รู้มั้ย คุณกำลังเสี่ยง เป็นโรคอะไรอยู่

นำเสนอเมื่อ : 15 มี.ค. 2552

ถ้าคุณคิดว่าตัวเองแข็งแรงอายุก็ยังไม่มาก เราคงไม่เป็นโรคอะไรหรอก รอไว้แก่ๆ ก่อนค่อยดูแลตัวเองก็ได้จริงๆ แล้วรู้มั้ยว่าเรามีสิทธิ์เป็นโรคนั้นโรคนี้มากมาย โดยเฉพาะแต่ละช่วงอายุที่แตกต่างกัน
เรามาดูกันว่าผู้หญิงควรดูแลตัวเองและระวังโรคอะไรบ้าง

อายุ 17-20 ปี วัยนักศึกษาที่ต้องทำกิจกรรมมากมาย

1. สิว เกิดจากอายุช่วงนี้มีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกายค่อนข้างมาก ดูแลตัวเองง่ายๆ ซื้อยาแต้มสิวที่มีส่วนผสมของยาแก้อักเสบมาใช้ ล้างหน้าให้สะอาดโดยเฉพาะหลังแต่งหน้า อย่าแกะสิวจะทำให้เป็นรอยหลุมบนหน้า อย่านอนดึกและทานอาหารที่มีวิตามินซี ผักหรือผลไม้มากๆ

ระวัง !!! ถ้าเป็นสิวมากและไม่หายอย่าปล่อยทิ้งไว้ อาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่ผิวหน้า แย่กว่านั้นอาจลุกลามทำให้ต่อมน้ำเหลืองที่คอโตได้เลย

2. แผลในกระเพาะอาหาร หลายคนลดความอ้วนเพราะอยากผอม หรือไม่ก็ทานอาหารไม่เป็นเวลาบ่อยๆ ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เพราะร่างกายหลั่งกรดออกมาแล้วไม่มีอาหารเข้าไปให้ย่อย กรดก็เลยเข้าไประคายเคืองเยื่อบุที่ช่องกระเพาะอาหาร ทำให้ปวดท้องโดยเฉพาะกลางดึกหรือช่วงตี 1 ตี 2

ดูแลตัวเองง่ายๆ อย่าอดอาหารเลยแค่เปลี่ยนมาทานอาหารให้น้อยลง หรือใช้วิธีแบ่งมื้อย่อยเพิ่มขึ้นเป็น 4-5 มื้อต่อวัน งดอาหารรสจัด ชา กาแฟ น้ำอัดลม เพราะจะกระตุ้นให้หลั่งกรดมากเกินไป จนทำให้ปวดท้อง ควรทานยาลดกรดรวมด้วย ถ้าอาการไม่ดีขึ้นค่อยไปพบคุณหมอ ถ้าปล่อยให้ปวดท้องนานๆ จะทำให้แผลในกระเพาะลุกลามเป็นมะเร็งหรือเนื้องอกได

3. โรคภูมิแพ้จมูก จะรู้สึกคัดจมูกหรือจามบ่อยเวลาโดยฝุ่นควัน หรืออยู่ในที่ที่อากาศเย็น ดูแลตัวเองง่ายๆ หมั่นทำความสะอาดที่นอน เพราะอาจมีไรฝุ่นหรือเปลือกแมลงสาบตกค้างอยู่ ทำให้เยื่อจมูกระคายเคือง แล้วก็ต้องออกกำลังกายเพิ่มภูมิต้านทาน ทานวิตามินซีจะช่วยลดภูมิแพ้ทางจมูกได้ ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้พบคุณหมอ จะได้ยาทานและยาพ่นจมูกมาช่วย

ระวัง !!! ถ้าไม่รักษาเยื่อบุจมูกจะอักเสบจนกลายเป็นริดสีดวงจมูกได้
โรคนี้จะเหมือนมีก้อนอุ่นใสๆไปอุดอยู่ในช่องจมูก ทำให้คัดจมูก หายใจไม่ออก มีปัญหาในการรับและดมกลิ่น บางคนอาจนอนกรนด้วย

4. ไซนัสอักเสบ ถ้าโดนฝุ่นควันมากๆ จะทำให้เยื่อบุโพรงอากาศในช่องจมูกสองข้าง โหนกแก้ม หน้าผาก หรือบริเวณฐานสมองอักเสบ แรกๆ จะรู้สึกเหมือนเป็นหวัด (ปกติจะหายใน 3-4 วัน) แต่ผ่านไป 5-7 วันแล้วอาการก็ยังไม่ดีขึ้น น้ำมูกเปลี่ยนเป็นสีเขียว หรือสีเหลืองคล้ายหนอง ปวดแถวดั้งจมูกหรือโหนกแก้ม บางคนอาจปวดร้าวที่หน้าผากแล้วก็มีมูกไหลลงคอ มีกลิ่นคาวในจมูก และการได้กลิ่นก็ลดลงด้วย

ดูแลตัวเองง่ายๆ ต้องนอนพักให้เพียงพอ หมั่นออกกำลังกาย งดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้า หลีกเลี่ยงที่ที่มีฝุ่นควันเพราะจะทำให้ติดเชื้อมากขึ้น ดูแลช่องปากและฟันให้สะอาด

เพราะถ้าฟันผุก็อาจทำให้เกิดการอักเสบของไซนัสได้ ถ้ารู้สึกปวดให้ใช้ Hot Pack โปะทิ้งไว้ที่ที่ปวด จะช่วยลดอาการปวดได้

ระวัง !!! คนที่เป็นไซนัสมักจะเป็นโรคภูมิแพ้จมูกด้วย ทางที่ดีควรพบคุณหมอไม่งั้นอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนกลายเป็นไซนัสอักเสบขึ้นที่ตา หรือที่สมอง มีฝีหนองเกิดขึ้น คุณหมอจะให้ทานยาแก้อักเสบ 10-14 วัน และจะมีน้ำเกลือสำหรับล้างจมูก จะช่วยจับเสมหะหรือน้ำมูกที่อยู่ในช่องจมูก

5. โรคหูชั้นนอกอักเสบ บางคนที่ว่ายน้ำบ่อยหรือปั่นหูแคะหูบ่อยเกินไป อาจทำให้เยื่อบุช่องหูด้านนอกถลอก จะรู้สึกปวดที่ช่องหู บางคนอาจมีน้ำหรือหนองไหลออกมาจากช่องหูด้วย ดูแลตัวเองง่ายๆ ต้องหลีกเลี่ยงการปั่นหูแคะหู แล้วก็ใช้ยาแก้อักเสบมาหยอดหู

ระวัง !!! ถ้าเป็นนานๆ จะมีโอกาสติดเชื้อรุนแรงในช่องหูด้านนอกที่จะลามออกมาที่ใบหูได้

6. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อย่าง โรคหนองใน หูดหงอนไก่ หรือ โรคเอดส์ ดูแลตัวเองง่ายๆ จริงๆ ถ้าไม่มีเพศสัมพันธ์ได้ก็จะดี เพราะยังอยู่ในวัยเรียน แต่ถ้ามีจริงๆ แนะนำให้ใช้ถุงยางอนามัยเวลามีเพศสัมพันธ์ จะช่วยป้องกันโรคและป้องกันการตั้งครรภ์ได้ด้วย

ระวัง !!! การทานยาคุมหรือฉีดยาคุมไม่ได้ช่วยป้องกันโรคติดเชื้อที่ผ่านเข้าทางช่องคลอดหรือมดลูกได้

อายุ 21-25 ปี ช่วงเริ่มต้นทำงานเข้าสังคมใหม่

1. ข้ออักเสบ สาวออฟฟิศที่ใส่ส้นสูงบ่อยๆ จะเป็นมากที่สุด ยิ่งใส่นานข้อก็ยิ่งเสื่อมหรือปวดข้อได้ ดูแลตัวเองง่ายๆ ในหนึ่งอาทิตย์ให้พักเท้าด้วยการใส่รองเท้าส้นเตี้ยสัก 2-3 วัน ทานอาหารที่มีส่วนผสมของแคลเซียม อย่างนม หรือแคลเซียมเม็ด จะช่วยป้องกันและลดอาการข้อเสื่อมได้ หรือบริหารข้อได้ด้วยการว่ายน้ำ เวลาปวดท้องให้ใช้ Hot หรือ Cool Pack ประคบตรงที่ปวด

