

## รู้ไว้..... วัยรุ่นสมัยนี้เสี่ยงต่อโรคอะไรบ้าง

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ย. 2552

เพื่อน ๆ เคยสงสัยหรือไม่ว่า ทำไมทั้ง ๆ ที่เทคโนโลยีทางการแพทย์ก้าวหน้ามากขนาดนี้ แต่คนเราก็ยังเป็นโรคกันได้เรื่อย ๆ แม้แต่บางคนดูแลสุขภาพตัวเองดีมาก ๆ บางครั้งโรคภัยก็มาเยี่ยมเยือนอย่างไม่ได้คาดหมายก็ยังมีเลย

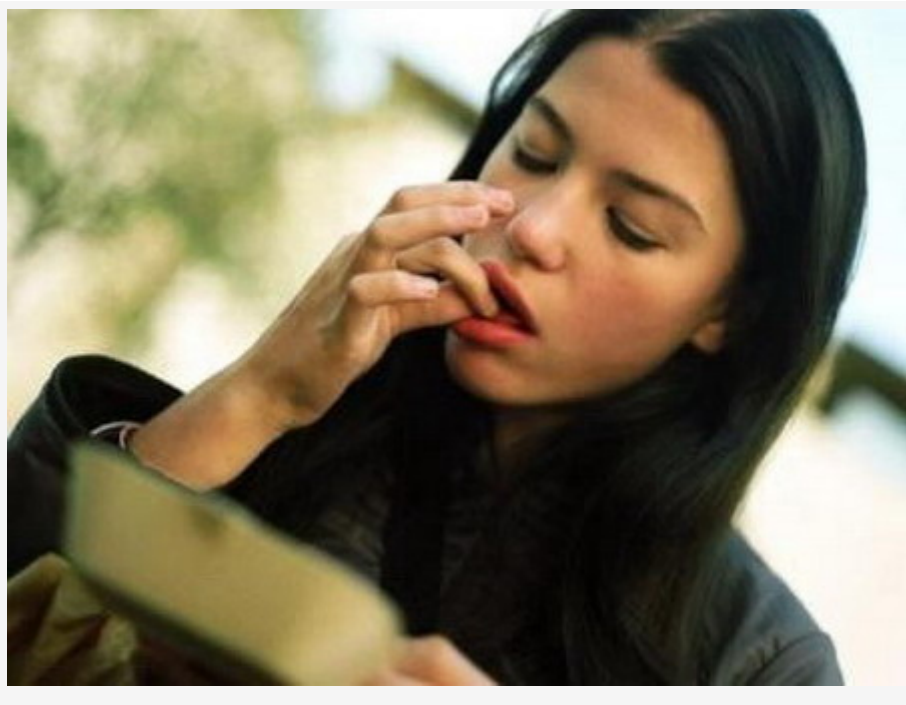
จะนั้นสาว ๆ บางคนก็คิดว่าตัวเองแข็งแรง ไม่เป็นอะไรง่าย ๆ ก็อย่าชะล่าใจไปละ เพราะชีวิตคนเรานั้นเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ อย่างที่เราอาจจะไม่รู้อะไรก็ได้ ลองไปดูกันว่าวัยรุ่นสมัยนี้นั้น เสี่ยงต่อโรคภัยอะไรกันบ้าง

### สิว ถือเป็นเรื่องเบสิคที่วัยรุ่นส่วนมากต้องเจอเจอกันบ้างในชีวิต

เพราะช่วงวัยรุ่นนี้เป็นช่วงที่ฮอร์โมนยังไม่คงที่ ทำให้บางครั้งก็เกิดสิวอย่างไม่ตั้งใจได้ บางคนอาจจะเป็นแค่เล็กน้อย ในขณะที่บางคนอาจจะเป็นมากหน่อย ยิ่งบางคนเป็นประเภทไฮเปอร์จัด วัน ๆ ทำแต่กิจกรรมนู่นนี่ จนเวลาพักผ่อนน้อย ยิ่งไปกันใหญ่ สิวดตามรังควานกันไม่เลิก

วิธีแก้ไขมีง่าย ๆ ก็คือ ปล่อยให้มันเกิดและดับไปเอง โดยที่เราพยายามหักห้ามใจอย่าไปยุ่งกับมันโดยเด็ดขาด

