

เป็นโรคเก๊าต์ อะไรทานได้ อะไรทานไม่ได้

โรคเก๊าต์เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญโปรตีนชนิดหนึ่งในร่างกายทำให้กรดยูริกในเลือดสูง และกรดยูริกนี้จะเป็นผลึกไปเกาะตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ถ้าเกาะตามข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า หรือข้อเท้า ผู้ป่วยจะมีอาการปวดข้อเป็นๆหายๆ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาการจะรุนแรงขึ้นจนข้อพิการได้ นอกจากของการรักษาของแพทย์แล้ว การรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง จะมีส่วนช่วยป้องกันและบรรเทาอาการของโรคได้เป็นอย่างดี

1. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภท เครื่องในสัตว์ กะปิ ปลากระป๋อง ไข่ปลา น้ำต้มเนื้อ ยอดผักโขม ชะอม ถั่วเมล็ดแห้ง
2. งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เพราะมีผลต่อการขับถ่ายกรดยูริกได้น้อยลง
3. อาหารประเภทนม เนยสด เนยแข็ง ไข่ ข้าว ผลไม้ สามารถรับประทานได้อย่างปกติอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

1. กลุ่มที่ห้ามรับประทาน

- น้ำตาลทุกชนิด รวมทั้งน้ำผึ้ง
- ขนมหวานและขนมเชื่อมต่าง ๆ
- ผลไม้กวนและผลไม้เชื่อม
- น้ำหวานต่าง ๆ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
- ผลไม้รสหวานจัดเช่น ทูเรียน องุ่น ลำไย มะม่วงสุก ขนุน ละมุด อ้อย

2. อาหารที่จำเป็นต้องจำกัดปริมาณ

- อาหารพวกแป้ง เช่น ข้าว เผือก มัน ถั่ว ถั่วเขียว ขนมหัง มักกะโรนี
- อาหารไขมันสูง เช่น ไข่หมู ไข่ไก่ ไข่ไก่ หมูสามชั้น อาหารทอด
- ผักประเภทที่มีแป้งมาก เช่น หัวผักกาด ฟักทอง หัวหอม
- ผลไม้บางชนิด เช่น ส้ม เาะ สับปะรด มะละกอ ฝรั่ง กัลวีย

3. อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด

- ผักทุกชนิด (ยกเว้นที่มีแป้งมาก)
- อาหารโปรตีนประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ วัว ปลา กุ้ง เนื้อ หมู และโปรตีนจากพืช เช่น ถั่ว เต้าหู้ เป็นต้น

ข้อเท้าแพลงทำอย่างไร

1. หยุดการลงน้ำหนักบนเท้าทันที หลีกเลี่ยงการเดินมาก ๆ พันผ้ายืดเพื่อลดการเคลื่อนไหว
2. ยกเท้าสูงเพื่อให้เลือดและของเสียไหลกลับได้ดีขึ้น
3. ใช้น้ำแข็งประคบความเย็น 15-20 นาที เพื่อลดบวม หลังจากนั้นประคบด้วยความร้อนเพื่อเป็นการซอมแซม หากมีการบวมหรือปวดมากและนานผิดปกติควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดปวดคอเนื่องจากนอนตกรวมอน

คอตกรวมอนจะมีอาการปวดคอหรือคอแข็งอย่างเฉียบพลัน มักจะเกิดหลังจากตื่นนอน มีวิธีแก้ไขดังนี้

1. พักผ่อนโดยการนอนราบชั่วคราว เพื่อให้กล้ามเนื้อคอได้พัก
2. ถ้าปวดคอภายใน 24 ชม. ควรประคบด้วยถุงผ้าห่อน้ำแข็ง 10-15 นาที
3. ถ้าปวดนานกว่า 24 ชม. ประคบร้อนด้วยถุงน้ำร้อน ผ้าชุบน้ำอุ่น 15-20 นาที
4. รับประทานยาเพื่อลดปวด
5. การยืดคอด้วยตนเองทำได้โดยดึงศีรษะไปในทิศทางที่หันไม่ได้ ซ้ำ ๆ จนรู้สึกตึงเล็กน้อย ค้างไว้ประมาณ 30 นาที ทำชุดละ 3-10 ครั้งวันละ 3 ชุด
6. ไม่ควรนวดในระยะปวดเฉียบพลันเพราะจะทำให้ปวดมาก หากยังไม่หายให้พบแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

