

## แพทย์แนะหนุ่มสาวออฟฟิศระวังความเครียดก่อโรค



นายแพทย์สมมติ รัตน์วิบูลย์ ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ปัญญาันนทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ได้ให้ข้อมูลว่า กลุ่มคนวัยทำงานในปัจจุบันนี้มักมาพบแพทย์ด้วยโรคต่างๆ ที่เกิดจากความเครียด ทั้งจากการแข่งขันภายในองค์กร เศรษฐกิจ สังคม และภาระจากหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัว ส่งผลให้หนุ่มสาววัยทำงานป่วยด้วยโรคอันเกิดจากความเครียดโดยไม่รู้ตัว และอาการที่มักจะแสดงส่วนใหญ่คือส่งผลให้ลำไส้และกระเพาะอาหารแปรปรวน พบมากในคนวัยทำงานที่มีอายุ 30-45 ปี นอกจากคนวัยทำงานที่ป่วยเป็นโรคนี้แล้ว ยังมีกลุ่มวัยรุ่นที่สะสมความเครียดจากการเรียนและความกดดันจากสถานะแวดล้อมต่างๆ ก็มาพบแพทย์ด้วยอาการเช่นนี้มากขึ้น

สำหรับอาการในเบื้องต้นที่สังเกตได้ว่าเป็นโรคลำไส้และกระเพาะแปรปรวนคือระบบการขับถ่ายมีความผิดปกติ เช่น ท้องผูก ท้องเสีย หรืออาจมีท้องผูกสลับท้องเสีย มีอาการปวดท้องบริเวณกลางท้องหรือท้องน้อย แน่นท้อง ท้องอืด ท้องใหญ่ขึ้น เหมือนมีลมอยู่ในท้อง อาจมีอาการเรอหรือผายลมบ่อย ซึ่งพบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุของโรคนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการบีบตัวของลำไส้ผิดปกติ เป็นผลมาจากการหลั่งสารหรือฮอร์โมนที่ผิดปกติบางอย่างในผนังลำไส้ ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องผูก หรือท้องเสียขึ้นได้ และด้วยระบบประสาทที่ผนังลำไส้มีความไวต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น อาหารรสจัด กาแฟ แอลกอฮอล์ ช็อกโกแลต และสาเหตุสำคัญที่สุดคือการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ทั้งจากความเครียด ความวิตกกังวลก็เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการบีบตัวของลำไส้ผิดปกติได้

เมื่อพบว่ามีความเสี่ยงหรือมีอาการเบื้องต้นดังกล่าวควรเริ่มปรับพฤติกรรมในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน เลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ ลดอาหารแปรรูป เน้นอาหารที่มีกากใย รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น และควรไปปรึกษาแพทย์ในกรณีที่มีอาการของโรคมากขึ้น ซึ่งแพทย์จะให้ยารักษาตามอาการ เช่น กลุ่มคนที่มีอาการปวดท้อง อาจจะใช้ยาที่ช่วยคลายการบีบตัวของลำไส้ หากมีอาการท้องอืด มีลมในท้อง ก็จะใช้ยาลดแก๊สในกระเพาะหรือยาขับลม แต่โรคนี้มักจะเป็นๆ หายๆ ในกลุ่มคนวัยทำงานเพราะความเครียดเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลทำให้โรคลำไส้แปรปรวนแสดงอาการรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นเมื่อเริ่มเกิดความเครียดลองกำหนดสมาธิ หายใจเข้าและออกช้า ลุกจากเก้าอี้ทำงานและเดินออกไปสูดอากาศภายนอก พักสายตาด้วยการมองไปที่ต้นไม้ดอกไม้ และหาน้ำเปล่าดื่มสักหนึ่งแก้วก่อนที่จะกลับไปทำงานต่อ นอกจากนั้นหลังจากการทำงานในทุกๆ วัน ควรหาเวลาว่างไปออกกำลังกายให้ได้ประมาณ 30 นาที เคี้ยวอาหารให้ละเอียด อย่าวีรรับประทานอาหารเช้า ซึ่งการปรับพฤติกรรมเหล่านี้ก็จะเป็นส่วนสำคัญที่จะป้องกัน บรรเทา และรักษาอาการของโรคอันเกิดจากความเครียดได้

น.ส.อาทร สิทธิสาร

งานวางแผนและพัฒนา

ศูนย์การแพทย์ปัญญาันนทภิกขุ ชลประทาน มศว

18 เมษายน 2556