แต่โดยมากแล้วมันทำกันไม่ค่อยได้ ต้องขอล้างแคะแคะเกาที่มันเสกเสกน้อยถึงจะหน้าใจ ผลที่ได้ก็คือ รอยแผลเป็นจากสิวนั่นเอง หรืออาจจะไปปรึกษาแพทย์เฉพาะทางก็โอเคนะ เพราะคุณหมอจะได้อธิบายแนะนำวิธีที่ถูกต้องแก่เราได้



### โรคภูมิแพ้ ถือเป็นโรคฮิตอันดับต้น ๆ ของคนเมืองเลยทีเดียว

เพราะเดี๋ยวนี้เนี่ย อากาศบริสุทธิ์ในเมืองนั้นหายากเต็มที ฝุ่นจะควั่นพิษทั้งจากรถยนต์ ทั้งจากการทำงานต่าง ๆ อีกสารพัด ล้วนแต่ส่งผลให้สาว ๆ เมืองกรุงเป็นโรคภูมิแพ้กันหลายรายเลยทีเดียว

วิธีการแก้ไขนั้นก็ต้องพยายามทำความสะอาดบ้านเรือนของเราให้สะอาดก่อน ที่นอนหมอนมุ้งก็ต้องทำความสะอาดเป็นประจำ นอกจากนี้การออกกำลังกายสม่ำเสมอก็ช่วยได้ แต่ทางที่ดีก็คือไปพบแพทย์จะดีที่สุดจ้า

### โรคกระเพาะ อันนี้เชื่อแน่ ๆ ว่าหลาย ๆ คนอาจจะกำลังเป็นอยู่เลย

ส่วนใหญ่มักเกิดจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา หรือวัยรุ่นบางคนอาจจะอยากลดความอ้วน แล้วเลือกวิธีอดอาหาร ทำให้อาจจะเป็นโรคกระเพาะที่วานี้ได้ วิธีหลีกเลี่ยงก็ง่าย ๆ เลย แคทานอาหารให้เป็นเวลาเท่านั้นเอง นอกจากนี้ สำหรับสาว ๆ ที่อยากผอม แนะนำให้ทานอาหารตามปกติ แต่ลดปริมาณลงครึ่งหนึ่งแทน จะช่วยได้มากกว่า

หรือไม่เช่นนั้นก็แนะนำให้ทานอาหารวัน 4 - 5 มื้อ แต่ทานมื้อละเล็กน้อยแทนจะดีกวางดรับประทานอาหารไปเลย เพราะนอกจากเสี่ยงเป็นโรคกระเพาะแล้ว คุณอาจจะได้โรคนาฬิกาชีวิต (การรับประทานอาหารผิดปกติ) หรือบูลิเมีย (ปฏิเสธอาหาร) เป็นของแถมมาด้วยก็ได้



### โรคติดต่อทางเพศ อันนี้ถือเป็นอีกหนึ่งโรคฮิตของวัยรุ่นสมัยนี้เลยที่เดียว

ไม่รู้ว่าเป็นเพราะกระแสการมีกิ๊กหลาย ๆ คนหรือเปลว  
เลยทำให้วัยรุ่นใจทั้งหลายพากันเป็นโรคติดต่อทางเพศเยอะมากขึ้นกว่าแต่ก่อนมากขึ้นทีเดียว  
นอกจากนี้ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะ **หลายคนเนนทานยาคุมเพียงอย่างเดียว**  
เพราะหวังป้องกันการตั้งครรภ์อย่างเดียว

โดยอาจจะลืมไปว่าการทานยาคุมกำเนิดนั้น **ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ก็จริง**  
**แต่ไม่อาจจะป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ได้เลย** ทางที่ดีหันมาใช้ถุงยางอนามัยจะดีกว่า  
เพราะป้องกันได้ทั้งโรคแถมยังป้องกันการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย

**อ่านกันแล้วก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติด้วยนะจ๊ะ**  
เพราะโรคเดียวนี้นี้มีมากมายหลายโรคเหลือเกิน  
การหวังจะพึ่งพาการทานยาเพียงอย่างเดียวคงจะไม่ได้ผลเสียแล้ว  
ดังนั้นการหมั่นใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเองจึงเป็นการดีที่สุดนะจ๊ะ

ขอบคุณที่นี้ต่อทคอม