



## เอกสารประกอบการสอน สัปดาห์ที่ 2

### รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)

### เรื่อง สุขภาพกับชีวิตประจำวัน

#### ความหมายของสุขภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ หมายถึง ความเป็นสุขปราศจากโรค นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO : 1946) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

“สุขภาพ หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม มิใช่หมายถึงแต่เพียงความปราศจากโรคและความอ่อนแอเท่านั้น” (Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity)

#### ความสำคัญของสุขภาพ

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช “ ร่างกายของคนเรา พื้นธรรมชาติสร้างมาให้ ออกแรงมิได้ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงได้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่ละค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขา ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกาย อันกลับกลายเป็นอ่อนแอลงนั้นไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

#### สุขภาพกับชีวิตประจำวัน

ร่างกายและจิตใจจะแข็งแรงได้ต้องมีปัจจัยที่ดีในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านโภชนาการ การออกกำลังกายนิสัยการดำเนินชีวิต และแม้แต่ความเคยชินต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รูปแบบการดำเนินชีวิตกับสุขภาพมีส่วนสัมพันธ์กันอย่างมาก ผู้ที่ระมัดระวังรักษาสุขภาพย่อมจะมีสุขภาพที่ดี ส่วนผู้ที่ไม่ใส่ใจรักษาสุขภาพย่อมมีโรคภัยไข้เจ็บ รูปแบบและปัจจัยการดำเนินชีวิตของผู้คนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและสังคมโดยรวมทั้งทางตรงและทางอ้อม จากการศึกษาปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ พบว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตมีผลต่อสุขภาพถึง 50 – 55% สภาพแวดล้อม 20 – 25% พันธุกรรม 15 – 20% การแพทย์และสาธารณสุข 10 – 15% นอกจากนี้ยังพบว่า 60 % ของการเสียชีวิตเกี่ยวข้องกับรูปแบบการใช้ชีวิต เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง มะเร็ง โรคปอด เบาหวาน กระดูกเสื่อม ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ โรคอ้วน ขณะเดียวกันรูปแบบการใช้ชีวิตที่ไม่ดียังมีความเกี่ยวข้องกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และไวรัสตับอักเสบบีด้วย

จากสถิติพบว่าในสหรัฐอเมริกา 48.9% ของผู้เสียชีวิตมีสาเหตุมาจากโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิต ขณะที่ประเทศจีนสถิติดังกล่าวก็สูงถึง 38.3% เนื่องมาจากการเปิดประเทศและพัฒนาเศรษฐกิจ ที่ทำให้ระดับชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนดีขึ้น และชีวิตความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไปนี้เองที่นำมาซึ่งโรคต่าง ๆ ที่นับวันจะเพิ่ม

มากขึ้น ปัจจุบันคนในเมืองมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่สุมเสี่ยงมากมาย เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุราเกินขนาด บริโภคอาหารที่หวานหรือมันจัด ออกกำลังกายน้อย เครียด และอื่นๆ นอกจากนี้การที่ผู้คนเป็นโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักเกินมาตรฐานก็ยังทำให้จำนวนคนที่เป็โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน เนื้องอก และเบาหวานเพิ่มมากขึ้นทุกปี

สมาคมแพทย์สหรัฐอเมริกาได้ศึกษาวิจัยพบว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งที่เกี่ยวกับจิตใจ จังหวะชีวิต การเสริมความงาม การแต่งหน้า ความเคยชินในอาชีพ การเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น

**ความเครียดจากอารมณ์** สารอาหารไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมเป็นพิษ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และความเคยชินที่ไม่ดีอื่น ๆ ล้วนเป็นสาเหตุการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง เบาหวาน เนื้องอก

**การดำเนินชีวิตที่รีบเร่ง** การแข่งขันที่เพิ่มขึ้น การถูกกระตุ้นด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น ความเครียดจากการสอบ การไม่ชินกับชีวิตหลังเกษียณทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ไม่ดี

**มีโรคใหม่ๆ** โรคที่เกิดจากการใส่รองเท้าส้นสูง ดวงตาอักเสบจากการสวมคอนแทกต์เลนส์ การเลี้ยงสัตว์ การเลี้ยงไก่ แมว สุนัข ทำให้มีการแพร่เชื้อจากสัตว์ โดยเฉพาะโรคไข้หวัดนก โรคพิษสุนัขบ้า

**การสูบบุหรี่เป็นประจำ** เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง สำหรับผู้ใช้สมอง การนั่งนาน ๆ ใช้สายตามาก ๆ ทำให้สมองเหนื่อยล้า สายตาอ่อนเพลีย

### เที่ยวกลางคืน

หลังจากทำงานอย่างหนักหรือหลังเลิกเรียน เราคงต้องหาเวลาพักผ่อนคลายเครียดกันบ้าง หลายคนเลือกที่จะนัดหมายกับเพื่อนฝูงไปกินข้าว แล้วต่อด้วยการร้องเพลงเต้นรำตามผับตามบาร์ การพักผ่อนคลายความเครียดเช่นนี้หากทำแต่พอควรก็เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิต แต่ยังมีบางคนที่ใช้เวลานานหมกมุ่นจมปลักอยู่แต่ในสถานเริงรมย์เหล่านี้ ดื่มเหล้า เต้นรำอย่างบ้าคลั่ง ทำให้เสียสุขภาพเป็นอย่างมาก เพราะ.....