เป็นลมหรือหมดสติ

- ให้จับผู้ป่วยนอนราบลง ไม่ต้องหมุนหมอนให้ตะแคงหน้าไปด้านหนึ่ง เพื่อกันสำลักถ้าอาเจียนหรือมีเสมหะ
- ขยายเสื้อผ้าให้หลวมโดยเฉพาะบริเวณคอ
- ถ้าอากาศร้อนให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า
- ถ้าผู้ป่วยตัวเย็นก็ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายพอสมควร
- ถ้าผู้ป่วยยังไม่รู้สึกตัว อย่าพยายามให้ดื่มหรือกรอกยา เพราะอาจสำลักเข้าปอดได้ง่าย ๆ

ไขมันในเลือดสูง โดย แม่น้อยพลอย

ปัจจุบันคนไทยมีอายุยืนขึ้น ทำให้พบโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย ได้มากขึ้น โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคอัมพาต โรคดังกล่าวมีสาเหตุจากการที่หลอดเลือดแข็งตัว (atherosclerosis) และหลอดเลือดตีบตัน ซึ่งพบได้เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น

ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัว เราสามารถควบคุมและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะนี้ได้ไม่ยาก โดยเฉพาะถ้าเริ่มป้องกันหรือรักษาตั้งแต่อายุประมาณ 35-40 ปี จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และโรคอัมพาตในวัยชราได้อย่างมาก โดยทั่วไปการตรวจไขมันในเลือดจะตรวจสารต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. โคลเลสเตอรอล (Cholesterol)

เป็นส่วนสำคัญของไขมันความหนาแน่นต่ำ โคลเลสเตอรอลเป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นได้เอง และรับจากสารอาหารที่รับประทานเข้าไป โคลเลสเตอรอลเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัว และตีบตัน สารโคลเลสเตอรอลนี้จะมีมากในไขมันสัตว์ระดับปรกติในโลหิต ไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัม ต่อ 100 ลบ.ซม. และถ้าพบว่า สูงมากกว่า 200 มิลลิกรัม ต่อ 100 ลบ.ซม. ควรควบคุมและรักษา จากการศึกษ พบว่า ถ้าลดระดับโคลเลสเตอรอลลงได้ 1% จะทำให้โอกาสเกิดโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบลดลงถึง 2%

2. ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)

ไขมันชนิดนี้ส่วนหนึ่งเกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเคราะห์ในในร่างกาย ในคนอ้วนระดับไตรกลีเซอไรด์ มักจะสูงได้บ่อย ๆ ยังไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่า ไขมันตัวนี้เป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ ถ้าพบว่า มีระดับสูงมากหรือพบว่าสูงในคนที่มีความดันโลหิตสูง เชื่อว่า โอกาสเป็นโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบเพิ่มขึ้นจึงควรรักษา

3. เอชดีแอล (High Density Lipoprotein ; HDL)

เป็นไขมันที่มีความหนาแน่นสูง มีหน้าที่จับไขมัน โคลเลสเตอรอล ในกระแสเลือดออกไปทำลายที่ตับ ดังนั้นถ้าระดับ HDL นี้สูง จะมีผลทำให้โอกาสเป็นโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ และโรคหลอดเลือดลงโดยเฉพาะถ้าระดับ HDL สูงเกิน 50 มิลลิกรัม ต่อ ลบ.ซม. HDL จะสูงจากการออกกำลังกายและจากยาลดไขมันบางชนิดเมื่อท่านตรวจพบไขมันในเลือดสูง โดยระดับโคลเลสเตอรอลสูงกว่า 200 มิลลิกรัม ต่อ ลบ. ซม. ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน โรคนี้เป็นโรคที่เป็นกันมากขึ้น และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตสูงเป็นอันดับหนึ่งในปัจจุบัน ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันทีที่เข้ารับ อยู่อย่างผู้สูงอายุ ที่มีความสุขชีวิตทุกคนผ่านวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และถึงวัยสูงอายุ หลายคนได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ได้อยู่ในครอบครัวที่มีความสุขความอบอุ่นร่วมกับพี่น้อง เจริญเติบโต ศึกษาเล่าเรียน มีอาชีพการงาน และหลักฐานมั่นคง มีครอบครัว มีลูกมีหลาน แล้วก็ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุชีวิตที่ผ่านมาดีมีความสุขทั้งทุกซีกซอกซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของบุุคคล และเมื่อเป็นผู้สูงอายุประเด็นสำคัญอยู่ตรงที่ว่า จะปฏิบัติตัวอย่างไรให้เป็นผู้สูงอายุที่ดี มีคุณค่า มีความสุขในบั้นปลายชีวิต และเพื่อความสุขของชีวิต เมื่อเป็นผู้สูงอายุมีหลักที่ควรประพฤติและปฏิบัติตัวดังนี้

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ อายุ 60-70 ปี ขึ้นไปตามที่เรียกกันว่า ผู้สูงอายุ หรือ คนแก่ อย่าไปมัวแต่คิดถึงอายุที่ล่วงไปด้วยความหวาดวิตก อาลัยอาวรณ์ แต่จะคิดว่าเราจะเป็นคนหนึ่งที่ผ่านโลกผ่านชีวิตมามากพอ เฉลียวฉลาดจากการได้รับประสบการณ์ต่างๆ มากมาแล้ว พอที่จะอำนวยความสะดวกประโยชน์ให้พวกเขา และคนหนุ่มสาวได้ ในการให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อคิดจากความชำนาญในชีวิตมามาก และภาคภูมิใจในตัวเองว่ายังคงเป็นคนที่มีความ มีประโยชน์ต่อสังคม แม้ร่างกายอาจเป็นไปไม่ได้ที่ไม่สามารถจะกระทำการใดๆ ได้ เหมือนกับครั้งยังหนุ่มสาว แต่ความคิดอ่าน สติปัญญา ความรอบรู้จะยังคงมีให้ใครๆ ได้เสมออย่างคงปรารถนาที่ทุกคนเห็นว่าเราเป็นคนที่มีคุณค่าทั้งหลาย ซึ่งมีความต้องการและไม่ต้องการ มีความพึงใจและไม่พึงใจ มีความรู้สึกนึกคิดเยี่ยงปวงชนทั้งหลาย และจำทำตัวเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อสังคมเรื่อยไปเท่าที่จะสามารถทำได้ไม่คอยแต่รบกวนใครๆ เขาจนเกินไป ไม่ต้องมาคอยให้ใครเป็นห่วง คอยกังวล สงสารเวทนา จนเขาไม่เป็นอันทำงาน ประกอบอาชีพ หรือศึกษาเล่าเรียน ไม่ต้องการรบกวนเวลาหรือขัดขวางความสุขของใครอื่น แต่ต้องคอยระวังดูแลตัวเอง ใช้สมอง และความคิดตัดสินใจต่างๆ ด้วยตัวเองควรมีผู้ให้คำแนะนำปรึกษาหรือบ้างเมื่อมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นกับตัว อย่าอวดดีถือดีคิดว่าตัวเองรู้อะไรดีไปหมดเสียทุกอย่าง และไม่ต้องการพึ่งใครสำนักอยู่เสมอว่าชีวิตกับงานเป็นของคู่กัน งานจะช่วยให้มีความสุขใจได้ อย่างนั้นๆ นอนๆ หรือนั่งเฉย ครอบงำงานเพื่อช่วยคลายเหงา และช่วยให้เกิดความสุขทางใจ และควรเป็นงานที่สามารถทำได้ และเป็นงานที่เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น เพื่อที่จะได้ภูมิใจว่าตัวเองยังมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคมควรคิดเสมอว่า "อายุ" ไม่ใช่อุปสรรค ที่จะทำให้เลิกเคารพนับถือตนเองและผู้อื่น รู้จักตัวเอง รู้จักผู้อื่น และคิดหาทางช่วยผู้อื่นเสมอเมื่อเขาต้องการ อายุเป็นเพียงตัวเลข ที่บอกถึงเวลาที่ชีวิตล่วงเลยมาตามกาลเวลาเท่านั้นยึดมั่นต่อคำกล่าวที่ว่า "คนเราไม่แก่เกินเรียน" สิ่งที่เราจะต้องทำอย่างต่อเนื่องก็คือ การศึกษาหาความรู้ อ่านเขียน และเรียนให้รู้ถึงเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดความรู้ความคิดแปลกๆ ใหม่ๆ เสมอ แล้วจะหาทางเผยแพร่ให้ผู้อื่นรู้ด้วยต่อไป

หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจบ้าง สร้างความสนุกสนานเบิกบานใจให้แก่ตัวเอง มีงานอดิเรกทำพอที่จะให้เพลิดเพลินใจ หาเวลาเดินทางท่องเที่ยว ไปงานเลี้ยงของญาติและเพื่อนๆ ไปมาหาสู่คนอื่นๆ จะได้พูดคุยสนทนากันวิพากษ์วิจารณ์กันถึงเรื่องของโลก ได้คุยบทพจนไปถึงชีวิตแต่หนหลังที่เคยมีสุขมีทุกข์มา และไม่ควรถูกคุยกับเด็กอยู่ตลอดเวลา ถึงความแตกต่างของสมัยนี้กับสมัยก่อน อย่าพยายามเปรียบเทียบอดีตกับปัจจุบัน เพราะการพูดเปรียบเทียบอยู่ซ้ำๆ ซากๆ พวกเด็กๆ จะรำคาญ ไม่อยากฟังหากพูดผิดๆ หรือทำสิ่งใดผิดพลาดไปบ้าง ก็อย่าคิดว่าตัวเองอายุมากผ่านชีวิตมามาก เมื่อพูดหรือทำอะไรแล้วต้องถูกเสมอ พูดผิดทำผิดจะต้องได้คิดแก้ไข เด็กรุ่นใหม่อาจมีความรู้ ความฉลาดในเรื่องบางอย่างยิ่งกว่าเราก็ได้

หากแสดงอารมณ์หงุดหงิดเกรี้ยวกราดออกมา ควรใช้สติพิจารณาด้วยเหตุผลถึงการกระทำที่ผ่านมา เมื่ออารมณ์เหล่านั้นสิ้นไป และเตือนตัวเองเสมอว่าไม่บังคับเอาแต่อารมณ์ตัวเองอีกต่อไป

แหล่งข้อมูล : www.ku.ac.th/e-magazine - นิตยสารเกษตรศาสตร์ ฉบับที่ 89 พฤศจิกายน

โรคสมองเสื่อม เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น สมองเสื่อมจากโรคไทรอยด์ โรคเนื้องอกในสมอง โรคขาดสารอาหารบางชนิด ซึ่งเมื่อแก้ที่สาเหตุโรคสมองเสื่อมจากสาเหตุเหล่านี้ก็จะดีขึ้น แต่สาเหตุสมองเสื่อมที่พบได้บ่อยที่สุด คือจากอัลไซเมอร์ ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ และไม่ทราบการเกิดแน่ชัด พบแต่เพียงว่าในคนที่เป็อัลไซเมอร์ จะมีสารโปรตีนชนิดหนึ่ง ชื่อว่า เบต้าอะไมลอยด์ เข้าไปฝังตัวอยู่ในสมอง และทำลายเซลล์ประสาท เมื่อเซลล์ประสาทเหลือน้อยลง ก็จะเกิดอาการอัลไซเมอร์ อาการของอัลไซเมอร์ คือ มีความบกพร่องด้านความจำ ร่วมกับการสูญเสียความสามารถของสมองด้านอื่นๆ ต่อไปนี้โดย่างหนึ่ง ความคิดการคำนวณ ความเข้าใจในเรื่อง

