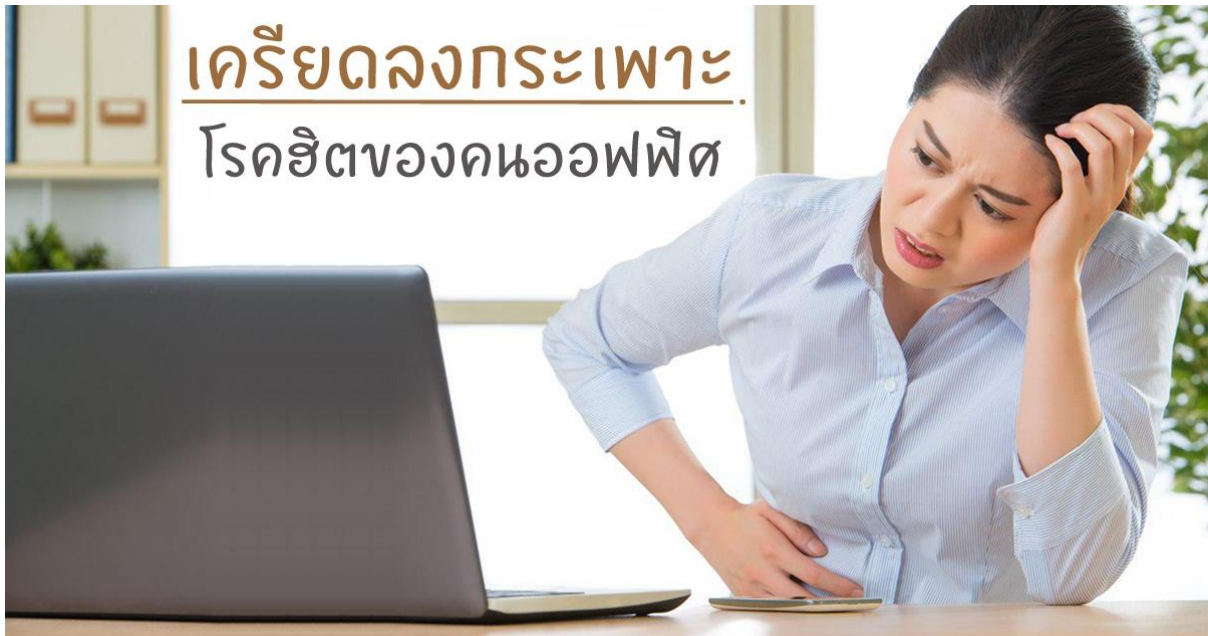


เครียดลงกระเพาะ โรคฮิตของคนออฟฟิศ



เครียดลงกระเพาะ โรคฮิตของคนออฟฟิศ (ชีวิต)

สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนในยุคนี้ป่วยเป็น โรคกระเพาะอาหาร (โดยเฉพาะคนทำงานออฟฟิศ ซึ่งมักจะทำงานแข่งกับเวลา และทานอาหารไม่เป็นเวลา) กันมากขึ้น เกิดจากความเครียดที่สะสมในแต่ละวันนั่นเอง

เครียดที่ใจ ทำไมเป็นแผลที่กระเพาะ

แพทย์หญิงเพ็ญแข แดงสุวรรณ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคกระเพาะอาหาร กล่าวว่า ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อาการโรคกระเพาะอาหารกำเริบ เพราะในขณะที่เราเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติ จะไปกระตุ้นต่อมหมวกไต ให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนออกมาในปริมาณมากกว่าปกติ ส่งผลให้ร่างกายมีการตื่นตัวตลอดเวลา และก็เป็นความเครียดอีกเช่นกัน ที่กระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมามากกว่าปกติ จนเกิดอาการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร และลำไส้มีอาการหดตัวมากกว่าปกติ ซึ่งจะสร้างความเจ็บปวด รวมถึงทำให้ทรมานให้กับผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

สังเกตความเครียด ก่อโรค

ในขณะที่เราเครียด ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น ปอดขยายตัวเพิ่มขึ้นสร้างออกซิเจนเข้าสู่กล้ามเนื้อและหัวใจ เราจึงหายใจเร็วขึ้น และรูจมูกขยาย เพื่อให้ช่องทางเดินหายใจกว้างขึ้น ต่อมเหงื่อทำงานหนักขึ้น เพื่อบรรเทาความร้อนในกล้ามเนื้อ ทำให้เส้นเลือดฝอยในชั้นใต้ผิวหนังหดตัว เกิดอาการขนลุก ต่อมไทรอยด์จะหลั่งฮอร์โมนเร่งปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหารออกมามากขึ้น เพื่อเพิ่มพลังงาน การกระตุ้นอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ อาจนำไปสู่ปัญหาการนอนไม่หลับและอยากอาหารเพิ่มขึ้น



ความเครียดยังทำให้หัวใจเต้นแรงผิดปกติ หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อมีอาการเกร็ง ปากแห้ง และยิ่งไปกว่านั้น ความเครียดยังทำให้การทำงานของกระเพาะอาหาร และลำไส้หยุดชะงักลง เพื่อถนอมพลังงานส่งผลให้กรดในกระเพาะอาหารเพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดอาหารปั่นป่วนในช่องท้อง และรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน

นอกจากพฤติกรรมทางกายที่กล่าวมาแล้ว จิตใจก็มีส่วนสำคัญมากต่อการเกิดโรคกระเพาะอาหาร ผู้ที่สะสมความเครียดมานาน เป็นเดือนเป็นปีจะยิ่งมีความเสี่ยงมากยิ่งขึ้น ซึ่งเราสามารถสังเกตตัวเองได้ว่าเราเข้าข่ายเครียดจนใกล้จะเป็นโรคกระเพาะ อาหารหรือยัง

หากรู้สึกเบื่ออาหาร กินไม่ได้ มีอาการมึนงง หงุดหงิด รำคาญใจอยู่บ่อย ๆ อยากอยู่คนเดียว นอนไม่หลับ ท้องผูก ให้รู้ไว้เลยว่า คุณกำลังมีอาการเครียด ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่า มีโอกาสป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารในเร็ววัน

อาการแบบไหนใช่โรคกระเพาะ

- รู้สึกปวดท้องบริเวณลิ้นปี่ มักปวดเวลาท้องว่าง และอาการปวดเหล่านี้จะลดลงหรือหายไป เมื่อเรารับประทานอาหาร
- มีอาการปวดหลัง หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2-3 ชั่วโมง จะมีอาการปวดหลังช่วงเวลาดังกล่าว เป็นเวลาที่กระเพาะอาหารของเราเริ่มย่อยอาหาร
- รู้สึกแน่นท้อง ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว อาจเกิดจากการรีบกินอาหาร การกลืนอาหารเร็วเกินไป รวมไปถึงการดื่มน้ำมากขณะกินอาหาร ซึ่งส่งผลให้กระบวนการย่อยอาหารในกระเพาะแปรปรวน
- รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน เสียดหน้าอก มักจะเกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไปไม่ย่อย



- หากมีอาการปวดท้องรุนแรง ชนิดที่ว่าหายใจแรงก็ปวด ถ่ายท้อง อาเจียนหรืออุจจาระออกมาเป็นเลือด และมีสีดำตลอดเวลา ให้รู้ไว้เลยว่า อาการอยู่ในขั้นอันตราย ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาเป็นการด่วน หากช้าเกินไป อาจเกิดอาการกระเพาะอาหารทะลุ หรือเลือดออกทางเดินอาหารได้

หลากวิธี หนีโรคกระเพาะอาหาร

- **กินอาหารให้ตรงเวลา และให้ครบ 3 มื้อ** เป็นข้อปฏิบัติอย่างแรกที่ต้องทำ เพราะจะช่วยให้กระเพาะอาหารเคยชินกับการย่อย และปล่อยน้ำย่อยออกมาในปริมาณที่พอดีทุกวัน

- **สำหรับผู้ที่เป็โรคกระเพาะอาหารอยู่แล้ว** ในระยะแรกให้ฝึกการกินอาหารให้ตรงเวลา อาจรู้สึกปวดท้องมาก ควรเริ่มจากการกินอาหารย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ทีละน้อย ๆ ก่อน ทั้งนี้ควรงดอาหารที่มีรสจัด เช่น เป็รี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด ของดอง และอาหารทอดทุกประเภท

- **เลิกสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งหมด** รวมทั้ง ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และน้ำอัดลม เพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ และอาจทำให้โรคกระเพาะอาหารที่เป็นอยู่กำเริบหนักขึ้น

- **หยุดยาแอสไพริน ยาแก้ปวด และยาแก้อักเสบที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์** เพราะยาจำพวกนี้จะมีฤทธิ์ไปกระตุ้น ให้กระเพาะอาหารเกิดการอักเสบมากขึ้น ในกรณีที่ต้องจำเป็นต้องใช้ยาบางชนิด เช่น ยารักษาข้ออักเสบ ควรสอบถามเพื่อความมั่นใจจากแพทย์ก่อน

- **หากิจกรรมคลายเครียด** สามารถทำได้หลายวิธี เป็นต้นว่า การออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ เดินเร็ว ขี่จักรยาน รำมวย รำกระบอง เต้นแอโรบิก หรือทำสมาธิ อ่านหนังสือ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ หากปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยลดความเครียด และในระยะยาวยังสามารถรักษาโรคกระเพาะอาหารให้หายขาดได้