5 โรคใกล้ตัว ที่ห้ามมองข้าม

สุขภาพ ถือเป็นกุญแจส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนทุกอย่างให้สำเร็จ ดังนั้น ทุกคนที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องห้ามละเลยการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วย ที่ส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรม อาจส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยอย่างหนัก เพราะจะทำให้กระทบต่อการงาน และชีวิตทั้งชีวิต

ทั้งนี้ ถ้าไม่อยากให้ปัญหาสุขภาพมาทำลายชีวิต ต้องหมั่นดูแลสุขภาพ และมาดู 5 ปัญหาสุขภาพที่มักพบได้บ่อย พร้อมวิธีง่ายๆ ในการหลีกเลี่ยงจากปัญหาเหล่านี้

1. ความเครียด

ทุกคนต่างต้องเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว แต่ทุกความเครียดล้วนเกิดขึ้น และดับลงได้ แค่เริ่มต้นจากการพิจารณาถึงสาเหตุที่มา ซึ่งอาจจะมาจากความต้องการในสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน ความคาดหวังมากเกินไป ความรับผิดชอบ และภาระหน้าที่ต่างๆ ที่ผูกมัดคุณมากเกินไป และอื่นๆ ดังนั้น ถ้าคุณมีสติใช้ความคิดพิจารณาเป็นขั้นตอน รู้สาเหตุของความเครียด แล้วคุณจะรู้วิธีการแก้ไขความเครียดนั้น
เพราะฉะนั้น วิธีรับมือกับความเครียด ด้วยสุขภาพที่ดี ต้องเปิดใจให้กว้าง มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายนั้นช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเชิงบวกออกมา ซึ่งอาจเป็นการช่วยแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม
มาเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหา ตาม 4 ข้อนี้ เพื่อเปลี่ยนชีวิตที่ดีขึ้นกัน

1.1 หลีกเลี่ยงความเครียดที่ไม่จำเป็น

1.2 แก้ไขสถานการณ์ที่คุณสามารถทำได้

1.3 ปรับให้เข้ากับความเครียด

1.4 ยอมรับสิ่งที่เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้

2. ไข้หวัดทั่วไป

โรคภัยที่พบได้บ่อยที่สุด ก็คือ ไข้หวัดทั่วไป สามารถเป็นได้ตั้งแต่เด็กเล็ก ไปจนถึงผู้ใหญ่ และคนเฒ่า คนแก่ บางครั้งไข้หวัดเป็นโรคที่รบกวนคุณจนต้องลาป่วยกันเลยทีเดียว แต่อย่าเพิ่งกังวลไป เรามี 5 ขั้นตอนช่วยให้คุณลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไข้หวัดได้ง่ายๆ

2.1 ล้างมือให้สะอาดบ่อยครั้งด้วยน้ำ และสบู่

การล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที ช่วยลดเชื่อโรค ไวรัส และแบคทีเรียได้มากเลยล่ะ หากไม่มีน้ำหรือสบู่ ให้ใช้เพียงแอลกอฮอล์ และกระดาษชำระในการทำความสะอาดก็ได้ ซึ่งไวรัสต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของไข้หวัดสามารถอาศัยอยู่บนผิวหนังของคุณได้ และการล้างมือสามารถช่วยปกป้องคุณจากการเป็นไข้หวัดได้

2.2 หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูก หรือปากด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง

2.3 ไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคไข้หวัด สามารถเข้าสู่ร่างกายของเราและทำให้เราเจ็บป่วยได้

2.4 หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้กับผู้ป่วยที่มีอาการ

2.5 ผู้ป่วยสามารถกระจายไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคไข้หวัดทั่วไป ดังนั้น งดติดต่อกับผู้ป่วยรายอื่นๆ หรือใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องเข้าใกล้

3. โรคหัวใจ และหลอดเลือด

เมื่อไหร่ที่ LDL (คอเลสเตอรอลไม่ดี) และ HDL สูง (คอเลสเตอรอลที่ดี) อยู่ในระดับต่ำ ล้วนถือเป็นปัจจัยความเสี่ยงที่รู้จักกันดีที่สามารถนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด แต่นั่นไม่ใช่เพียงแค่สิ่งเดียวที่ควรระวัง หากคุณมีความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการรักษา ประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด หรือโรคเบาหวาน ความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดของคุณยิ่งมีสูงขึ้นตามไปด้วย การสูบบุหรี่ และการดำเนินชีวิตประจำก็ยังสามารถนำไปสู่ความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือด ผู้หญิงที่อายุผ่านวัยหมดประจำเดือน และผู้ชายที่มีอายุมากกว่า 45 ยังสามารถมีความเสี่ยงสูงในการพัฒนาให้เกิดโรคได้อีกด้วย

วิธีป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือก จาก LDL (คอเลสเตอรอลไม่ดี) สามารถลดปัจจัยความเสี่ยงได้ดังนี้

3.1 ตรวจระดับคอเลสเตอรอลอยู่เป็นประจำ และรักษาให้อยู่ในระดับตามที่แพทย์แนะนำ

3.2 ตระหนักถึงประวัติความเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว

3.3 รักษาอาการโรคเบาหวาน หรือปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อน

