรื่องนี้เสี่ยงได้โดยการออกกำลังเรียกฮอร์โมนที่กำลังน้ำลงให้คงระดับดีไว้
ถ้าไม่ไหวอาจให้คุณหมอวัยทองช่วยได้ครับ

กระดูกพรุน เกิดจากแคลเซียมในกระดูกตกลงจากเดิม เต็มเท่าไรก็อาจรั่วถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุอาทิ
การออกกำลังกาย,อาหาร,การป่วยและเรื่องของวัยทอง
อย่าไปลองของกับเรื่องกระดูกพรุนทีเดียวครับเพราะมีสิทธิ์ทำให้ล้มแล้ว “ไม่ลุก” อีกเลย.

ขอบคุณที่มา จาก [เดลินิวส์](#)