ร่างกายอ่อนเพลีย (fatique)

Min Sen Health

เพลียจัง (fatique)

- การอ่อนเพลียนี้เกิดได้กับทุกเพศ ทุกวัย
- โดยมากไม่พบสาเหตุ อาจเกิดจาก ทำงานหนัก อากาศร้อนจัด วิตกกังวล ขาดอาหาร หรือจากโรคภัย แต่อย่างไรก็ตามให้พยายามหาสาเหตุก่อน
- การรักษาจะรักษาตามอาการ หรือเป็นการแก้ที่สาเหตุของอาการ
- การป้องกัน คือ การทานอาหารให้เพียงพอ พักผ่อน และออกกำลังกาย
- หากอาการอ่อนเพลียไม่ดีขึ้นด้วยการพักผ่อน หรือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษา

เพลียจัง (fatique)

การดูแลรักษาอาการแบบง่าย ๆ คือ

- การขาดอาหาร ก็ให้เพิ่มอาหารที่เป็นพลังงาน เช่น น้ำหวาน โปรตีน วิตามินบี และธาตุเหล็ก ดื่มน้ำให้เพียงพอ 8 แก้วต่อวันเป็นอย่างน้อยฯ
  - คนที่จำกัดอาหารเพราะพยายามลดน้ำหนัก จะมีอาการอ่อนเพลีย
- การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้การเผาผลาญร่างกายดีขึ้น
- ดื่มน้ำอย่างพอเพียง อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- เผชิญหน้า และแก้ไขปัญหา ขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด หาเวลาว่างทำงานอดิเรก

เพลียในคนหนุ่มสาว

เพลียในคนหนุ่ม สาว หรือวัยทำงาน มักเกิดจาก

- ทำงานมากเกินไป หรือออกกำลังกายมากเกินไป
- นอนหลับไม่เพียงพอ
- เป็นโรคบางชนิด เช่น ซึมเศร้า ต่อมไทรอยด์ทำงานไม่ปกติ โรคปอด การติดเชื้อ ตับหรือไตวาย โรคหัวใจ ปลอกประสาทเสื่อม ฯ

เพลียในคนสูงอายุ

เพลียในคนสูงอายุ มักเกี่ยวข้องกับ

- การทานอาหารไม่เพียงพอ ขาดสารอาหารบางอย่าง
- การนอนหลับไม่ดี
- ภาวะของโรคบางชนิด เช่น ซึมเศร้า ต่อมไร้ท่อทำงานไม่ดี เช่น เบาหวาน ไทรอยด์ โรคปอดเรื้อรัง ตับและไตวาย โรคหัวใจ โรคปลอกประสาทเสื่อม มะเร็ง จากเคมีบำบัด ฯ

อาหารที่ช่วยลดอาการเพลีย

คนหนุ่มสาว ถ้านอนน้อย จะช่วยลดอาการเพลียจากอาหารอาจได้บ้าง แต่ไม่มากนัก เช่น

- เนื้อปลา ไก่ ไข่ เต้าหู้ ถั่วเหลือง เพราะ คนนอนดึกมักมีสมองเหนื่อยล้า จึงต้องการอาหารที่มี โคลีน ทดแทนเคมีสมองตามธรรมชาติที่ร่างกายไม่มีโอกาสร้างขึ้นมาเองได้ เพราะเราอดนอน
- ผัก ผลไม้ น้ำผลไม้คั้นสด จะช่วยให้สดชื่นขึ้นในพริบตา เนื่องจากวิตามินซีและบี ช่วยการทำงานของต่อมไพเนียล ที่มักไม่ทำงานหากร่างกายพักผ่อนไม่พอ
- ข้าวกล้องงอก และธัญพืช มีสาร GABA ที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะยามสมองมึนจากการอดนอน GABA ช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น และวิตามินบีช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมอง

อาหารที่ช่วยลดอาการเพลีย

- น้ำ การดื่มน้ำจะช่วยให้ปริมาณออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น แต่น้ำที่จิบควรเป็นน้ำในอุณหภูมิห้อง เพราะการดูดซึมดีกว่าน้ำเย็น แต่น้ำเย็นก็ช่วยแก้กระหายทำให้ชุ่มชื่นขึ้น
- น้ำใบบัวบก ช่วยลดการอักเสบ และยังช่วยให้ลดอาการอ่อนเพลียในคนอดนอนได้อีกด้วย โดยเฉพาะน้ำใบบัวบกคั้นสด ๆ
- ถั่วชนิดต่าง ๆ ถั่วเป็นพืชที่อุดมด้วยโปรตีน และแร่ธาตุทั้ง โพแทสเซียม ช่วยในการทำงานของประสาทและสมอง

อาหารที่ควรงด

- กาแฟ คาเฟอีนในกาแฟเป็นตัวช่วยให้หายง่วง กระปรี้กระเปร่า แต่การทานต่อเนื่องทั้งวันเป็นอันตรายกว่าเป็นผลดี การดื่ม ดาร์กช็อกโกแลต หรือโกโก้จะดีกว่า เพราะในเครื่องดื่มทั้งสองชนิดมี ฟลาโวนอยด์ที่กระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม้ว่าจะช่วยให้ผ่อนคลายและพักผ่อนในเบื้องต้นดีขึ้น แต่จะมีผลต่อการนอนลึก เพราะจะตื่นกลางดึกเพื่อมาปัสสาวะ ซึ่งเป็นผลเสียต่อระบบการพักผ่อน
- สารเสพติดทุกชนิด เพราะผิดทั้งกฎหมายและทำลายสุขภาพระยะยาว

เพลียอย่างไร ควรไปพบแพทย์

อาการเพลียที่มีลักษณะพิเศษ บอกถึงโรคที่เกี่ยวข้องที่อันตราย และควรพบแพทย์ ได้แก่

- เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- หายใจหอบเหนื่อย จะเป็นลม
- ปวดท้องรุนแรง ปวดหลัง
- เลือดออกผิดปกติ อาเจียนเป็นเลือด เลือดออกทางทวารหนัก
- ปวดศีรษะรุนแรง

การแก้อ่อนล้าเฉพาะส่วน

- การเมื่อยล้าขา มักเกิดในผู้ที่เดินมาก ควรทานกล้วยหอม เพราะมีโพแทสเซียมมาก คลายอ่อนล้า และขับเกลือออกจากร่างกาย ลดบวมได้
- หัวใจอ่อนล้า อาจมีเต้นผิดจังหวะ การทานถั่วแดงช่วยบำรุงหัวใจตามตำราแพทย์จีน และยังช่วยบำรุงเลือดมาเลี้ยงหัวใจ
- เสียงล้า แหบ ควรดื่มน้ำ ทานสาลี่ช่วยให้ชุ่มคอ ลดระคายเคือง ขับเสมหะ
- ดวงตาอ่อนล้า ใช้สายตานาน ควรทานเก๋ากี้ บำรุงตับ และทำให้ตาสว่าง สามารถดื่มเป็นชาผสมกับเก็กฮวยจะยิ่งดี

การแก้อ่อนล้าเฉพาะส่วน

- สมองล้า ในคนที่ใช้ความคิดเยอะ ควรทานธัญพืช พวกถั่ว ซึ่งอุดมด้วยเลซิติน ไวตามิน และแร่ธาตุ ลดอาการสมองล้า
- กระเพาะอาหารอ่อนล้า มักพบกรดไหลย้อน คลื่นไส้ มักเกิดกับผู้ดื่มแอลกอฮอล์จัด สูบบุหรี่ประจำ กินอาหารไม่เป็นเวลา ควรทานข้าวฟ่างบำรุงกระเพาะอาหาร แก้กระหายน้ำ นอนหลับได้ดี ช่วยย่อย

แนวทางเวชศาสตร์ชะลอวัย

เวชศาสตร์ชะลอวัยเน้นไปที่ปัจจัย 4 ประการ คือ

- เซล เกิดการสร้างสารพิษและอนุมูลอิสระจากการใช้พลังงาน เซลจึงต้องมีระบบกำจัดสารพิษที่ดี
- การลดสารพิษ อนุมูลอิสระ และเชื้อโรคที่อยู่นอกเซลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่เป็นอันตราย
- เติมออกซิเจน และอาหารให้ร่างกายให้เพียงพอกับที่จะไปเลี้ยงเซล ให้พลังงานกับเซล
- เพิ่มประสิทธิภาพให้เซลในการฟื้นฟูตัวเอง

การกำจัดสารพิษ

การกำจัดสารพิษ มักจะเป็นการสนับสนุนกระบวนการ detox ของลำไส้ ตับ ไต และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน โดยอาศัย

- Colon hydrotherapy การสวนล้างลำไส้ใหญ่ เพื่อขจัดของเสียตกค้าง และสารพิษในลำไส้ วิธีนี้ช่วยกระตุ้นการกำจัดกรดไขมันที่เป็นพิษที่เกิดจากแบคทีเรียที่ไม่ดีให้ออกจากร่างกาย
- Ozone therapy การบำบัดด้วยโอโซน เป็นการเพิ่มปริมาณออกซิเจนเพื่อการหายใจของเซล ทำได้หลายแบบ บางส่วนเป็นการนำเลือดมาผสมกับโอโซน และออกซิเจนนอกร่างกายแล้วนำกลับเข้าสู่ร่างกายใหม่ ช่วยลดสารปนเปื้อน ลดไขมันในเลือด แต่ต้องระมัดระวังความสะอาดอย่างมาก

การกำจัดสารพิษ

- Endovascular laser therapy การใช้เลเซอร์เพื่อสุขภาพ ส่งต่อพลังงานเข้าซ่อมแซมบำบัดความเสื่อมระดับเซลทั่วร่างกาย ผ่านทางหลอดเลือด เลเซอร์มีความยาวคลื่นแตกต่างกัน เพิ่มการไหลเวียนโลหิต กระตุ้นให้สร้าง DNA ให้เซลอ่อนเยาว์