

ภัยเงียบ ที่ไม่ควรมองข้าม...!!

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552



การอดหลับอดนอนคงเป็นเรื่องธรรมดาของเหล่ามนุษย์เงินเดือนไปเสียแล้ว! ไม่ว่าจะเกิดมาจากสาเหตุใดก็ตามเถอะ แต่จงอย่าให้มันกลายเป็นความเคยชิน เพราะผลกระทบของกฎนอนดึกนั้นมันร้ายแรงกว่าที่คิดจริง ๆ ถ้าคุณสาว ๆ ยังไม่เชื่อ ลองมาดูความเสียหายที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย ของเหล่านักนอนเซาต์ด้วยกัน

ระบบการย่อยอาหาร

การอดหลับอดนอน ส่งผลให้ท้องอืด ท้องเฟ้อง่าย อาหารย่อยไม่ดี ทำให้อุจจาระหายาบ ต่างจากการนอนตรงตามเวลา นอนแต่หัวค่ำ อุจจาระที่ถ่ายออกมาก็จะสวย ไม่มีเศษอาหารติดอยู่ และไม่เหนียว หรือแข็งหายาบจนเกินไป

ทั้งนี้เกิดจากการที่ร่างกายของเรานั้นย่อยอาหารได้ไม่ดีและไม่หมด เพราะระบบการย่อยมันนอนจากการที่นอนไม่เป็นเวลา

แนวทางแก้ไข

จำเป็นตนอนดึกจริง ๆ ให้หลีกเลี่ยงหรือลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หรืออาหารเหนียว ๆ เพื่อไม่ให้ลำไส้ทำงานหนัก เพราะหลังจากที่เราหลับไปแล้ว ถ้าคุณย่อยอาหารหนักลงกระเพาะ ลำไส้ก็ยังคงต้องทำงานอยู่ ไม่ได้พักผ่อน และทำให้เกิดปัญหา

แล้วถ้าหากตื่นนอนขึ้นมาแล้ว มีความรู้สึกอ่อนเพลีย ก็ควรที่จะรับประทานไข่ นม หรือน้ำผลไม้แทนอาหารหนักจำพวกเนื้อสัตว์ ก็จะสามารถลดจากอาการท้องผูกเป็นประจำได้ แต่ทางที่ดียานอนดึกเลย หรือจำเป็นจริง ๆ ก็ควรออกกำลังกายให้พอ เพื่อสร้างกำลังให้ท้องสามารถรีดอุจจาระออกมาได้เร็ว

ระบบปัสสาวะ

ลองสังเกตกันใหม่ว่า ถ้าเรานอนแต่หัวค่ำ (ประมาณ 3-4 ทุ่ม) พอรุ่งเช้าเราตื่นขึ้นมา ก็จะปัสสาวะเพียงครั้งเดียวจบ แต่ถ้านอนดึก กลางดึกก็จะต้องลุกเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ

เพราะร่างกายใช้งานเกินขีดจำกัดไปแล้ว กล้ามเนื้อข้างในเลยพยายามบีบคั้นเอาพลังงานออกมาใช้ จึงต้องใช้น้ำมาก ผลก็คือจะปัสสาวะบ่อย และนั่นเองที่ทำให้เกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะด้วย

แนวทางแก้ไข

ให้รับประทานแคลเซียมเม็ดเพื่อป้องกันเลือดจาง แต่ควรทานวันละ 1 เม็ดเท่านั้น เพราะทานมากเกินไปจะเกิดภาวะแคลเซียมพอก หรืออาการที่กระดูกงอกทับเส้นประสาท

แล้วต่อไปหากจำเป็นตนอนดึก ควรจะดื่มน้ำมาก ๆ และควรดื่มเกลือลงไปให้น้ำ เพื่อช่วยระบบเลือดและความดันโลหิตด้วย ส่วนคนที่ใช้เครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ ควรเลิกซะ เพราะพอเราอยู่ดึกมาก ๆ และกลืนปัสสาวะ มันก็จะซึมเข้าไปในเลือด ทำให้น้ำเหลืองเสีย และจะไปอยู่ที่ขาหนีบ

ระบบเหงื่อ

สำหรับคนที่มีความเข้าใจว่า ถ้าไม่มีเหงื่อออกเสียเลยจะมีสุขภาพที่ดีนั้น เป็นความเข้าใจที่ผิดถนัด เพราะถ้าเหงื่อไม่ออก ความร้อนภายในร่างกายจะระบายไม่ได้ รวมไปถึงของเสียต่าง ๆ ที่จะถูกระบายพร้อมเหงื่อ ก็จะไม่ถูกระบาย ก็จะก่อให้เกิดอึดอัด รวมไปถึงโรคผิวหนัง อาทิ สิว ฝ้า ก็จะถามหาเองเลย ๆ

คนที่นอนดึกดั่งที่ทราบกันว่าจะไม่ค่อยมีเหงื่อออก จึงมักจะเผชิญกับปัญหาของเสียตกในอยู่เสมอ และแน่นอนว่าสิ่ว ฝ้า ก็จะตามมาเป็นปัญหาต่อไป อีกทั้งถ้าเหงื่อไม่ออก การระบายน้ำก็จะตกไปเป็นภาระของไต เพื่อขับออกมาเป็นปัสสาวะ ไตเลยต้องทำงานหนัก แถมยังทำให้ปัสสาวะถี่อีกด้วยหาก

แนวทางแก้ไข

ก็คงไม่ต่างจากระบบอื่น ๆ คือการดื่มน้ำเข้าไปเยอะ ๆ และที่สำคัญควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเรียกเหงื่อให้ออกมา

ขอบคุณข้อมูลจาก firstmagazine