

## 10 โรคเรื้อรังของคนวัย 40 อีฟ

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2556

### 10 โรคเรื้อรังของคนวัย 40 อีฟ (She's smart)

โดย Audrey

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แต่พออายุเพิ่มขึ้นที่ไร โรคภัยก็ดูเหมือนจะเพิ่มตามไปด้วยทุกที

พญ.อนงนุช ชาวลิตธำรง ได้มาแนะวิธีดูแลสุขภาพสำหรับผู้ใหญ่วัย 40 อีฟ โดยคุณหมอบอกได้กล่าวว่า "วัย 40 อีฟ มักมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้นหลายด้านด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นอ้วนง่าย ผิวมีริ้วรอย อ่อนเพลียไม่สดชื่น เหนื่อยง่าย ความจำลดลง กระดูกพรุน

สำหรับวัย 40 อีฟนั้น โรคส่วนใหญ่มักเกิดจากโรคแห่งความเสื่อม คือเป็นโรคที่ต้องใช้ระยะเวลาสะสมมานาน ในระยะแรก ๆ จะไม่ค่อยแสดงอาการ แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนเริ่มมีอาการที่ชัดเจนขึ้น ก็พบว่าเรากลายเป็นโรคไปแล้ว คนส่วนใหญ่กว่าจะทราบกันว่าเป็นโรคก็ตอนที่อายุสูงขึ้นแล้ว"

โรคแห่งความเสื่อมที่ใคร ๆ ก็ไม่อยากสนิทด้วย ได้แก่

1. โรคเส้นเลือดอุดตัน (Atherosclerosis) ซึ่งแบ่งออกเป็นเส้นเลือดในหัวใจอุดตัน และเส้นเลือดในสมองอุดตัน

2. โรคมะเร็ง (Cancer)

3. โรคสมองเสื่อม (Dementia)

4. โรคอ้วน (Obesity)

5. วัยทอง (Menopause)

6. โรคนอนไม่หลับ (Insomnia)

7. โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)
8. โรคข้อเสื่อม (Degenerative Joint Disease)
9. ผิวหนังเสื่อมสภาพ (Aging Skin)
10. โรคอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย (Chronic fatigue syndrome)

ปัจจัย หรือสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าวคือ

**โรคเส้นเลือดอุดตัน (Atherosclerosis) :** โรคดังกล่าวมีปัจจัยหรือสาเหตุจากการสูบบุหรี่ คอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง การไม่ออกกำลังกาย โรคอ้วน โรคเบาหวาน การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป ไตรกลีเซอไรด์สูง

**โรคมะเร็ง (Cancer) :** ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็งมีตั้งแต่กรรมพันธุ์ การสูบบุหรี่ โรคอ้วน การดื่มแอลกอฮอล์ คนที่ได้รับแสงแดดจนเกินไปหรือมากเกินไป คนที่ทานผักหรือผลไม้ไม่พอ การได้รับสารคาซิโนเจน การได้รับสารซีโนเอสโตรเจน

**โรคสมองเสื่อม (Dementia) :** สาเหตุของความจำเสื่อมมีหลายสาเหตุด้วยกัน ตั้งแต่อัลไซเมอร์ พบมากที่สุดประมาณ 60% จากสาเหตุทั้งหมด หรือการถูกทำลายของเซลล์สมอง และมีการลดลงของสารสื่อประสาท หรืออาจเกิดจากเส้นเลือดเล็ก ๆ ในสมองอุดตัน ซึ่งพบได้ประมาณ 20% จากสาเหตุทั้งหมด ส่วนสาเหตุอื่น ๆ ที่พบมักรวมกับโรคอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยโรคพาร์คินสัน เป็นต้น

**โรคอ้วน (Obesity) :** อาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น อัตราการเผาผลาญ อาหารที่รับประทาน กิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน หรืออาจเกิดจากฮอร์โมน

**วัยทอง :** เกิดจากระดับฮอร์โมนเพศลดลง ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

**โรคนอนไม่หลับ (Insomnia) :** สาเหตุหลัก ๆ คือเรานอนไม่หลับ หรือหลับแต่หลับไม่ลึก คุณภาพการนอนไม่ดี

**กระดูกพรุน (Osteoporosis) :** มีหลายสาเหตุ เช่น ฮอร์โมนลดลง หรืออาจเกิดจากการไชยาบางประเภท

**โรคข้อเสื่อม (Degenerative Joint Disease) :** สาเหตุหลักของโรคนี้เกิดจากการที่มีน้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วน และความเสื่อมชรา

**ผิวหนังเสื่อมสภาพ (Aging Skin) :** สาเหตุเกิดจากทั้งภายในและภายนอก เช่น ระดับฮอร์โมนที่ลดลง แสงแดด การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การอักเสบติดเชื้อในร่างกาย และมลภาวะเป็นพิษ

พญ.อนงนุช ชวลิตธำรง ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ภาวะความเสื่อมของร่างกายสามารถที่จะป้องกัน โดยอาศัยแอนโทซิยาน์และวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ประกอบกัน ซึ่งจะต้องมีการตรวจสุขภาพประจำปี การตรวจในระดับชีวเคมี การตรวจในระดับพันธุกรรม

แต่สิ่งที่ดีที่สุดคือการดูแลตัวเอง และหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ที่จะมาทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อม คือบุหรี่ เหล้า ซา กาแฟ ขอบหวาน อาหารปิ้ง-ทอด แสงแดด นอกจากนี้เรายังต้องปรับวิธีการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอและมีการคลายเครียด

สำหรับคนอายุ 40+ อ่านแล้วอย่าเพิ่งตกอกตกใจ หรือท้อแท้ไปเสียก่อน เพราะสุขภาพที่ดี ไม่แก่ก่อนวัย เป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างได้ทุกคน

ขอบคุณที่มา [นิตยสาร She's smart](#)