3.4 คนที่สูบบุหรี่ ควบเลิกบุหรี่

3.5 ออกกำลังกายเป็นประจำ ปรึกษาแพทย์เพื่อเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

4. โรคเบาหวาน

อีกหนึ่งโรคในปัญหาสุขภาพที่แพร่หลายมากที่สุดในสังคมก็คือ โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการผลิตอาหาร และของหวาน เบาหวานสามารถป้องกันได้ ดังนั้น มาดูขั้นตอนเพื่อป้องกันโรคเบาหวานกันเลย

4.1 เลือกรับประทานธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากธัญพืชแทนการรับประทานคาร์โบไฮเดตธรรมดา

4.2 ไม่ดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาล และเลือกน้ำเปล่า กาแฟ หรือน้ำชาแทน

4.3 เลือกรับประทานไขมันดีแทนไขมันเลว

4.4 จำกัดการรับประทานเนื้อแดง และเนื้อสัตว์แปรรูป เลือกรับประทานเมล็ดถั่ว ธัญพืช หรือปลาแทน

4.5 พยายาม ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่

5. สายตาสั้น

ปัญหาสายตาสั้น สาเหตุหลักมาจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์บ่อย และเป็นเวลานาน หรืออาจจะใช้มาตั้งแต่อายุยังน้อย ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากว่า 30% ของเด็กที่อายุ 6-7 ปีมีวิสัยทัศน์ที่บกพร่อง และในเด็กอายุ 10 – 12 ปีนั้น เพิ่มขึ้นถึง 60% เลยทีเดียว

สายตาสั้นสามารถป้องกันได้ โดยมาตรการป้องกันง่ายมาก ดังนี้

5.1 ขณะอ่านหรือเรียนหนังสือ ถือหนังสือหรือกระดาษโน้ตให้ห่างจากสายตา (แนะนำว่า 20 เซนติเมตรขึ้นไป)

5.2 ไม่อ่านหนังสือขณะที่นอนอยู่บนโซฟา หรือที่นอน

5.3 ออกเล่นกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น เล่นกีฬาแบดมินตัน หรือเล่นโรลเลอร์ เบลด

เพราะกิจกรรมกลางแจ้งช่วยทำให้มีการใช้โฟกัสของสายตาทั้งระยะไกลและใกล้ ซึ่งถือเป็นการออกกำลังสายตาอย่างหนึ่งที่จะทำให้สุขภาพตาดีขึ้น และทำให้สายตาสามารถใช้งานได้อย่างเต็มรูปแบบ

ถึงแม้ ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ จะเป็นปัญหาสุขภาพที่ไม่ร้ายแรงมากนัก แต่ก็เป็นปัญหาที่เราเผชิญได้บ่อยมากขึ้นในทุกๆ วันนี้ แต่นอกเหนือจากนี้ ก็ยังมีโรคใกล้ตัวอีกมาก ที่คุณต้องระวังตัวให้มากขึ้น ซึ่งสามารถหลีกเลี่ยงได้โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และจัดการเวลาในแต่ละวันได้เป็นอย่างดี โดยแบ่งเวลาการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมการเรียน ทำงาน และเวลาอยู่กับครอบครัว หรือคนที่เรารัก

นอกจากนี้ ทางองค์การอนามัยโรคได้นิยามเรื่องอาหารสุขภาพไว้ว่า การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ ร่วมกับการไม่ออกกำลังกายจะเป็นบ่อเกิดโรคเรื้อรัง นำไปสู่อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้น มาดูอาหารเพื่อสุขภาพ และวิธีเลือกอาหารให้เหมาะสมกับร่างกาย ที่ทางการอนามัยโลกแนะนำดังนี้

การเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ ให้เกิดความสมดุล และมีน้ำหนักที่ปกติ เริ่มจาก การลดอาหารไขมัน และหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว Saturated fat,Transfatty acid ให้รับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ธัญพืขเพิ่มมากขึ้น ลดอาหารที่มีน้ำตาล ลดอาหารเค็ม

2 ปัจจัยที่ต้องคำนึงถึง สำหรับการรับประทานอาหารได้แก่

1. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสมดุลกับพลังงานที่ใช้

2. ควรรับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย

ดังนั้น ทุกคนต้องกำหนดแนวทางอาหารสุขภาพ ด้วยการรู้จักจานอาหารสุขภาพที่แท้จริง ซึ่งใน 1 จานที่รับประทาน ควรมีอาหารทั้งหมด 5 หมู่ เพราะฉะนั้น ต้องแบ่งอาหารให้เป็นสัดส่วน รับประทานไก่ ปลา ถั่วมากกว่าเนื้อแดง เนื่องจากไก่ที่ไม่มีหนัง ปลา ถั่วจะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าเนื้อแดง ที่สำคัญ อ่านฉลากก่อนซื้อ หรือรับประทานทุกครั้ง เพื่อเลือกอาหารที่มีคุณภาพให้แก่สุขภาพ

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official