



ดูสุขภาพน่าน้ำดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขภาพดีและประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าตม

เครียดลงกระเพาะ โรคฮิตของคนทำงาน



รู้หรือไม่ว่า เวลาเราเครียด ฮอร์โมนในร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป หัวใจจะเต้นแรง เร็ว แต่ไม่เป็นจังหวะ เส้นเลือดบีบตัว ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ส่วนกระเพาะอาหารของเราก็จะหลั่งน้ำย่อยออกมามากกว่าที่ควรจะเป็น ถ้าใส่บีบตัวอย่างรุนแรง ฯลฯ

อาการของโรคเครียดลงกระเพาะ ของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไปดังนี้

- ปวดท้อง หรือมวนท้อง ซึ่งอาการดังกล่าวจะบรรเทา หรือหายไปเมื่อถ่ายอุจจาระ
- ถ่ายอุจจาระมากกว่าวันละ 3 ครั้ง หรือถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์
- ต้องเบ่งถ่าย หรือกลั้นไม่อยู่ หรือรู้สึกถ่ายไม่สุด
- ปวดบริเวณลิ้นปี่
- มีอาการท้องอืด หรือรู้สึกว่ามีลมในกระเพาะมาก
- คลื่นไส้อาเจียนหลังอาหาร

ถึงแม้ว่าอาการดังกล่าวจะไม่ได้ส่งผลให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต แต่อาการเครียดลงกระเพาะก็ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของเราลดลงเป็นอย่างมาก

วิธีการรักษาโรคเครียดลงกระเพาะ วิธีการรักษาโรคนี้จะต้องแก้กันที่ต้นเหตุ ด้วยการคลายความเครียดด้วยวิธีการ ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน ถ้าความเครียดของเราเกิดจากเกิดการหมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ในอดีต หรือแม้แต่มัวแต่คิดถึงเหตุการณ์ในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงแล้วละก็ การหมั่นดึงจิตใจให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความจริง และคิดหาทางแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ และมีสติ จะช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างดี
2. หาระบายความรู้สึกออกมาบ้าง การได้เล่าความเครียดให้คนอื่นฟัง หรือ จดลงในบันทึกส่วนตัวเป็นอีกวิธีง่ายๆที่จะเอาความเครียดออกไปจากตัวของเรา
3. ออกกำลังกาย เพราะทุกครั้งทีออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน ออกมาทำให้เรารู้สึกสบายใจ ลดความวิตกกังวลลง
4. ลองตื่นแต่เช้า แล้วลงไปเดินเล่นสวนสาธารณะ สูดอากาศบริสุทธิ์ให้เต็มปอด เป็นการเพิ่มพลังให้กับตัวเอง จะทำให้เราพร้อมที่จะแก้ทุกปัญหาที่จะเข้ามา โดยที่ไม่มีความเครียดมารบกวนได้
5. หัดปล่อยวางซะบ้าง ถ้าเจอปัญหาที่มันหาทางออกไม่ได้จริงๆ วิธีที่ดีที่สุดคือ วางมันลงไว้ก่อน แล้วถอยหลังออกมาตั้งหลัก สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลาย เมื่อเราพร้อมค่อยกลับมาดูมันอีกครั้ง บางทีในครั้งหลังเราอาจจะพบทางออกก็ได้

สุดท้าย ขอให้คุณนึกไว้เสมอว่าไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่เคยเครียด อยู่ที่ว่าเราจะรับมือกับมันอย่างมีสติหรือไม่เท่านั้นเอง

ขอขอบคุณที่มาของบทความ

คอลัมภ์ Healthy Body in Healthy Mind นิตยสาร Secret ฉบับปฐมฤกษ์ 10 กรกฎาคม 2551



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดสายนี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์