1. ผับบาร์มักเป็นสถานที่ปิดมิดชิด อากาศภายในถ่ายเทไม่ดี มีควันบุหรี่มาก หากอยู่นานๆ ย่อมเป็นการทำลายสุขภาพของตนเอง

2. ภายในผับบาร์ไม่ค่อยมีแสงแดดส่องถึง และไม่ค่อยมีการฆ่าเชื้อ ทำให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค เชื้อรา สารพิษ และแมลงต่าง ๆ ทำให้เราติดเชื้อได้

3. การใช้ชีวิตกลางคืนนานๆ เป็นการทำลายการดำเนินชีวิตปกติ ทำให้ระบบภายในร่างกายยุ่งเหยิง การไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เป็นวัฏจักรที่เลวร้าย ลดภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

4. การดื่มเหล้าอย่างไม่จำกัดจะทำให้เกิดโรคตับ โรคหัวใจ โรคระบบเส้นเลือดสมอง

5. หากลุ่มหลงการเที่ยวกลางคืนเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ จนเป็นอันตรายต่อชีวิตตนเอง

6. การอยู่ในสถานบันเทิงเป็นเวลานาน ฟังเพลงที่เสียงดังมาก ๆ จะทำให้ทำลายแก้วหู หรือทำให้หูอื้อ หูหนวก

7. การเที่ยวสถานเริงรมย์มีค่าใช้จ่ายสูง หากเกินขอบเขตที่ตนเองรับไหว จะกลายเป็นการเพิ่มภาระทั้งด้านการเงินและภาระทางจิตใจ อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการทำผิดกฎหมาย

ดังนั้นหากจะเที่ยวให้สุขภาพดีก็ต้องดูระดับความเหมาะสมด้วย เมื่อกลับถึงบ้านควรล้างมือและหน้าตาให้สะอาด และรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าเพื่อป้องกันเชื้อโรค

### อดนอน

ผลสำรวจของสถาบันมะเร็งสหรัฐอเมริกายืนยันว่า แม้ระยะเวลาอดนอนของคนเราจะสัมพันธ์กับอายุ แต่ไม่ใช่ข้อสรุปว่ายิ่งนอนมากยิ่งอายุยืน คนที่นอนเฉลี่ยคืนละ 7 – 8 ชั่วโมง มีอายุยืนที่สุด ส่วนคนที่นอนเฉลี่ยต่ำกว่าคืนละ 4 ชั่วโมง จะมีอัตราการตายเป็นสองเท่าของกลุ่มแรก ขณะที่ 80% ของคนที่นอนคืนละมากกว่า 10 ชั่วโมงจะอายุสั้น นอกจากนี้ยังพบว่าระยะเวลาการนอนมีความเกี่ยวข้องกับอัตราการฆ่าตัวตายอีกด้วย โดยผู้ที่นอนมากหรือนอนน้อยเกินไปมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้ที่นอนอย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยจากอเมริกาพบว่า ระบบต่าง ๆ ในร่างกายของผู้ที่นอนเฉย ๆ ประมาณ 3 สัปดาห์จะเสื่อมไปพอ ๆ กับที่ระบบอวัยวะของผู้ที่ใช้ชีวิตทั่วไปเสื่อมในช่วง 30 ปี

ผลเสียของการอดนอนและนอนนานเกินไปมีดังนี้

1. สูญเสียน้ำในร่างกาย รวมทั้งสารโซเดียม คลอรีน โพแทสเซียม แคลเซียม ทำให้เกิดลิ้มเลือดอันเป็นสาเหตุของเส้นโลหิตอุดตัน

2. เกิดแผลกดทับง่าย หายใจลำบาก ทำลายระบบน้ำย่อยในร่างกาย ภูมิคุ้มกันลดลง เบื่ออาหารท้องผูก

3. ทำให้เบื่อหน่าย หุนหันพลันแล่น โมโหง่าย เกรียด

4. อ่อนเพลีย สำหรับคนที่อดนอนบ่อย ๆ ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นหวัดง่าย กระเพาะ ลำไส้ติดเชื้อง่าย ภูมิแพ้

5. ปวดหัว วันรุ่งขึ้นจากการอดนอน มีผลกระทบกับประสิทธิภาพการทำงานและการเรียน การอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้ความจำเสื่อมลงอย่างไม่รู้ตัว

6. ขอบตาดำ เนื่องจากดวงตาไม่ได้พักผ่อน ทำให้การหมุนเวียนโลหิตรอบดวงตาไม่ดี

7. ผิวแห้ง จุดด่างดำ เป็นสิ่ว แพทย์ยืนยันว่าห้าทุ่มถึงตีสามเป็นเวลาแห่งความงาม เป็นช่วงที่เลือดหมุนเวียนไปที่ตับ หากช่วงนี้ไม่ได้พักผ่อน จะทำให้ผิวหนังหยาบกร้าน หน้าเหลือง เป็นรอยด่างดำ เป็นสิ่ว

ยิ่งไปกว่านั้น การอดหลับอดนอนนาน ๆ จะทำให้นอนไม่หลับ ขี้ลืม โมโหง่าย จิตใจไม่สงบ มีผลกระทบต่อสุขภาพและทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็ว

**ข้อแนะนำ** หากมีเหตุต้องนอนดึก ควรเตรียมการบางอย่างเพื่อให้การนอนหลับสบายยิ่งขึ้น เช่น

1. กินอาหารเย็นให้ตรงเวลาและให้มีอาหารครบทุกหมู่ เสริมด้วยวิตามิน C หรือคอลลาเจน ช่วยทำให้ผิวยืดหยุ่นสดใส ควรเพิ่มอาหารประเภทถั่วเล็กน้อยเพื่อบำรุงสมอง นอกจากนี้ควรดื่มน้ำให้มาก
2. ไม่อาบน้ำดึก ช่วงเวลา 22.00 – 23.00 น. เป็นช่วงที่ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นเวลาที่ผิวหนังดูดซึมสารอาหารที่ดีที่สุด ควรทำความสะอาดและบำรุงผิวด้วยสบู่อ่อน ๆ และทาครีมถนอมผิว
3. หลังจากอดนอนต้องนอนชดเชยเวลาที่ขาดหายไป อย่างน้อยสักครึ่งชั่วโมงช่วงกลางวันก็ยังดี นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอเหมาะเป็นวิธีการกำจัดความอ่อนเพลียที่ดี