ระวัง !!! น้ำหนักตัวมากๆ ก็มีส่วนทำให้การกดทับที่ข้อและทำให้ปวดมากขึ้นได้

2. โรคเครียด อาจเพราะเพิ่งเริ่มทำงานใหม่ๆ ทำให้รู้สึกเครียดง่าย ดูแลตัวเองง่ายๆ ทานอาหารที่มีวิตามินบี จะช่วยบำรุงสมองและช่วยคลายเครียดได้ อย่างกล้วยหอมจะมีสารอาหารที่ช่วยลดความเครียดได้ หลีกเลี่ยงชา กาแฟ ที่กระตุ้นให้เครียดเพิ่มขึ้น หาเวลาไปออกกำลังกาย หลังทำงานต่อเนื่อง 2-3 ชั่วโมง ให้หยุดพักเดินไปเดินมา หรือฟังเพลงสัก 10 นาที จะช่วยให้เครียดน้อยลง

ระวัง !!! ถ้าปล่อยให้ตัวเองเครียดมากๆ นอกจากงานจะออกมาไม่ดีแล้ว คุณจะรู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสีย ชีวิตไม่สดใสและพาล จะทำให้คนรอบข้างเครียดไปด้วย

3. มะเร็ง จริงๆ แล้วอายุที่เริ่มมีความเสี่ยงจะเป็นโรคมะเร็งก็คือ 30-40 ปี แต่ถ้าไม่ดูแลตัวเองก็อาจเป็นได้เร็วขึ้น โดยเฉพาะสาวออฟฟิศที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือเที่ยวดึกดื่น ดูแลตัวเองง่ายๆ ควรพักผ่อนให้เพียงพอเข้านอนช่วง 4 ทุ่ม เป็นช่วงที่ร่างกายมีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควรงดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้า จะได้ไม่สะสมจนกลายเป็นมะเร็ง ทำให้ผิวไม่ดี หน้าตาไม่สดใส

ระวัง !!! ถ้าเป็นคนไม่สูบบุหรี่ แต่อยู่ในที่ที่เจอควันบุหรี่มากๆ จะทำให้การสะสมในปอด ทำให้เป็นถังลมโป่งพอง หรือถ้าเป็นคนสูบบุหรี่เองก็อาจทำให้เกิดการติดเชื้อในปอดได้ง่าย และเป็นถุงลมโป่งพองเมื่ออายุมากขึ้น ส่วนคนที่ทานเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากๆ การทำงานของตับก็จะถูกทำลาย และเป็นโรคตับแข็งได้

อายุ 26-29 ปี เริ่มก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เริ่มสร้างครอบครัว

1. โรคความดันโลหิตสูง ดูแลตัวเองง่ายๆ หาเวลาออกกำลังกาย ทานอาหารให้ครบหมู่ ทานผักผลไม้ให้มากขึ้น งดอาหารที่มีไขมันสูง อย่างของทอดๆ มันๆ ถ้างดได้ก็จะดี

ระวัง !!! ส่วนใหญ่จะเป็นในคนอายุ 30-40 ปีขึ้นไป แต่ถ้าไม่ดูแลตัวเองก็เป็นได้ ทางที่ดีควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ตอนอายุใกล้ 30 ปี เพราะนอกจากจะเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว อาจเสี่ยงเป็นโรคหัวใจหรือโรคหัวใจขาดเลือดตามมาด้วย

2. มะเร็งปากมดลูก ดูแลตัวเองง่ายๆ สังเกตุความเปลี่ยนแปลงของตัวเองบ่อยๆ ถ้าตกขาวกลิ่นเหม็นกว่าปกติ หรือกลายเป็นสีขาวเหลือง เหลืองปนเขียว และมีอาการคันร่วมด้วย มีเลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์ เวลามีประจำเดือนเลือดไหลมากผิดปกติต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อเช็ความีการติดเชื้อหรือเป็นมะเร็งปากมดลูกหรือเปล่า

ระวัง !!! ผู้หญิงจะเป็นมากในช่วงอายุ 40-60 ปี แต่ก่อนหน้านั้นอาจเกิดการสะสมตั้งแต่อายุน้อยได้ ผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์หรืออายุ 30-35 ปีขึ้นไป ควรไปตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างน้อยปีละครั้ง

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก