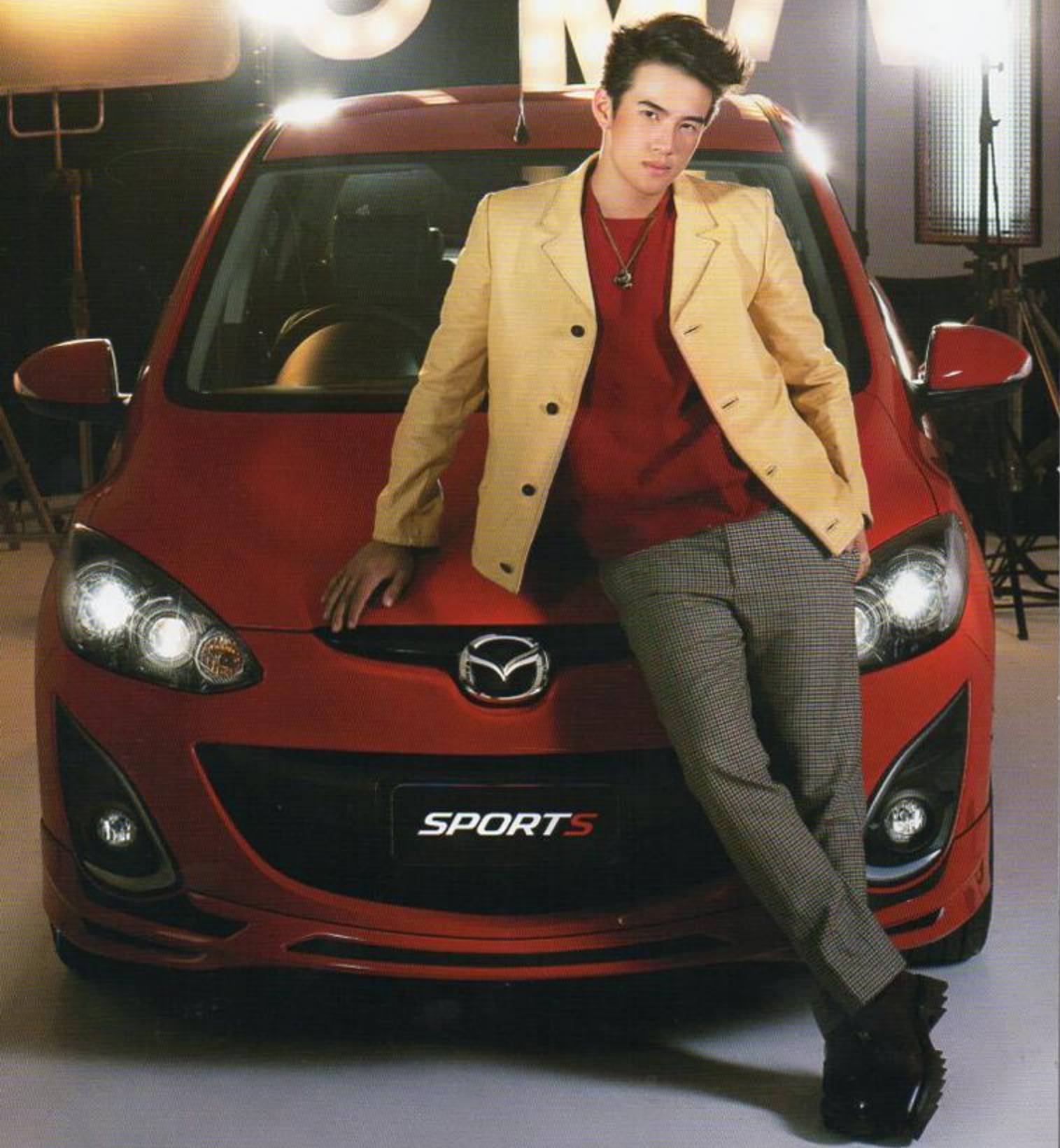


UJIMA



Health

Story : Nun

ก้าวเข้าสู่วบปีที 33 ของนิตยสารเรียบร้อยแล้ว
ขอบคุณทุกเรื่องราวสุขภาพดีๆ ที่ทำให้เราได้ส่งต่อ
ความรู้ความเข้าใจ รวมถึงเคล็ดลับต่างๆ ที่ช่วยให้คุณ
ผู้อ่านมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง
และไม่ว่าจะเติบโตขึ้นอีกทีปี เราเชื่อว่าสุขภาพที่ดีก็จะ
เติบโตตามไปด้วยเช่นกัน



‘คุณเพ็ญทิชชากร แสนคำ’ Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอยุธยา มีข้อมูลเกี่ยวกับโรคฮิตของคนติดจอมาฝาก อธิบายว่าส่งผลต่อร่างกายอย่างไร และทำให้เกิดเป็นโรคหรืออาการอะไรบ้างโรคเกี่ยวกับตา ปวดตา ปวดกระบอกตา สายตาสั้น การจ้องหน้าจอนานเกินไปจะส่งผลต่อสายตาของเราเป็นอย่างมาก เพราะแสงสีของภาพจุดจาด การเคลื่อนไหวที่เร็ว ส่งผลให้จอประสาทตา ล้ากล้ามเนื้อรอบตาต้องเกร็งตัว ตาแห้งเนื่องจากต้องจ้องมองภาพจอต่อเนื่อง ไม่เพียงแต่จะรู้สึกได้ทันทีหลังจากการเล่นเท่านั้น แต่การมีพฤติกรรมแบบนี้ตลอดเวลา จะส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อมเร็ว ซึ่งโรคนี้ไม่สามารถรักษาได้ เมื่อเสื่อมก็จะเสื่อมสภาพลงไปเรื่อยๆ จนมองไม่เห็น จากการล้าของกล้ามเนื้อตา จะทำให้มีการจำกัดการไหลเวียนของเลือดและระบบประสาท หนึ่งตาตาดก ขอบตาบวมคล้ำ ฯลฯ ทำให้เป็นปัญหาทั้งด้านสุขภาพและความงาม



โรคยอดฮิตของ คนติดจอ

ยุคนี้ไม่ว่ามองไปทางไหนก็เห็นคนติดจอเต็มไปหมด ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ กับหนักกับตาเล่น เกม แชนแนล Line หรือมีก็อัปเดต status กับเวลา ทำงานก็มองกับจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน อยู่บ้านก็กับติดจอนิทรทัศน์ไปเอาสารทุกปีไหน พฤติกรรมของคนติดจอส่วนใหญ่อยู่ในท่าเดิมๆ กับนั่งหรือนอนนานๆ ใช้สายตาเนิ่นนาน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้มีส่วนทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ทำให้คนเป็นป่วยจนหนักเป็นโรคยอดฮิตต่างๆ ทั้งโรคตาแห้ง ตาอักเสบ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดตึงกล้ามเนื้อคอ ปวดรอบส้น ปวดเข่า ปวดข้อต่อ ไส้จมนกถึงนิ้วมือ

โรคปวดศีรษะ: ปวดคอ-บ่า-ไหล่

สังเกตใหม่ว่าขณะที่เราเฝ้ากับการเล่นเกมหรือจ้องมองที่หน้าจอนานๆ นั้น ท่าทางร่างกายของเราก็จะค่อยๆ ค้อมตัวลงๆ คอคางจะยื่นออกไปเรื่อยๆ ตัวอึดๆ และถ้าอยู่ในท่าเหล่านั้นนานๆ ผลเสียก็คือกว่าจะนึกได้ว่าตัวอึดๆ อยู่เช่นนี้ก็ต้องล้าไปทั้งคอ-บ่าแล้ว ซึ่งจะส่งผลโดยตรงกับเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง เพราะถ้าเลือดไหลเวียนผ่านกล้ามเนื้อบ่า กล้ามเนื้อต้นคอ ที่เกิดการเกร็งจากท่าทางที่ผิดปกตินี้ จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เมื่อเป็นเรื้อรังอาจทำให้เป็นต้นเหตุของอาการปวดศีรษะไมเกรนได้ด้วย และจากท่าทางเหล่านี้ก็ยิ่งส่งผลให้กระดูกหรือหมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควร โรคเหล่านี้เริ่มพบในวัยหนุ่มมากขึ้น ทั้งนี้ก็เหตุจากการติดจอนั่นเอง

โรคมะเร็งทางเดินหายใจ

เคยสังเกตตัวเองไหมว่าคนที่ติดจอบบางคนระหว่างเล่นกีฬายิมเข็นอายุอยู่คนเดียว บางคนก็หน้าตาเคร่งเครียด บางคนก็ก้มหน้าก้มตาจนติดจอบ เมื่อเราเียดตัวขึ้นมาเราก็จะถอนหายใจเอือกใหญ่ก่อนจะเริ่มเล่นหรือเริ่มทำสิ่งอื่นต่อ นั่นก็เป็นเพราะว่าเวลาที่เรานั่งหลังจุ่มนาน ๆ จะทำให้การหายใจไม่สุดปอด การที่คนเราหายใจได้ลึกนั้นปอดต้องขยายเต็มที่ แต่พอนั่งหลังจุ่มปอดก็ขยายไม่ได้ทำให้หายใจได้ลึก เมื่อขีดยึดตัวขึ้นจึงเป็นกลไกของร่างกายที่ต้องขับเอาอากาศเสียออกด้วยการถอนหายใจลึก ๆ ข้อมูลที่พบว่ารบกวนการทำงานของปอด จะพบมากในวัยเด็กและวัยรุ่น คือ เด็กจะเป็นภูมิแพ้ เป็นหืดบ่อย เป็นหอบหืด ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลทางอ้อมจากระบบการหายใจ หรือการไหลเวียนของอากาศในร่างกายถ่ายเทได้ไม่ดี ไม่เต็มที่ เด็กหายใจสั้นและติดขัด ส่งผลต่อการขับของเสียหรือเชื้อโรคในทางเดินหายใจที่ถูกจำกัดลง



โรคอ้วนและโรคกระดูกพรุน

ส่วนใหญ่แล้วเวลาติดหน้าจอก็มักมีขนมขบเคี้ยวทานเพลิน ๆ ร่วมไปด้วย เป็นการทานที่หยิบทานทีละน้อย ร่างกายจึงรับได้เรื่อยๆ กว่าจะหยุดก็ทานไปในปริมาณที่มากแล้ว และที่สำคัญขนมทานเล่นนี้อุดมไปด้วยแป้งและไขมัน บวกกับการนั่งอยู่กับที่ต่อเนื่องนาน ๆ ร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานมาก ไม่เกิดการเผาผลาญก็จะเข้าไปพอกพูนเป็นไขมันสะสม โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง ก้น ต้นขา ซึ่งเป็นที่สะสมของเซลล์ไขมันอย่างดี นอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ยังส่งผลต่อเรื่องของสุขภาพตามมามากมาย ทำให้อ่อนแรง ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ อาหารย่อยยาก ท้องอืด และยังเล่นเพลินจนลืมทานอาหารมื้อหลัก ก็ทำให้เป็นโรคกระดูกพรุนได้เช่นเดียวกัน



โรคนิ้วล็อก เล่นเอ็นข้อมืออักเสบ ปวดข้อมือ ชานิ้ว

ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อในมือเราเป็นมัดเล็กมาก การที่เราต้องใช้นิ้วเล่นอยู่หน้าจอตลอดเวลา นิ้วเราอยู่ในท่าหักงอต่อเนื่องเป็นชั่วโมงๆ ยิ่งหน้าจอลด ยิ่งทำให้ต้องเกร็งนิ้วมากเป็นพิเศษ ทำให้ข้อมือต้องเกร็งอยู่กับที่ และถ้ายังก้มคอ-ไหล่จุ่มร่วมไปด้วย ก็จะทำให้ทั้งกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆ เกิดการอักเสบ หลายคนอาจเริ่มจากเมื่อยหรือรู้สึกว่าการกำมือไม่ค่อยลง มือและนิ้วแข็ง กำแล้วเหยียดนิ้วไม่ขึ้น ยิ่งตอนตื่นนอนมารู้สึกมือแข็งเป็นพิเศษ ให้เริ่มสงสัยได้เลยว่าเป็นโรคที่กล่าวมาข้างต้น



เทคโนโลยีที่พัฒนาก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายของเราได้เช่นกัน เราต้องรู้จักเลือกใช้ เลือกชนิดที่พอประมาณ และที่สำคัญต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ไม่ว่าจะเล่นหรือทำงาน ลุกขึ้นขยับยืดเส้นยืดสาย ทนหัวไหล่บ้าง ไช้เวลาพักบ้างก็ดี เพื่อร่างกายจะสุขภาพดีของเรา



แลคตาซอยงาดำ

มีค่าการต้านอนุมูลอิสระ:

เทียบเท่า 10 ลูก



แลคตาซอยงาดำ 1 กล่อง

มีค่าการต้านอนุมูลอิสระ: เทียบเท่า สตรอเบอร์รี่ 10 ลูก

แลคตาซอย พลังงาดำ 1 กล่อง (250 มล.)
มีค่าการต้านอนุมูลอิสระ: Antioxidant activity (ORAC) เทียบกับ 5,237.5 umoles TE- เทียบเท่า สตรอเบอร์รี่ 10 ลูก (หนัก 120 กรัม)
น้ำหนักเบาสีงาดำ: 12 กรัม