### **การใช้เครื่องสำอาง**

โรคจากลิปสติก คนที่แพ้ลิปสติกจะมีอาการริมฝีปากแตก บวม คัน เจ็บเล็กน้อย ในลิปสติกที่ไม่มีส่วนผสมของสารเคมีที่ก่อมะเร็ง

เครื่องสำอางที่มีกลิ่นหอมมักจะมีส่วนผสมที่ไวต่อแสงมาก หากใช้เครื่องสำอางชนิดนั้นแล้วถูกแสงแดด อาจทำให้ผิวหนังอักเสบ หน้าแดง เป็นตุ่มเล็ก ๆ หรือมีน้ำไหลออกมา เกิดอาการคันหรือเจ็บปวดมากได้

สีจากเครื่องสำอางอาจทำให้ผิวหนังอักเสบได้ โดยมักเริ่มด้วยอาการแพ้ แดง คันเล็กน้อย หากยังใช้ต่อไปจะทำให้ผิวเสียมาก ค่อย ๆ กลายเป็นสิบลึ้น

เยื่อตาอักเสบ เวลาใช้เครื่องสำอางกับขอบตา ขนตา ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดเยื่อตาอักเสบ บวมแดง น้ำตาไหล แพ้แสง เจ็บคัน ถ้าอาการรุนแรงอาจปวดศีรษะได้

ยาระงับกลิ่นกาย ประกอบด้วยสารเคมีซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ หากใช้ไม่ระวังอาจทำให้รักแร้บวมแดง

เครื่องสำอางที่ทำให้หน้าขาว แต่หากใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน สารเคมีในเครื่องสำอางอาจเป็นอันตรายต่อผิว เมื่อใช้เป็นประจำจะทำให้ผิวระคายเคือง แพ้แสง ทำให้ใบหน้าแดง ลอก ผิวเสียไม่หน้าดู

### **การใช้ห้องน้ำ**

หลายคนมีความเคยชินผิด ๆ ชอบใช้ห้องน้ำเป็นห้องเก็บของ บางคนเอาน้ำยาทำความสะอาด น้ำยาฆ่าเชื้อ ฯลฯ มาวางไว้ในห้องน้ำ ซึ่งมีสารเคมีจำนวนมากที่ระเหยได้ง่ายเมื่ออุณหภูมิสูง ห้องน้ำเป็นสถานที่แคบและปิดมิดชิด สารเคมีเหล่านี้จึงระเหยอยู่ในอากาศ เมื่อเราสูดดมเข้าไป อวัยวะภายในร่างกายจะถูกทำลาย ทำให้เกิดโรคได้

นำผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้าที่ใช้แล้ว รวมถึงกระดาษชำระสำรอง ฟ้านามัย ไม้ถูพื้น กะละมัง วางไว้ในห้องน้ำ สิ่งเหล่านี้เมื่ออยู่ในจุดความชื้นสูงจะเกิดเชื้อโรคง่าย

การวางถังขยะเอาไว้ข้าง ๆ โถส้วม ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมาก เพราะในถังขยะนั้นเป็นจุดที่เชื้อโรคสามารถเจริญเติบโตได้ดีกว่าปกติ หากปล่อยทิ้งขยะเหล่านี้สะสมหลาย ๆ วัน ก็ยังเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค

## เป็นคีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์

ลองเคาะคีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ดู จะพบทั้งฝุ่นผงละออง เศษขนมปัง เส้นผม และสิ่งสกปรกอีกมากมาย มีข้อมูลระบุว่าสิ่งสกปรกที่อยู่ในคีย์บอร์ดสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สัปดาห์ละ 2 กรัม

บนแป้นคีย์บอร์ดยังมีเชื้อโรคที่ตาเรามองไม่เห็นแฝงอยู่อีกเป็นปริมาณมาก เมื่อนำแป้นคีย์บอร์ดจากบ้าน สำนักงาน และอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ ส่งไปให้ศูนย์การแพทย์ตรวจวิเคราะห์หาจำนวนเชื้อโรค พบว่าคีย์บอร์ดจากบ้านทุก ๆ 1 มิลลิเมตรมีเชื้อโรค 100 ตัว จากสำนักงาน 1,000 ตัว จากอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ 2,000 ตัว

ทั้งนี้หากมือที่มีเชื้อโรคมานำใช้แป้นคีย์บอร์ด เชื้อโรคก็จะมาอาศัยอยู่ที่คีย์บอร์ดคอยแพร่โรคให้ผู้ที่มาใช้รายต่อไป หากมีคนใช้คอมพิวเตอร์จำนวนมากแต่ไม่ทำความสะอาดแป้นคีย์บอร์ดเลย ก็เปรียบเสมือนการใช้จานในร้านอาหารร่วมกันโดยยังไม่ได้ล้างนั่นเอง

จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ทำงานในสำนักงานมักเป็นโรคทางเดินอาหาร โรคผิวหนัง โรคตา มีส่วนอย่างมากกับการใช้แป้นคีย์บอร์ดร่วมกัน โดยมักเกิดจากการใช้มือที่ทำงานบนแป้นคอมพิวเตอร์นั้นหยิบอาหารและเครื่องดื่มโดยไม่ล้างมือเสียก่อน หรือการใช้มือขยี้ตา สัมผัสส่วนต่าง ๆ ของใบหน้า จึงมีข้อควรระวังในการใช้คอมพิวเตอร์ดังนี้

1. ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์
2. อย่ากินอาหารระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์
3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา ผิวหนังใบหน้า รูจมูก และรูหูระหว่างใช้เครื่องคอมพิวเตอร์
4. ทำความสะอาดแป้นคีย์บอร์ดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันเชื้อโรคขยายพันธุ์
5. ใช้กระดาษฆ่าเชื้อเช็ดคีย์บอร์ดก่อนจะใช้เครื่องคอมพิวเตอร์สาธารณะในร้านอินเทอร์เน็ต

## หมอกอิเล็กทรอนิกส์

มลภาวะคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเป็นมลพิษที่เรามองไม่เห็นและไม่มีการเตือน เกิดจากอุปกรณ์การสื่อสาร สายส่งกระแสไฟฟ้า ฯลฯ เป็นคลื่นที่อยู่ทั่วไปทั้งในลักษณะคลื่นยาว กลาง และสั้น อานุภาพความแรงของคลื่นนั้นสามารถทำให้เครื่องมือวิทยาศาสตร์ทำงานผิดปกติได้ ที่สำคัญคือคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ามีอันตรายต่อมนุษย์ ทำให้ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง และเกิดอาการเจ็บป่วยได้ด้วย

อย่างไรก็ตาม การใช้ชีวิตในปัจจุบันคงหลีกเลี่ยงจากคลื่นเหล่านี้ไม่ได้ เพราะอุปกรณ์เครื่องใช้ทั้งคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ เครื่องถ่ายเอกสาร โทรทัศน์ ตู้เย็น ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงหรือลดความเสี่ยงที่เกิดจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ควรปฏิบัติตนได้ดังนี้

1. อย่าเข้าใกล้เครื่องรับโทรศัพท์ เครื่องเล่นเกม หรือวิทยุมากเกินไป และพยายามอย่าใช้เป็นเวลานาน
2. กินผักและผลไม้มาก ๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า
3. ควรใช้ Small talk เพื่อหลีกเลี่ยงการรับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ามากเกินไป
4. ควรล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นทุกครั้งจากดูโทรทัศน์หรือใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เสร็จแล้ว และเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศในห้องถ่ายเท

## นิสัยและการดำเนินชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

มีรายละเอียดบางอย่างในชีวิตประจำวันที่เราไม่ทันตระหนักว่าอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ เช่น

1. ใช้ตะเกียบเคลือบสี ในสิมีสารเคมีหลายชนิดที่เป็นโทษต่อร่างกาย เช่น ไนเตรต ซึ่งมีส่วนประกอบของคลอไรด์ เมื่อถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกายจะทำให้เกิดโรคมะเร็งได้
2. รับประทานหมอนที่หลังตื่นนอน ร่างกายจะจับไอแห้งๆ ออกร่างกายระหว่างการนอนทั้งคืน การรับประทานหมอนที่หลังตื่นนอนจะทำให้ผ้าหมอนไม่คายไอแห้งๆ ที่ดูดซับไว้ ทำให้ผ้าหมอนชื้น เปิดหน้าต่างห้องนอนทิ้งไว้สัก 5-10 นาที ให้ความชื้นระเหยออกไปเสียก่อนแล้วค่อยรับประทานหมอนดีกว่า
3. เข้านอนทันทีหลังอาหาร หลายคนติดนิสัยอิมบีนอนบีน ทำให้เลือดในสมองไหลลงสู่กระเพาะ เกิดอาการความดันโลหิตต่ำ ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองลดลง ทำให้อ่อนเพลียมาก ทรงอกร้อนผ่าวหรืออาหารไม่ย่อย และเป็นโรคอ้วน ยิ่งกว่านั้นใครที่มีปัญหาเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พออยู่แล้ว หากรีบเอนตัวลงนอนหลังอาหารจะทำให้เส้นเลือดในสมองแตกง่ายขึ้น
4. กินอิมบีนไป การกินอิมบีนมากเกินไป ทำให้ความจำถดถอย คิดได้ช้า ไม่มีสมาธิ การปรับตัวต่อสภาวะต่างๆ ลดลง การกินอิมบีนเป็นประจำโดยเฉพาะในเวลากลางวัน จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปจนเปลี่ยนมาสะสมในรูปของไขมัน ทำให้มีไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดใหญ่แข็งตัว นอกจากนี้การกินอิมบีนไปบ่อยๆ ยังจะทำให้เกิดโรคนี้ว่า ภาวะน้ำคอกเสบ โรคเบาหวาน ทำให้แก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย
5. ไว้หนาวเครา เป็นเรื่องไม่ถูกสุขอนามัย เพราะหนาวเคราจะดูดซับสารที่เป็นอันตรายต่างๆ เอาไว้ เมื่อเราหายใจเข้าไปก็เท่ากับสูดสารพิษเหล่านั้นเข้าไปในหลอดลมด้วย จากการวิจัย อากาศที่คนมีหนาวเคราหายใจเข้าไป พบว่ามีส่วนประกอบที่มีพิษหลายชนิด เช่น สารฟีนอล สารโทลิวีน สารเอ็กซีโทน ซึ่งล้วนเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง เท่ากับว่าคนมีหนาวเคราหายใจเอาอากาศที่สกปรกเข้าไปมากกว่าคนปกติถึง 4.2 เท่า ขณะที่คนไว้เคราจะสูดอากาศสกปรกเข้าไปมากกว่าปกติ 7.2 เท่า และหากคนเหล่านี้สูบบุหรี่ด้วย ตัวเลขความสกปรกที่สูดเข้าไปก็จะสูงกว่าปกติถึง 50 เท่า
6. นั่งขัดสมาธิ การนั่งขัดสมาธิทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี อาจทำให้ไขข้ออักเสบ เจ็บเส้นประสาทคนที่ขายาวๆ หรือหญิงมีครรภ์ยังไม่ควรนั่งขัดสมาธิ เพราะจะทำให้เกิดเส้นเลือดขดได้ง่าย
7. ขยี้ตา การชอบเพ่งมองสิ่งต่างๆ และชอบขยี้ตาจะทำให้เกิดรอยตีนกาได้ง่าย ดวงตาจะอ่อนล้า ตาลาย ปวดหัว เวลายุขี้ตา เชื้อโรคที่มีมืออาจทำให้ตาอักเสบ ขนตาขาดหรือหลุดร่วงได้
8. กลืนปัสสาวะบ่อยๆ ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ปัสสาวะบ่อยและกะปริดกะปรอย มีอาการปวดท้องน้อย นักวิจัยวิทยาศาสตร์อเมริกัน พบว่า ผู้ที่ชอบกลืนปัสสาวะจนเป็นนิสัยมีโอกาสเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะมากกว่าคนปกติถึง 5 เท่า การกลืนปัสสาวะเป็นเวลานานไม่เพียงทำให้ปริมาณน้ำปัสสาวะในกระเพาะเพิ่มขึ้น แต่ยังทำให้ความดันภายในเพิ่มขึ้นด้วย ปล่อยไว้นานๆ ย่อมเกิดอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ขับปัสสาวะลำบาก ไม่สะดวก
9. ชอบฟุบหลับบนโต๊ะ ซึ่งเมื่อตื่นขึ้นก็มักพบว่ามองอะไรไม่ชัด คมัวๆ ไปหมด สาเหตุเพราะดวงตาถูกแรงกดทำให้เยื่อกระจกตาเปลี่ยนรูป ความโค้งเปลี่ยนไป การนอนกดที่ดวงตาแบบนี้ทุกวันจะทำให้ความดันในตาสูง เป็นผลเสียต่อการมองเห็น

