

หนาวนี้มีอะไรซ่อนอยู่

กับ 5 โรคที่มากับหน้าหนาว

1. ไข้หวัด

เกิดจาก อากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย เมื่อร่างกายอ่อนแอ เชื้อไวรัสก็เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
อาการ ไข้ต่ำ มีน้ำมูก คัดจมูก จาม

วิธีรักษา หากเป็นไข้หวัดจากเชื้อไวรัส การพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำเยอะๆ ทานอาหารครบ
5 หมู่ ก็สามารถหายเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งยารักษา

2. ไข้หวัดใหญ่

เกิดจาก เชื้อไวรัส อินฟลูเอนซา (influenza virus) ที่มักพบมากในฤดูหนาว
อาการ มีไข้ปานกลาง ถึง สูง อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว อาจมีน้ำมูก ไอ
วิธีรักษา ควรมาพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม หรือป้องกันโดยการฉีดวัคซีน

3. ปอดบวม หรือ ปอดอักเสบ

เกิดจาก ที่ปอดของเรามีเชื้อ ไวรัสหรือแบคทีเรียเข้าไปอยู่ตามถุงลม ทำให้เนื้อปอดบริเวณนั้น
ไม่สามารถรับออกซิเจนได้ตามปกติ

อาการ แน่นหน้าอกหายใจไม่ออก ไอ มีเสมหะ มีไข้สูง มักพบในผู้ป่วยที่เป็น โรคระบบ
ทางเดินหายใจหรือผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำลง

วิธีรักษา ควรมาพบแพทย์ เพื่อรับยาปฏิชีวนะและยาลดไข้ ตามความเหมาะสมของอาการ
นอกจากนี้การดื่มน้ำเยอะก็ช่วยลดเสมหะได้เช่นกัน

4. โรคอุจจาระร่วงจากไวรัสโรต้า

เกิดจาก ไวรัสโรต้า (Rotavirus) ที่พบได้ง่ายในฤดูหนาว และ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็น
เด็กอายุ ต่ำกว่า 5 ปี

อาการ ท้องเสียถ่ายเหลว และบ่อย อาเจียน ปวดท้อง มีไข้ อ่อนเพลีย

วิธีป้องกัน ในปัจจุบันได้มีวัคซีนป้องกันไวรัสชนิดนี้แล้ว โดยให้ทางปากในเด็กเล็ก (ไม่ได้ฉีด
เหมือนวัคซีนชนิดอื่นๆ)

5. โรคหัด

เกิดจาก เชื้อไวรัสรูบิโอร่า" (Rubeola virus) มักพบในเด็กเล็กที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกันมากกว่าผู้ใหญ่ ติดต่อกันได้จากการ ไอ จาม น้ำลายของผู้ป่วย มีระยะฟักตัวประมาณ 10-14 วัน

อาการ มีไข้ ไอมาก ตาแดง น้ำตาไหล มีตุ่มเล็กๆ สีแดงคล้ำขึ้นตามผิวหนัง มีและจะหายไปเอง ภายใน 7 วัน บางรายต่อมน้ำเหลืองหลังใบหูบวม

การรักษา เนื่องจากโรคหัดไม่ใช่โรคร้ายแรง การรักษาจึงสามารถรักษาตามอาการจนกว่าจะหาย นอกจากนี้ ยังมีวัคซีนที่สามารถฉีดป้องกันได้ตั้งแต่เด็ก

แหล่งข้อมูล : นพ.วีระยุทธ บุญเกียรติเจริญ แผนกตรวจสุขภาพ ประจำโรงพยาบาลเปาโลรังสิต

สืบค้นเมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕

เครียดสะสม ส่งผลกระทบหลายระบบร่างกาย

“ความเครียด” ถือเป็นหนึ่งปัญหาสุขภาพที่สำคัญที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะคนทำงาน ทำให้คนจำนวนมากมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว และ เมื่อเกิดการสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้มากกว่าที่คิด ซึ่งไม่ใช่แค่สภาพจิตใจอย่างเดียวเท่านั้น แต่หมายถึงระบบต่างๆ ในร่างกายที่ตอบสนองความเครียดด้วยการแสดงอาการที่ผิดปกติต่างๆ ออกมา และนั่นก็คือจุดเริ่มต้นของโรคร้ายที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก

ปวดหัวไมเกรน

สาเหตุหนึ่งของการปวดหัวไมเกรนมาจากความเครียด เพราะความเครียดจะลดระดับสารเคมีในสมองที่ชื่อว่า เซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งส่งผลให้หลอดเลือดเกิดการขยายและโป่งตัวออก จึงทำให้มีอาการปวดหัวตามมา ซึ่งอาจมีการปวดหัวข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง

ผมร่วง

ผมร่วงทำให้หลายคนเครียด แต่รู้หรือไม่ว่าความเครียด... ก็ทำให้ผมร่วงได้เช่นกันทำไมถึงเป็นเช่นนั้น เพราะเมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) หรือฮอร์โมนแห่งความเครียดเพิ่มขึ้น ส่งผลให้รากผมอ่อนแอ และมีวงจรชีวิตที่สั้นกว่าปกติ จนทำให้เกิดผมหลุดร่วงตามมา

ริ้วรอยก่อนวัย

ฮอร์โมนแห่งความเครียดไม่ได้ทำลายแค่สุขภาพเท่านั้น แต่ยังไปทำลายคอลลาเจนและอีลาสตินในชั้นผิว ส่งผลต่อความยืดหยุ่นของผิวลดลง และกระตุ้นร่างกายให้ปล่อยสารอนุมูลอิสระที่ทำลายความแข็งแรงของเซลล์ผิว สาเหตุที่ทำให้เกิดริ้วรอย หรือหน้าแก่ก่อนวัย

เครียดลงกระเพาะอาหาร

ความเครียดจะกระตุ้นร่างกายจะหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารออกมามากกว่าปกติและกัดกระเพาะจนเนื้อเยื่อบริเวณกระเพาะอาหารอักเสบ และมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนตามมา

เสี่ยงต่อโรคหัวใจ

เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล และอะดรีนาลีนเพิ่มมากขึ้น ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เลือดสูบฉีดมากกว่าปกติ ความดันเลือดสูงขึ้น อีกทั้งยังกระตุ้นให้ตับผลิตไขมันคอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น เสี่ยงหลอดเลือดอุดตัน และเพิ่มโอกาสภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ในขณะที่ตกอยู่ในความเครียด กล้ามเนื้อจะเกิดการหดเกร็งโดยอัตโนมัติ เป็นสาเหตุให้ปวดคอ ปวดไหล่ และกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

ภูมิคุ้มกันลดลง

ร่างกายมีการจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาเพิ่มขึ้นเมื่อเกิดความเครียด ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะไปกดภูมิคุ้มกันให้อ่อนแอลงตามไปด้วย จึงทำให้ร่างกายติดเชื้อได้ง่ายขึ้น เจ็บป่วยบ่อยขึ้น

สมรรถภาพทางเพศลดลง

เมื่อเกิดความเครียด การหลั่งฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศของผู้ชายจะลดลง เนื่องจากร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดเข้ามาแทนที่ จึงเป็นส่วนที่ทำให้ความต้องการทางเพศลดลง และหากเรื้อรังก็อาจจะกลายเป็นการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้

เห็นได้ว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากแค่ไหน ดังนั้นจึงต้องรู้จักบริหารและผ่อนคลายความเครียดอยู่เป็นประจำ โดยต้องเริ่มจากการทำจิตใจให้ผ่อนคลาย คิดแง่บวกมากขึ้นเพื่อลดความเครียดต่อร่างกายและสมอง ทำสมาธิ รวมถึงการมองหางานอดิเรกที่ชื่นชอบ เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูซีรีส์ ทำอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอีกหนึ่งวิธีที่สามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้ดีก็คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มี **วิตามินบี(Vitamin B) ปริมาณสูง** เช่น ธัญพืช ข้าวกล้อง รำข้าว ยีสต์ เครื่องในสัตว์ เนื้อหมู ปลา นมเปรี้ยว และผักใบเขียว ซึ่งวิตามินบีเป็นวิตามินพื้นฐานที่มีความจำเป็นกับทุกระบบของร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาทและสมอง ช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์ดีขึ้น อีกทั้งยังกระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยให้สมองสดชื่น ปลอดโปร่ง มีสมาธิและความจำที่ดีอีกด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถข้ามผ่าน “ความเครียด” ไปได้ หากรู้สึกว่าคุณเจอ กำลังส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หรือส่งผลเสียต่อคนรอบข้าง ควรเข้ารับการรักษาอย่างถูกวิธี และหากคุณมีความสงสัยว่าตนเองมีระดับความเครียดที่มากผิดปกติหรือไม่สามารถคลีกได้ที่นี้ : **แบบประเมินความเครียด**

แหล่งข้อมูล : กรมสุขภาพจิต (<https://shorturl.asia/YAhik>)
โรงพยาบาลสุขุมวิท (<https://shorturl.asia/LeuXC>)