

## 9 อาการป่วยเพราะน้ำ(ในตัว) ขึ้น-ลง

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2554

ในตัวเราประกอบด้วย “น้ำ” ตั้งแต่เลือดไปจนถึงน้ำเลี้ยงสมองและวันหยุ่นในลูกตา ซึ่งก็มีสิทธิ์ทำให้เกิดโรคจากภาวะน้ำในตัวเราขึ้น-ลงได้เช่นกัน วันนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ พรอมเปิดเผย เรื่องราวน้ำ(ในร่างกาย)ขึ้น-ลง จะทำให้ป่วยเป็นโรคใดได้บ้าง...

โลกนี้ถ้าไม่นับโลกธรรมทั้ง 4 อันได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขแล้วสิ่งทีขึ้นลงไปเินทางตรงข้ามได้อีกก็คือ “น้ำ” ครับ ดวงจันทร์ขนาดใหญ่พอที่จะไล่น้ำลงไปใตจนหาทรายแห้ง แต่ในขณะที่เดียวกันยามมันอยู่ไกลโลกก็จะดึงน้ำให้ขึ้นสูงจนหาได้เช่นกัน ฉะนั้นได้กัฉนั้นในตัวเราก็มีของเหลวที่เป็นน้ำอยู่มากอาจมีการกระเพื่อมขึ้นลงจนถึงขั้น “กระฉอก” บอกอาการป่วยได้ครับ ดังขอยกตัวอย่างน้ำขึ้นไว่กอนดังนี้

กรดไหลย้อน เป็นน้ำขึ้นที่ทำให้มีน้ำจับจืดขึ้นยอดอก ใครเป็นแล้วจะรู้ว่าไม่ใช่โรคซ้ำๆทำให้เน่นคลายจะเป็นจะตายกลายเป็นโรคทำให้ปอดได้เหมือนกัน มีเทคนิคสำคัญในการคุมคือนอนหมอนสูงหนุนใต้ไหลและไม่ทานมันจัด แล้วยหากกลวยหักมุกกับกะหล่ำปลีมากินสลบกันก็จะช่วยได้ครับ

ความดันสูง โลหิตที่ขึ้นสูงตามความเสื่อมของหลอดเลือดกับความเครียดนั้นมีสิทธิ์สูงจน “ตลิ่งพัง” ได้สั่งให้สมองเป็นอัมพาตหรือขาดเลือดได้ครับ หากลุ่มใจตรงที่ว่าคนสวนใหญ่ไม่เห็นวามันเป็นโรคร้ายนี่สิครับ อยากให้ปรับอาหารลดการปรุงเค็มลงให้มากและที่สำคัญตัดนุหรื ลดความอวน ขวนกันตัดบัจจัยเสื่อมหลอดเลือดให้ได้มากที่สุดครับ

ต้อหิน เรื่องนี้กินยาวมาถึงตาครับเพราะในกอนลูกตาเรามีวันใสหยุ่นอยู่ ทีนี้เมื่อมันดันเกิด “น้ำขึ้น” เพราะไหลเวียนไม่ติจนดันอัดกันอยู่ข้างในจะทำให้ปวดลูกตา มองหนาใครก็พรา ที่สำคัญความดันนี้จะไปกดจอตาจนพังเกินแก้ได้ เรียกว่าเริ่มเป็นต้อหิน ควรรีบไปหาคุณหมอตาให้ทานเช็ดให้ทั้งความดันและจอตาโดยด่วนครับ

ไทรอยด์เป็นพิษ  
เกิดอาการปลอยของไต่เมื่อต่อมไทรอยด์ทำร้ายตัวเองโดยหลังเคมีกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วเผาผลาญร่างกายจนโทรม แล้วยปลอยอาการทั้งหมดให้ควางเต็งจนเจ้าของตอมหงุดหงิด เมื่อไทรอยด์เป็นพิษต้องแก้ด้วยการดับเคมีพิษนั้นเสี่ยด้วยสูตรของหมอต่อมไร้ทอระหว่างนี้ขอใ้ระวังกินหวานและอย่าปอนความเครียดใ้ร่างกายเพิ่มอีกครับ

อาการน้ำลงที่ตรงข้ามมีโรคที่อาจเป็นได้ดังต่อไปนี้ครับ

เลือดจาง แม้เลือดในกายจะสีเดียวกันแต่บางท่านกลับมี “น้อย” กว่าปกติ  
ยามน้ำ(เลือด)จางลงเช่นนี้ทำให้มีเหนื่ออย่างย ปวดหัวและรู้สึกไม่สบายตัว  
ต้องหาสาเหตุของมันให้ได้ก่อนว่าน้ำเลือดนั้นมันหายออกไปทางไหน จากนั้นให้หา “โพลีก” มาบำรุงให้น้ำ(เลือด)ขึ้น  
อีกทั้งวิตามินบี 12 ซึ่งจะลงกินจากอาหาร “ผักเขียวจัด” ดูก่อนได้ครับ

ไทรอยด์ต่ำ น้ำลงในกรณีนี้ตรงข้ามกันพิษไทรอยด์ปล่อยของเลยครับเพราะจะทำให้เผาผลาญน้อย  
ซึมลง เหนื่ออย่างย งวงนอนทั้งวัน อาการนี้ต้องเติมไทรอยด์เข้าไปให้ “น้ำขึ้น”  
แต่ต้องคอยปรับปรับไม่อย่างนั้นของจะขึ้นด้วย การช่วยทาน “ไอโอดีนธรรมชาติ” ก็ดีครับอาทิ  
เกลือไอโอดีน,สาหร่ายทะเลสปดาหละ 2 ซีดเป็นอย่งต่ำ

ซึมเศร้า เหงาจิตตุดกเพราะเคมีสมองนามว่า “ซีโรโทนิน”  
เกิดพร่องขึ้นมาอุปมาได้ดั่งน้ำลงแล้วจิตก็ตุดกลงไปด้วยทำให้เห็นโลกรอบตัวไม่เป็นสีชมพู  
ดูมีแต่หนทางตันจนถึงขั้นอยากลาโลก แต่ญาติยาที่ช่วยปรับระดับนำในสมองให้ขึ้นมา  
มีเคมีเราเรียงกลับมา ก็จะกลายเป็นคนปกติได้ครับ

เข้าวัยทอง สอโรมนตกต่ำทำเอาซึม(เศร้า)ได้เหมือนกัน  
บางท่านบ่อน้ำตาแตกเพราะเกิดอาการซึมเศร้าขนาดหนักรุนแรง รวมไปถึงอาการ “วูบวาบ”  
หงุดหงิดจนกลายเป็นคนชอบเหวี่ยง เรื่องนี้เสี่ยงได้โดยการออกกำลังเรียกสอโรมนที่กำลังน้ำลงให้คงระดับดีไว้  
ถ้าไม่ไหวอาจให้คุณหมอวัยทองช่วยได้ครับ

กระดูกพรุน เกิดจากแคลเซียมในกระดูกตกลงจากเดิม เติมเท่าไรก็อาจรั้วถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุอาทิ  
การออกกำลังกาย,อาหาร,การป่วยและเรื่องของวัยทอง  
อย่าไปลองของกับเรื่องกระดูกพรุนที่เดี๋ยวยอมรับเพราะมีสิทธิ์ทำให้ล้มแล้ว “ไม่ลุก” อีกเลย.

ขอบคุณที่มา จาก [เดลินิวส์](#)