

นักโภชนาการ...เตือนคนไทย ชอบทาน ปลาร้า ไบชา ทานมังสวิรัติ ไบเมียง หมากพลู ระวังขาดวิตามินบี เสี่ยงป่วยโรคปลายประสาทอักเสบ



เพราะ “การกิน” ส่งผลถึงสุขภาพและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นคำกล่าวที่ว่า “You are What you eat” กินอะไรได้อย่างนั้น หากเราเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ร่างกายก็จะแข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะส่งผลต่อสุขภาพจิต แต่ในปัจจุบันพฤติกรรม “การกิน” ของคนไทยเปลี่ยนไปจากเดิมมาก จากการสำรวจพบว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลเกินปริมาณที่จำเป็นต่อร่างกาย เฉลี่ยต่อรายสูงถึง 29 ช้อนชา ส่งผลให้เกิดปัญหาเรื่องรูปร่างและสุขภาพ โดยช่วง 10 ปีที่ผ่านมาคนไทยป่วยเป็นโรคอ้วน และเป็นเบาหวานสูงถึง 79 เปอร์เซ็นต์ต่อปี ซึ่งหนึ่งในโรคแทรกซ้อนที่มักตามมาจากการเป็นเบาหวาน คือ โรคปลายประสาทอักเสบ

ล่าสุด เพจ “อย่าเฉยเมื่อเกิดอาการ” ได้จัดกิจกรรมให้ความรู้ประชาชนในเรื่องของอาการโรคปลายประสาทอักเสบ ณ ห้องสมุด ชั้น 2 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยภายในงานได้มีการตรวจคัดกรองเบื้องต้นอาการโรคปลายประสาทอักเสบ ด้วยเครื่อง vibrometer นอกจากนี้ยังมีการเสวนาในหัวข้อ “วิตามิน B ด้านชา สำหรับ Hero ที่คุณรัก” เพื่อแนะนำวิธีป้องกันและการดูแลตัวเองเมื่อมีอาการจากโรคปลายประสาทอักเสบ และปิดท้ายด้วยกิจกรรม Workshop “ลูกบีบช่วยอาการมือชา” โดยใช้อุปกรณ์ง่ายๆ อย่างถุงเท้า และถั่วเขียว ที่หาได้จากในบ้านมาทำเป็น “ลูกบีบช่วยอาการมือชา” อีกด้วย

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
เปิดเผยข้อมูลว่า ปัจจุบันพบว่า คนไทยมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนไป จะเห็นได้ชัดว่า คนไทยส่วนใหญ่ชอบอาหาร
ที่มีรสหวาน มัน เค็ม โดยเฉพาะรสหวาน ซึ่งพบว่าคนไทยชอบดื่มน้ำหวาน อาทิ ชา กาแฟ ชานมไข่มุก ที่มีปริมาณ
น้ำตาลมากกว่าที่ร่างกายต้องการ และจากการสำรวจพบว่า คนไทยได้รับน้ำตาลสูงถึงวันละ 29 ช้อนชา จึงส่งผลให้
เป็นโรคอ้วนและโรคเบาหวานสูงถึง 79 เปอร์เซ็นต์ โดยผู้ที่เป็นเบาหวานส่วนใหญ่ อาจพบโรคปลายประสาทอักเสบ
เป็นหนึ่งในโรคแทรกซ้อน โดยผู้ป่วยมักจะมีอาการชาตามบริเวณปลายมือ ปลายเท้า ผู้สูงอายุก็เป็นอีกหนึ่งในกลุ่ม
เสี่ยงเพราะผู้สูงอายุมักพบภาวะขาดวิตามิน B1 B6 B12 เนื่องจากทานอาหารได้น้อยกว่าคนปกติ รวมถึงร่างกาย
ของผู้สูงอายุดูดซึมวิตามินได้ลดลง ผู้ที่ชอบกินอาหารประเภท ปลา ร้า ไบซา ไบเมียง หมากพลู และทานมังสวิรัต ก็
มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคปลายประสาทอักเสบเช่นกัน เนื่องจากอาหารประเภทนี้จะมีสารทำลายวิตามิน B1 ซึ่ง
เป็นวิตามินจำเป็นสำหรับการดูแลระบบประสาท หากรับประทานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้ขาดวิตามิน
เหล่านี้ได้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช ยังเผยว่า “โรคปลายประสาทอักเสบ” มีสาเหตุมาจาก

1.เส้นประสาทมีอาการบาดเจ็บ เช่น ถูกกดทับ หากนั่งเป็นเวลานาน 2.ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป 3.มีภาวะขาดวิตามิน
B1, B6, B12 ผู้ที่เสี่ยงต่ออาการชาจากโรคปลายประสาทอักเสบ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ที่รับ
ประทานอาหารเจหรือมังสวิรัต และผู้ที่ชอบเล่นมือถือหรือใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ส่วนอาการที่เกิดขึ้นบ่อยเมื่อ
เป็น “โรคชาปลายประสาทอักเสบ” เช่น 1. มีอาการชาปลายมือ 2.มีอาการชาปลายเท้า 3. ชาปวดเหมือนเข็มทิ่ม 4.
ชาปวดแสบปวดร้อน

สำหรับการดูแลรักษา “โรคปลายประสาทอักเสบ” ควรหลีกเลี่ยงการไขว้ขา และการนั่งในท่าที่อาจกดทับเส้นประ
สาท ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และรับประทานวิตามิน B1,B6,B12 อย่างเหมาะ
สม เพราะวิตามิน B มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง และช่วยซ่อมแซมปลอกหุ้มเซลล์ประสาท

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช กล่าวปิดท้ายว่า การกิน คือ สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของเรา เพราะอาหารและสิ่ง
ต่างๆ ที่เรารับประทานย่อมมีผลต่อการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของร่างกาย ดังนั้นอยากฝากถึงคนไทยทุกคน
ว่า ถึงเวลาแล้วที่ทุกคนจะหันมาใส่ใจสุขภาพ ดูแลเรื่องอาหาร เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ถ้าเรา
ต้องการมีสุขภาพที่ดีเราต้องปรับพฤติกรรมการกิน โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เป็นโรคอ้วน หรือ โรคเบาหวาน เพราะ
นอกจากความเสี่ยงของโรคที่คุณเป็นแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคปลายประสาทอักเสบ อีกด้วย

สำหรับผู้สนใจสามารถติดตามข้อมูลข่าวสาร พร้อมดูตารางกิจกรรมการตรวจคัดกรองอาการชา ได้ที่เฟซบุ๊กเพจ
“อย่าเฉยเมื่อเกิดอาการชา” ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย...