

ภาวะซีหลงซีลึมในคุณผู้หญิง

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านี้ คุณผู้หญิงวัยกลางคนทั้งหลาย จึงพากันขนานนามว่า ?Mental fog?
หรือภาวะสุขภาพจิตถดถอย ซึ่งสามารถจำแนกสาเหตุสำคัญดังนี้

1.ภาวะพร่องสารอาหาร

งานวิจัยหลายชิ้น ได้แสดงว่า คุณผู้หญิง มักจะมีภาวะการพร่องสารอาหารมากกว่าคุณผู้ชาย รวมทั้งสารอาหารที่เกี่ยวกับสมอง และยังถาคุณเป็นผู้หญิงวัยทำงานที่นิยมเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ หรือน้ำตาล ละก็ ความสามารถในการคิด และจดจำในสิ่งต่างๆที่พลอยจะแย่งไปดวย ทั้งนี้เนื่องมาจาก แอลกอฮอล์ ที่คุณทานเขาไปนั้นสามารถทำให้เกิดภาวะการพร่องวิตามิน B ตามมา ซึ่งเจ้าวิตามินนี้แหละที่จำเป็นต่อสุขภาพที่ดีของสมองและการจดจำ ส่วนคาเฟอีนที่มีอยู่ในเครื่องดื่ม ชา กาแฟ โคลา แลสนอรอย หากรับประทานมากเกินไป ก็อาจจะส่งผลเสียต่อความสามารถในการจดจำ และเจ้าน้ำตาลตัวดีหรือแม่แต่สารให้ความหวานอื่นๆ เช่น Aspartame ก็เช่นเดียวกันก็อาจจะส่งผลร้ายต่อสติปัญญาของคุณได้ ดังนั้น คุณผู้หญิงทั้งหลายก็ควรจะรับประทานอาหาร ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ครบถ้วน โดยอาจจะเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ได้อาหารกรรมวิธี ที่ทำให้เสียคุณค่าทางอาหาร เช่น เลือกทานข้าวหอมมะลิหรือข้าวโอตที่ไม่ได้มีการขัดสี หรืออาจรับประทานอาหารเสริมที่ช่วยบำรุงระบบประสาท และที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงๆ

2.ภาวะซีมเศราและปัญหาทางร่างกาย

ภาวะซีมเศราได้ส่งผลต่อ ความจำ สมาธิ และความรวดเร็วในการคิดต่อสิ่งต่างๆ ในคุณผู้หญิงได้มากกว่าคุณผู้ชายถึงเท่าตัว จนอาจนำไปสู่ภาวะของร่างกายและจิตใจที่เปื้อนหน่ยและท้อแท้ , ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ , และความผิดปกติของสมดุลฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ อาจลุกลามไปยังระบบต่างๆของร่างกาย เช่น การอุดตันของหลอดเลือดต่างๆในระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งหลอดเลือดสมอง ซึ่งจะก่อให้เกิดพยาธิสภาพของสมองและระบบประสาทได้ในที่สุด ดังนั้นคุณผู้หญิงทั้งหลาย ควรทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ขจัดความเศราหมอง และต้องหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มิว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง เต้นรำ ตีลังกายกหักสูง วู๊วน้ำแบบกรรเชียง หรือแม่แต่เตะๆตอยๆแบบกึ่งฟุก็เถอะ สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยคุณป้องกันปัญหาต่างๆมากมาย ทั้งเรื่องความจำ โรคที่เกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน สมดุลของฮอร์โมน ภาวะซีมเศรา ความเครียด และการนอนไม่หลับ และที่สำคัญอีกประการก็คือ ได้มีงานวิจัยออกมายืนยันว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาท ลดโอกาสการเกิดโรคอัลไซเมอร์ หรือโรคสมองเสื่อมได้

3.วิธีการดำเนินชีวิตของแต่ละคน

- ภาวะเครียดเรื้อรัง ของคุณผู้หญิงหลายๆท่านทั้งเรื่องงานและครอบครัว อาจจะทำให้ไปสู่ภาวะที่ฮอร์โมน เอสโตรเจน ลดลง ซึ่งจะก่อให้เกิดผลต่อระบบการทำงานของสมอง เกิดความเปื้อนหน่ยทั้งร่างกายและจิตใจ จนนำไปสู่ภาวะที่ร่างกายและจิตใจเหนื่อยล้าตามมา
- การสูบบุหรี่ การวิจัยพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มที่สุขภาพจิตจะ เสื่อมถอย และมีโอกาสเกิดโรคอัลไซเมอร์ หรือโรคสมองเสื่อมตามมาได้ มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- การไชยาตวุงๆ เช่น ยาแก้ปวด ประสาท ยาแก้ปวด ซึ่งกรณีนี้ที่หากนำมาไชรวมกันหลายๆตัว ก็อาจจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงบางอย่างที่เกี่ยวกับภาวะทางสมอง เช่น ภาวะสุขภาพจิตถดถอย การขาดสมาธิหรือความตั้งใจในการทำสิ่งต่างๆแย่ง
- การนอนหลับไม่เพียงพอ การวิจัยพบว่า ผู้ที่นอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้การเรียนรู้ จดจำ และสร้างสมาธิต่อสิ่งต่างๆ ไม่ดีเท่ากับผู้ที่นอนหลับเพียงพอ

นอกจากนี้พบว่าการใช้สมุนไพรบางอย่างอาจจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่เอามาใช้เพื่อ

ผ่อนคลายความเครียดของระบบต่างๆในร่างกาย ในที่นี้ โสม (Panax ginseng) และ คิวา คิวา (Piper methysticum) จะเป็นสมุนไพรที่ลดความเครียดได้ดีที่สุด หรืออาจจะดื่ม ชาคาโมไมล์ (Chamomilla recutita) 1 ถ้วย หรือรับประทาน แคลเซียม 500 mg. และ แมกนีเซียม 250 mg. เสริมก่อนนอน ซึ่งจะช่วยให้หลับง่ายขึ้น หรืออาจจะไปใช้วิธี โยคะ (Yoga) หรือนั่งสมาธิ (Meditation technique) ก็ได้

4.ภาวะขาดสมดุลฮอร์โมน

คุณผู้หญิงหลายท่าน อาจจะเคยประสบปัญหาที่เกิดจากฮอร์โมนเอสโตรเจนขึ้นๆลงๆ โดยเฉพาะช่วงที่มีประจำเดือนหรือช่วงที่ใกล้จะหมดประจำเดือนในสตรีวัยทอง ทั้งนี้เป็นเพราะการขาดเอสโตรเจนหรือฮอร์โมนชนิดอื่นๆ ได้แก่ Pregnenolone ,DHEA, Melatonin และ Growth hormone ก็จะทำให้เกิดปัญหาในเรื่องของความจำตามมาได้เช่นกัน ดังนั้นคุณผู้หญิงทั้งหลายจึงควรจะไปรับการตรวจหาระดับของฮอร์โมนที่มีอยู่ รวมทั้งขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ เพื่อคัดเลือกสารทดแทนฮอร์โมนที่มาจากธรรมชาติให้เหมาะกับคุณ