

## เดือน "5 โรคร้าย" อันตรายต่อ "ครู" แนะนำเทคนิคดูแลสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 15 ม.ค. 2556

**TCELS เดือน "5 โรคร้าย" อันตรายต่อชีวิต "ครู" แนะนำเทคนิคดูแลสุขภาพ**  
**เผยเมนูเด็ดดูแลสุขภาพได้อย่างดีคือ น้ำพริกปลาทุแกงซีเหล็ก น้ำใบมะตูม-ยานาง-ใบบัวบก...**

เมื่อวันที่ 15 ม.ค.2556 นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (TCELS) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เผยว่า เนื่องในโอกาสวันครู ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ โดยศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ ขอส่งความห่วงใยไปยังแม่พิมพ์ของชาติทุกคน ด้วยคำแนะนำดีๆ ที่เดือนให้คุณครูระวังโรคภัยที่อาจมากับความรับผิดชอบในวิชาชีพของตัวเอง โดยจะขอหยิบยก 5 โรคภัย ที่อาจทำอันตรายครูไทย คือ

- 1. โรคเครียดไปจนถึงซึมเศร้า** อาชีพครูเป็นอาชีพที่เหนื่อยและหนัก มาจากการที่ต้องรับผิดชอบทั้งลูกศิษย์และงานของครูอาจทำให้สมองล้าเป็นบางครั้งบางทีได้แต่ถ่างยังมีแรงกดดันอยู่นานๆ เช่น มีเรื่องส่วนตัวและครอบครัวด้วย ก็อาจทำให้ครูประสบภาวะทางอารมณ์ได้
- 2. โรคอ้วน** มาจากเรื่องการรับประทานอาหาร, การดื่มแอลกอฮอล์, ออกกำลังกายน้อย และความเครียด ดังจะเห็นว่าแม่พิมพ์ของชาติที่ต้องตรากตรำทำงานทั้งสอนหนังสือและบริหารไปด้วยจะมีความเสี่ยงขอนี้มาก
- 3. โรคนอนดึก** คุณครูหลายท่านจำต้อง "เข้าสังคม" ซึ่งสรุปง่ายๆ คือ ต้องนอนดึก, กินดึก และอยู่ดึก ทั้ง 3 ข้อเป็นไลฟ์สไตล์ที่เรียกโรคภัยไข้เจ็บเป็นอย่างยิ่ง
- 4. โรคนอนไม่หลับ** ครูบางท่านอยากนอนเร็ว หัวค่ำ แต่สมองกลับไม่เป็นใจ ปล่อยให้นอนกลิ้งไปมาตากลมอยู่ทั้งคืน อย่างนี้หาเห็นใจ โรคนอนไม่หลับอาจเกิดได้ในครูไทยเกิดได้จากเรื่อง "วัย" และเรื่อง "งาน" และ
- 5. โรคที่เกี่ยวข้องกับการยืน** เช่น ข้อเข่าเสื่อม, ปวดไขข้อ และริดสีดวง ครูที่ท่านต้องยืนนานวันละหลายชั่วโมงนั้นต้องเอาใจใส่สุขภาพให้มาก

นพ.กฤษดา กล่าวด้วยว่า **ขอแนะนำเทคนิคดูแลสุขภาพครูคือ**

**อาหารราเร็งสำหรับคุณครู** เป็นอาหารที่ช่วยบำรุงสมองและมีวิตามินที่ช่วยคลายเครียด นั่นคือ **น้ำพริกปลาทุแกงซีเหล็ก** เพราะมีปลากับกะปิที่ช่วยบำรุงสมอง ลดการอักเสบที่เกิดจากธาตุเครียด ยังมี **แกงซีเหล็ก, น้ำมะตูม, น้ำใบบัวบก, น้ำใบยานาง หรือดื่มชาคาโมไมล์ใส่น้ำผึ้ง** จะช่วยปรับธาตุขงและเคมีสุขภาพในสมองก่อนนอน ช่วยกล่อมให้หลับสบายใจดี ที่สำคัญต้องออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการขยับแขน การเดิน

เป็นต้น.

ขอบคุณที่มา [ไทยรัฐ](#) วันที่ 15 มกราคม 2556