10. ไม่ล้างหน้าให้สะอาดก่อนนอน หลายคนเข้านอนทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ล้างหน้าให้สะอาด เครื่องสำอาง ฝุ่นละอองต่าง ๆ ที่ยังคงค้างอยู่บนใบหน้าจะทำอันตรายต่อผิวหนังและทำให้ตาอักเสบได้

11. ไม่แปรงฟันก่อนนอน เรามักจะแปรงฟันหลังตื่นนอนและละเลยการแปรงฟันก่อนเข้านอน ที่จริงแล้วการแปรงฟันก่อนเข้านอนสำคัญกว่าการแปรงฟันก่อนตื่นนอนเสียอีก เพราะในตอนกลางคืนนั้นเชื้อโรคที่อยู่ในปากและฟันจะกัดกร่อนฟัน เป็นสาเหตุของโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ

12. นอนจี้เซา ทำให้สมองถูกกดเป็นเวลานาน บ่อยเข้ายอมทำให้สมองเสื่อม ความจำถดถอย ภูมิคุ้มกันลดลง เหนื่อยหน่าย จี้เกียจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบข้อ และระบบปัสสาวะไม่ปกติ การหมุนเวียนของโลหิตไม่สะดวก กระทบกับการสร้างเซลล์ใหม่ นอกจากนี้หากปิดหน้าต่างนอนในตอนกลางคืนก็จะทำให้อากาศภายในห้องถ่ายเทไม่สะดวก เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ เป็นหวัดและไอได้ง่ายด้วย

### การดูแลฟัน

เมื่ออายุ 14 ปีขึ้นไป หรือเริ่มเป็นวัยรุ่นหรือหนุ่มสาว ในปากจะมีแต่ฟันแท้ซึ่งขึ้นเกือบครบ 32 ซี่ ยกเว้นฟันกรามสุดท้าย 4 ซี่ ที่จะขึ้นเมื่ออายุประมาณ 18 ปีขึ้นไป

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีฟันผุมากที่สุดเพราะมักหักง่าย และชอบกินชอบขบเคี้ยว ขนมหวาน ลูกอมต่าง ๆ จนเป็นนิสัยและแพ้นั้น นอกจากนั้นมักจะมีปัญหาโรคเหงือกอักเสบที่เป็นกันมาก เพราะไม่ค่อยรักษาความสะอาดปากและฟัน ประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ทำให้การอักเสบที่มีเล็กน้อย ทวีความรุนแรงขึ้น โดยจะต้องดูแลดังนี้

1. กินอาหารที่เป็นประโยชน์และลดอาหารที่เป็นโทษต่อฟัน เช่น อาหารหวาน ดัดฟันง่าย แป้งขาวจัด เปื่อยไปเหนียวไป หรือแข็งเกินไป
2. ฝึกกินอาหารให้เป็นเวลา เพราะการกินอาหารระหว่างมื้อบ่อย ๆ โดยเฉพาะของหวานเหนียวติดฟัน จะทำให้ฟันผุง่าย
3. ใช้ฟันให้ถูกต้อง ไม่ควรใช้ฟันขบกัดของแข็ง อาทิ ปากกา ดินสอ ตะปู เข็ม หรือเปิดจุกขวด เพราะจะทำให้ฟันแตกบิ่นเสียหาย หรือโยกคลอนได้ง่าย
4. รักษาความสะอาดช่องปากและฟันโดยแปรงฟันอย่างถูกต้อง

หัดตรวจฟันตนเองทุกวันหลังแปรงฟัน และให้ทันตแพทย์ตรวจฟันอย่างน้อยปีละครั้ง เพราะถ้าพบสิ่งผิดปกติจะได้รักษาแก้ไขได้

### โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD)

โรคกรดไหลย้อน หมายถึง โรคที่มีอาการซึ่งเกิดจากการไหลย้อนกลับของกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารขึ้นไปใน หลอดอาหารส่วนบนอย่างผิดปกติ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในเวลากลางวัน หรือกลางคืน หรือแม้แต่ผู้ ป่วยไม่ได้รับประทานอาหารก็ตาม ทำให้เกิดอาการจากการระคายเคืองของกรด เช่น อาจทำให้เกิด หลอดอาหารอักเสบและมีแผล หรือ หลอดอาหารอักเสบโดยไม่เกิดแผล หรือถ้ากรดไหลย้อนขึ้นมาเหนือ

กล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนบน อาจทำให้เกิดอาการนอกหลอดอาหาร (atypical or extraesophageal GERD) เช่น อาการทางปอด หรือ อาการทางคอและกล่องเสียง (laryngopharyngeal reflux : LPR)

โดยปกติร่างกายจะมีกลไกป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไหลย้อนกลับของกรดในกระเพาะอาหารขึ้นไป ในระบบทางเดินอาหารส่วนบน เช่น การบีบตัวของหลอดอาหาร การทำงานของกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนบน และส่วนล่าง เยื่อหูของหลอดอาหารมีกลไกป้องกันการทำลายจากกรด การที่เกิดโรคกรดไหลย้อนนั้น เชื่อว่าเกิดจากกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่าง มีการคลายตัวอย่างผิดปกติ ทำให้มีการไหลย้อนกลับของกรดขึ้นไปในหลอดอาหารได้ง่าย โดยปกติถ้ากรดไหลย้อนขึ้นไปในคอหอยจะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนบนหดตัว ป้องกันไม่ให้กรดไหลย้อนขึ้นไป ผู้ป่วยที่เป็นโรคกรดไหลย้อนนั้นเชื่อว่าการทำงานของระบบป้องกันดังกล่าวเสียไป จึงมีกรดไหลย้อนขึ้นไปในคอหอย, กล่องเสียง และปอดได้

**อาการของผู้ป่วยนั้นขึ้นอยู่กับอวัยวะที่ถูกระคายเคืองโดยกรด เช่น**

1. อาการทางคอหอยและหลอดอาหาร

- อาการปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอก และลิ้นปี่ บางครั้งอาจร้าวไปที่บริเวณคอได้
- รู้สึกคล้ายมีก้อนอยู่ในคอ
- รู้สึกคล้ายมีก้อนอยู่ในคอ
- กลืนลำบาก หรือกลืนเจ็บ
- เจ็บคอ หรือแสบลิ้นเรื้อรัง โดยเฉพาะในตอนเช้า
- รู้สึกเหมือนมีรสขมของน้ำดี หรือรสเปรี้ยวของกรดในคอหรือปาก
- มีเสมหะอยู่ในลำคอ หรือระคายคอตลอดเวลา
- เรอบ่อย คลื่นไส้
- รู้สึกจุกแน่นอยู่ในหน้าอก คล้ายอาหารไม่ย่อย

2. อาการทางกล่องเสียง และปอด

- เสียงแหบเรื้อรัง หรือ แหบเฉพาะตอนเช้า หรือมีเสียงผิดปกติไปจากเดิม
- ไอเรื้อรัง
- ไอ หรือ รู้สึกสำลักในเวลากลางคืน
- กระแอมไอบ่อย
- อาการหอบหืดที่เคยเป็นอยู่ (ถ้ามี) แย่ลง
- เจ็บหน้าอก
- เป็นโรคปอดอักเสบ เป็นๆ หายๆ

**การรักษา**

1. การปรับเปลี่ยนนิสัยและการดำเนินชีวิตประจำวัน การรักษาวิธีนี้มีความสำคัญมากในการ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการน้อยลง ป้องกันไม่ให้เกิดอาการ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โดยลดปริมาณกรดในกระเพาะอาหาร และป้องกันไม่ให้กรดไหลย้อนกลับขึ้นไปในระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจส่วนบนมากขึ้น



การรักษาโดยวิธีนี้ควรปฏิบัติไปตลอดชีวิต แม้ว่าผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นแล้วก็ตาม หรือแม้ว่าผู้ป่วยจะหายดีแล้ว โดยไม่ต้องกินยาแล้วก็ตาม ผู้ป่วยควรปฏิบัติตนดังนี้

■ **นิสัยส่วนตัว**

- ถ้าเป็นไปได้ ควรพยายามลดน้ำหนัก ถ้าน้ำหนักเกิน เนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินจะทำให้ ความดันในช่องท้องมากขึ้น ทำให้กรดไหลย้อนได้มากขึ้น
- พยายามหลีกเลี่ยงอย่าให้เครียด และถ้าสูบบุหรี่อยู่ ควรเลิก เพราะความเครียดและการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดการหลั่งกรดมากขึ้น ถ้าไม่เคยสูบบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือควันบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่คับเกินไป โดยเฉพาะบริเวณรอบเอว

■ **นิสัยในการรับประทานอาหาร**

- หลังจากรับประทานอาหารทันที พยายามหลีกเลี่ยงการนอนราบ, การออกกำลังกาย, การยกของหนัก, การเอี้ยวหรือก้มตัว
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเมื่อเด็กและไม่ควรรับประทานอาหารใดๆ อย่างน้อยภายในระยะเวลา 3 ชั่วโมงก่อนนอน
- พยายามรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยการทอด, อาหารมัน , พืชผักบางชนิด เช่น หัวหอม, กระเทียม, มะเขือเทศ, ฟาส์ฟูด, ซีอิ๊วโกเลต, ถั่ว, ลูกอม, peppermints, เนย, ไข่, นม หรืออาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด
- รับประทานอาหารปริมาณพอดีในแต่ละมื้อ ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป ควรรับประทานอาหารปริมาณที่ละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มบางประเภท เช่น กาแฟ (แม้ว่าเป็นกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีนก็ไม่ควรดื่ม) ชา นำอัดลม เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ วิสกี้ ไวน์ โดยเฉพาะในตอนเย็น

■ **นิสัยในการนอน**

- ถ้าจะนอนหลังรับประทานอาหาร ควรรอประมาณ 3 ชั่วโมง
- เวลานอน ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้น ประมาณ 6-10 นิ้วจากพื้นราบ โดยใช้วัสดุรองขาเตียง เช่น ไม้ อิฐ อย่ายกศีรษะให้สูงขึ้นโดยการใช้หมอนรองศีรษะ เพราะจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น

2. **รับประทานยา** เพื่อลดปริมาณกรดในกระเพาะอาหาร และ/หรือ เพิ่มการเคลื่อนตัวของระบบ ทางเดินอาหารในการกำจัดกรด ปัจจุบันยาลดกรดกลุ่ม proton pump inhibitor เป็นยาที่สามารถ ยับยั้งการหลั่งกรดได้ดี สามารถเห็นผลการรักษาเร็ว ควรรับประทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง ไม่ควรลดขนาดยา หรือ หยุดยาเอง และควรมาพบแพทย์ตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ผู้ป่วยบางรายอาจใช้เวลานานประมาณ 1-3 เดือน กว่าที่อาการต่างๆ จะดีขึ้น ดังนั้น อาการต่างๆ อาจไม่ดีขึ้นเร็ว ต้องใช้เวลาในการหาย เมื่ออาการต่างๆ ดีขึ้น และผู้ป่วยสามารถปรับ เปลี่ยนนิสัย และการดำเนินชีวิตประจำวันในข้อ 1 ได้ และได้รับประทานยาต่อเนื่องกันอย่างน้อย 2-3 เดือนแล้ว แพทย์จะปรับลดขนาดยาลงเรื่อยๆ ที่ละน้อย ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง เวลาป่วย เนื่องจากยาบางชนิดจะทำให้กระเพาะอาหารมีการหลั่งกรดเพิ่มขึ้น หรือกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัวมากขึ้น จึงควรหลีกเลี่ยงยาบางชนิด ถ้าเป็นไปได้ เช่น progesterone, theophyllin,

anticholinergics, beta-blockers, alpha-blockers, calcium channel blockers, aspirin, NSAID, vitamin C, benzodiazepines พบว่าประมาณร้อยละ 90 ของผู้ป่วยที่มีอาการของโรคกรดไหลย้อน สามารถควบคุมอาการได้ด้วยยา

3. การผ่าตัด เพื่อป้องกันไม่ให้กรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปในระบบทางเดินหายใจ และระบบทางเดินอาหารส่วนบน การรักษาวิธีนี้จะทำในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ซึ่งให้การรักษาโดยการใส่ยาอย่างเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้น หรือไม่สามารถรับประทานยาที่ใช้ในการรักษาภาวะนี้ได้ หรือผู้ป่วยที่ดีขึ้นหลังจากการใส่ยา แต่ไม่ต้องการที่จะกินยาต่อ ซึ่งผู้ป่วยที่ต้องทำการผ่าตัดมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น การรักษาโดยการผ่าตัดมีหลายวิธี เช่น endoscopic fundoplication, radiofrequency therapy, injection / implantation therapy

### นาฬิกาชีวิต

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองถึงลงไปอีกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วย อวัยวะต้นและอวัยวะกลาง

**อวัยวะต้น** หมายถึง หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

**อวัยวะกลาง** หมายถึง กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย (ชานเจียว)

การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า “นาฬิกาชีวิต”

**ตัวอย่าง** เช่นการไหลเวียนของเส้นลมปราณปอด จะมีพลังไหลเวียนเริ่มต้นที่เวลา 03.00 น. และสูงสุดในช่วงประมาณ 04.00 น. จากนั้นจะค่อยๆ ลดลง และออกจากเส้นลมปราณปอดไปยังเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ เวลา 05.00 น. การรักษาโรคของเส้นลมปราณปอดที่ให้ประสิทธิภาพสูงสุดจึงควรอยู่ระหว่างเวลา 03.00 – 05.00 น. ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า (มีการคั่งของน้ำในปอด) การให้ยาในช่วงเวลา 04.00 น. จะให้ผลออกฤทธิ์ประมาณสี่สิบเท่าของการให้เวลาอื่น เป็นต้น การเคลื่อนไหวของพลังชีวิตของอวัยวะภายในมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนและสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเวลา (นาฬิกาชีวิต) ร่างกายเราจึงมีกลไกการปรับตัวมีการสร้างสารคัดหลั่งฮอร์โมน การทำงานของระบบต่างๆ ฯลฯ เป็นไปตามสภาพธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป

การดำเนินชีวิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ จึงเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืน ปราศจากโรค โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาดังนี้