ของเหตุผล การตัดสินใจ การคิดวิเคราะห์ หรือความสามารถทางด้านภาษา ตัวอย่างอาการของผู้ป่วยอัลไซเมอร์ก็เช่น ย้ำคิดย้ำทำ ถ้ามองซ้ำๆ เนื่องจากจำไม่ได้ว่าทำหรือถามไปแล้ว ทำสิ่งง่ายๆ ที่เคยทำไม่ได้ เช่น ใช้กรรไกรตัดเล็บไม่ได้ เปิดประตูไม่เป็น ติด กระดุมเสื้อไม่ได้ มีอาการซึมเศร้า หงุดหงิดก้าวร้าว อาการของโรคจะคล้ายกับอาการหลงลืมตามปกติในผู้สูงอายุ และโรคทางจิตเวช ให้สังเกตว่า หากเป็นอาการหลงลืมตามปกติของผู้สูงอายุ จะไม่มีอาการผิดปกติของสมองด้านอื่นร่วมด้วย อัลไซเมอร์จะมีอาการ ความจำเสื่อม บุคลิกภาพถดถอย ความสามารถด้านอื่นๆ เสื่อมลงก่อน แล้วจึงค่อยมีอาการทางจิต แต่ถ้าเป็นโรคทางจิตเวช จะมี อาการของประสาทหลอน หูแว่ว มาก่อน อาการความจำเสื่อมนี้ หากมีอาการมากจนเป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีผล ต่อประสิทธิภาพการทำงาน ควรพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทางระบบประสาท เพื่อตรวจวินิจฉัย อัลไซเมอร์ เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศและทุก วัย แต่ส่วนใหญ่มักเป็นกับคนอายุ 55-60 ปีขึ้นไป และยิ่งอายุมากขึ้นโอกาสเป็นโรคก็ยิ่งสูงขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับต้นทุนเดิมของแต่ละคน หากเป็นคนที่ต้องใช้ความคิดการตัดสินใจอยู่เสมอ เมื่อสมองเสื่อมถอยไปบ้าง ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในสังคมได้ หรือ คนที่เกษียณแล้ว ถ้าใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ สมองจะถดถอยลงอย่างรวดเร็ว แต่ถ้ายังทำงานอุทิศตนให้สังคม ศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อ คิด วิเคราะห์ให้เห็น แม้จะมีสมองบางส่วนที่เสียไปตลอดเวลาตามอายุขัย แต่ส่วนที่ฝึกไว้ก็จะดีขึ้น การรักษาเป็นการรักษาตาม อาการ แม้จะให้ยาช่วยในด้านความจำ แต่ก็ไม่ได้ทำให้กลับมาดีเหมือนเดิม เพียงแต่ช่วยให้พอดำรงชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ส่วน ยาบำรุงสมองราคาแพงที่โฆษณาขายกันอยู่นั้น มักจะมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้กระฉับกระเฉงอยู่ชั่วคราว แต่ก็เป็นการดึงพลัง สำรองมาใช้ ทำให้อ่อนเปลี้ยเพลียแรง จนต้องใช้เวลาพักนานขึ้น จึงไม่แนะนำ การดูแลผู้ป่วยอัลไซเมอร์

1. ให้ความเข้าใจและเห็นใจผู้ป่วย
2. หากผู้ป่วยย้ำถามซ้ำๆ และเห็นว่าเป็นเรื่องที่จำเป็น เช่น เวลานั้นดหมาย อาจเตือนความจำ โดยเขียนไว้บนกระดานให้ผู้ป่วยอ่าน
3. ผู้ป่วยอาจจะทำกิจวัตรประจำวันได้ช้า เพราะจำวิธีทำไม่ได้ ควรจัดเตรียมอุปกรณ์ และแนะนำให้ทีละขั้นตอน จากนั้นให้ผู้ป่วย ค่อยๆ ทำเองให้มากที่สุด แทนที่จะรีบทำให้ เพื่อให้เขายังมีโอกาสได้ฝึกทำ จะได้ไม่ลืมไปหมด
4. พาเข้าสังคมบ้าง เพื่อฝึกให้ทักษะในการเข้าสังคมให้ยังคงอยู่บ้าง
5. หากในกรณีที่ผู้ป่วยชอบออกนอกบ้าน แล้วจำทางกลับบ้านไม่ได้ ให้ผู้ป่วยพกนามบัตร เบอร์โทร.ติดต่อกัน แต่ทางที่ดีควรมีผู้ดูแลไป ด้วย
6. จัดบริเวณบ้านให้ปลอดภัย

วิธีป้องกันและชะลอการเสื่อมของสมอง

1. ฝึกสมองให้ได้คิดวิเคราะห์หรืออยู่ตลอดเวลา และในวัยกลางคน ควรเริ่มบริหารสมองด้วยการทำสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ อาจเริ่มฝึกจากงานอดิเรกที่ตนเองชอบ เพื่อให้เกิดความสนุกและเพลิดเพลิน
2. หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ทำลายสมอง เช่น เหล้า บุหรี่ มลพิษ
3. กินอาหารชะลอด้านความเสื่อมของสมอง และส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทให้ดีขึ้น ตามแนวเวชศาสตร์วัยชรา (Gerontology)

อาหารที่ช่วยบำรุงสมองมีดังนี้

- อาหารที่มีวิตามิน B1 ได้แก่ ข้าวทุกชนิดที่ไม่ขัดขาว ถั่วลิสง ผักทุกชนิด ยีสต์ และปลา
- อาหารที่มีวิตามิน B2 ได้แก่ ยีสต์ เนยแข็ง ผักใบเขียว ปลา
- อาหารที่มีวิตามิน B6 ได้แก่ ยีสต์ รำข้าว จมูกข้าว แคนตาลูป กะหล่ำปลี
- อาหารที่มีวิตามิน B12 ได้แก่ ปลา
- อาหาร ที่มีไอโซโทลและคอลิน ได้แก่ ผักใบเขียว ยีสต์ จมูกข้าว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง แคนตาลูป ส้มโอ องุ่นแห้ง ถั่วลิสง และกะหล่ำปลี
- อาหารที่มีเลซีทิน ได้แก่ ถั่วเหลือง ข้าวโพด
- อาหารที่มีโพแทสเซียม ได้แก่ ผลไม้รสเปรี้ยว แคนตาลูป มะเขือเทศ พักน้ำ ผักใบเขียว สาระแน เมล็ดทานตะวัน ถั่ว และมันฝรั่ง
- อาหารที่มีกำมะถัน ได้แก่ ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ปลา กะหล่ำปลี
- อาหารที่มีสังกะสี ได้แก่ จมูกข้าว เมล็ดฟักทอง ยีสต์ มัสตาร์ดผง

ซึ่งถ้ากินอาหารตามสูตรของชีวิต (แบ่งไม่ขัดขาวปริมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ ผัก 25 เปอร์เซ็นต์ โปรตีน 15 เปอร์เซ็นต์ และเบ็ดเตล็ด 10 เปอร์เซ็นต์) วิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารจำเป็นอื่นๆ ก็น่าจะเพียงพอสมองเสื่อมรักษาไม่ได้ แต่ชะลอและป้องกันได้ค่ะ

เกร็ดสุขภาพ

ขิงเยียวยาปวดชาข้อมือ

เพราะการพิมพ์ หรือใช้เมาส์เป็นเวลานานมักทำให้ข้อมือเคลื่อนไหวในท่าเดิมซ้ำๆ จนเส้นประสาทบริเวณหน้าข้อมือถูกกดทับ ส่งผลให้มืออาการปวดชาที่ข้อมือถึงปลายนิ้ว หากอาการรุนแรงมากจะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงอย่างรวดเร็วจึงมาแก้อาการป่วยโดยวิธีประคบมือด้วยน้ำขิงกัน เนื่องจากขิงเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดบริเวณเส้นประสาท จึงช่วยบรรเทาอาการชาในเบื้องต้นได้

? วิธีเตรียม ขูดขิงให้เป็นฝอย 1 แ่ง ห่อด้วยผ้าขาวบาง ผูกปลายผ้าให้แน่น จากนั้นต้มน้ำสะอาด 8 ถ้วยด้วยไฟแรงจนเดือด ใส่ขิงขูดลงในหม้อ หรือไฟ แล้วต้มต่ออีก 30 นาที ยกออกจากเตา พักไว้ให้อุ่น

? วิธีใช้ จุ่มผ้าขนหนูผืนเล็กลงในน้ำขิงต้ม ปิดผ้าให้หมาด แล้วนำมาพันข้อมือข้างที่มีอาการปวดชา พันผ้าแห้งทับอีกชั้นเพื่อรักษาความอุ่น เมื่อผ้าคลายความอุ่นแล้วจึงแกะออก ทำวันละ 2-3 ครั้ง สามารถอุ่นน้ำขิงที่เหลือมาใช้ได้อีกในวันต่อไปควรพักและบริหารข้อมือระหว่างทำงานไปด้วย เพื่อแก้ปัญหาที่ต้นตอค่ะ

แหล่งข้อมูล : www.cheewajit.com

แหล่งข้อมูล <http://www.popcare.com>