

หยุดแก้หยุดป่วย ด้วยการดูแลตับ

ตับ เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่มากถึง 500 อย่าง เพื่อให้อวัยวะอื่นๆ ในร่างกายทำงานต่อไปได้ตามปกติ เช่น เป็นหน่วยรักษาภูมิต้านทาน เป็นหน่วยสังเคราะห์ และเป็นหน่วยส่งออกผลิตภัณฑ์ที่ตับสร้างขึ้นใช้ ตามความต้องการของร่างกาย ผลผลิตที่ตับสร้างขึ้น และควบคุมการใช้ เป็นหน่วยคลังเก็บรักษา เก็บสิ่งมีประโยชน์ และเก็บของมีพิษ เช่น ยาเคมีรักษาโรค โลหะหนัก ทองแดง รวบรวมฟักรอไว้ก่อนที่จะทิ้งออกไปนอกร่างกาย เป็นต้น หากตับทำหน้าที่บกพร่องจะมีสารพิษตกค้างในร่างกาย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ จึงกล่าวได้ว่า ตับมีอิทธิพลต่อการป่วยและการแก้ของคนเรามากที่สุด

เนื่องจากตับเป็นอวัยวะที่ต้องทำงานหนักตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งยังต้องสัมผัสกับสารพิษอยู่ตลอดเวลา ตับจึงแก่เร็วและป่วยเร็ว ส่งผลให้อวัยวะอื่นๆ แก่เร็วและป่วยเร็วตามไปด้วย นานวันเข้าร่างกายย่อมมีอาการผิดปกติต่างๆ ที่สังเกตเห็นได้ เช่น ปวดศีรษะบ่อย อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยหลัง-ไหล่-คือ ท้องอืด ท้องเฟ้อ คล้ายอาหารไม่ย่อย เรอบ่อย ปวดแน่นชายโครง ลมหายใจเหม็น ผายลมบ่อย ผิวหน้าซีดเหลือง ผิวพรรณหยาบกร้าน เป็นผื่นคัน มุมปากและริมฝีปากหมองคล้ำ ลิ้นออกสีม่วงคล้ำ ผู้หญิงรอบเดือนมาไม่ปกติ ส่วนผู้ชายมีอาการปวดหน่วงอวัยวะสมรรถภาพทางเพศเสื่อม มีอาการภูมิแพ้ ติดเชื้อง่าย เป็นโรคเรื้อรัง หากมีอาการผิดปกติต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจเป็นสัญญาณเตือนว่า ตับกำลังมีปัญหา

ดังนั้น เพื่อหยุดแก้-หยุดป่วยอย่างยั่งยืน นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ได้แนะนำให้ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก “ห้าม 5 ต้อง 5 “ ไปด้วย คือ

ห้าม 5	ต้อง 5
ห้ามอ้วน	ต้องกินพืชผักผลไม้
ห้ามรับประทานน้ำตาล	ต้องกินข้าวไม่ขัดสี
ห้ามรับประทานไขมันที่ผ่านความร้อน	ต้องออกกำลังกายวันละครึ่งชั่วโมง
ห้ามรับประทานสัตว์เลื้อยลูกด้วยนม เช่น หมู วัว	ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
ห้ามจินตนาการเชิงลบ	ต้องมีจินตนาการเชิงบวก

เมื่อดูแลตับให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอและมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เมื่อนั้นสุขภาพที่ดีและความอ่อนเยาว์ย่อมอยู่กับเราไปอีกนานแสนนาน

อ้างอิงข้อมูลจากหนังสือคู่สร้างคู่สม ปีที่ 37 ฉบับที่ 940 ประจำวันที่ 1-10 มีนาคม 2559 หน้า special advertorial หัวเรื่อง “หยุดแก้ หยุดป่วยด้วยการดูแลตับ” โดยน.พ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์