🕒 **01.00 – 03.00 น.** เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับพักผ่อน ถ้าใครนอนหลับได้ดี เป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารเมิราโทนิน (melatonin) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอกจากร่างกายจะหลั่งเมิราโทนินประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (endorphin) ออกมาด้วย จึงไม่ควรกินอาหารเพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว หน้าทีหลักของตับคือ ขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รอง คือ

1. ช่วยไตในการดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บจะไม่สวย

2. ช่วยกระเพาะย่อยอาหารถ้ากินอาหารช่วง 01.00 – 03.00 น.จะทำให้ดับทำงานหนัก ดับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามาก จึงไม่ได้ทำหน้าที่หลัก เป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในดับ

🕒 03.00 – 05.00 น.เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอนลุกขึ้นเพื่อสูดอากาศที่บริสุทธิ์ และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำปอดจะดี ผิวดีขึ้น และจะเป็นคนที่มีอำนาจในตัว

🕒 05.00 – 07.00 น.เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระ ทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างของงมูก ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาวโดยใช้ น้ำ 1 แก้ว+น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ+มะนาว 4 – 5 ลูก ทำดื่มจนกว่าจะถ่ายหรือบริหารโดยยืนตรง หายใจเข้าแล้วก้มลงพร้อมทั้งหายใจออก เอามือเท้าเข้าแขม่วท้องจนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง

🕒 07.00 – 09.00 น.เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารเข้าในช่วงเวลานี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้า จี๋กังวล ขาไม่ค่อยมีแรง ปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัย

🕒 09.00 – 11.00 น.เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้าย มีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อยมักมาจากความผิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครงสาเหตุมาจากม้ามกับดับ

- ม้ามโต ม้ามจะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลืองสร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย
- ม้ามขึ้น อาหารและน้ำที่กินเข้าไปจะแปรสภาพเป็นไขมัน จึงทำให้อ้วนง่าย

ผู้ที่มักนอนหลับในช่วงเวลา 09.00 – 11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อยๆ หรือพูดเก่งๆ ม้ามจะขึ้น จึงควรพูดน้อยกินน้อย ม้ามจึงแข็งแรง

🕒 11.00 – 13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจทำงานหนัก ช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้นหรืออาการตกใจให้ได้

🕒 13.00 – 15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก จึงควรงดการกินอาหารทุกประเภท เพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามินซี บี โปรตีนเพื่อสร้างกรดอะมิโน สร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไข่สำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโนน้อย ไข่จะมาไม่ครบทุกเดือน ผู้หญิงมีลำไส้ยาวกว่าผู้ชาย 11 ฟุต เพื่อให้การดูดซึมได้นานกว่า เนื่องจากต้องใช้กรดอะมิโนมากกว่าผู้ชาย เมื่อมีลำไส้ยาวกว่าจึงมีกระดูกซี่โครงมากกว่าผู้ชายข้างละ 1 ซี่

🕒 15.00 – 17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ แนวพลังของกระเพาะปัสสาวะเริ่มหว่าด  
⇨ ผ่านหน้าผาก ⇨ ศีรษะ ⇨ ท้ายทอย ⇨ แผ่นหลังทั้งแผ่น ⇨ สะโพก ⇨ ด้านหลังขา ⇨ หัวเข่า ⇨ น่อง ⇨ สันเท้า ⇨ นิ้วก้อย กระเพาะปัสสาวะจะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์ และระบบเพศทั้งหมด (เป็นข้อมูลของแพทย์แผนตะวันออก ซึ่งอาจแตกต่างจากแพทย์แผนตะวันตก)

ช่วงเวลานี้จึงควรทำให้เหงื่อออก อาจจะทำกายบริหารหรืออบตัว กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง ข้อควรระวัง ถ้าเหงื่อมีโซเดียมปนออกมามากใจจะวาย แต่ถ้ามีโปตัสเซียมปนออกมามาก หัวใจจะวาย ป้องกันเรื่องหัวใจวายด้วยการให้ดื่มน้ำส้มหรือน้ำมะนาวเพื่อเติมโปตัสเซียม (ผู้ที่มีโปตัสเซียมน้อยต้องระวังเรื่องการฉีดยาชา เพราะยาชา จะทำให้โปตัสเซียมลดลงอย่างรวดเร็ว หัวใจอาจวายได้ง่าย)

**\*การอันปัสสาวะบ่อยๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อที่ออกมามีกลิ่นเหม็นปัสสาวะ\***

🕒 **17.00 – 19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต** ควรทำใจให้สดชื่น ไม่มัวง่วงเหงาหาวนอนในช่วงเวลานี้ ผู้ใดมีอาการง่วงนอนช่วงเวลานี้ แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพื่อ แสดงว่าอาการหนักมาก

- **ไตชาย** จะคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ถ้าไตชายมีปัญหา อารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัว และเป็นคนจู้ร้อน

- **ไตขวา** จะคุมสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมด้านความจำ ถ้าไตขวามีปัญหาความจำจะเสื่อม และเป็นคนจู้หนาว (ผู้ที่ไตแข็งแรงจะเป็นคนมีอายุยืน เป็นคนกล้า)

ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปของสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็นภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็นโรคไต สมองจะเสื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเสลดในคอ

**การดูแลคือ** ตอนเช้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นให้อาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ ให้ใช้วิธีแช่เท้า แต่น้ำควรใส่สมุนไพรที่ถูกต้องกับโรคของผู้ป่วย เช่น จิง ข่า กระชาย อย่างใดอย่างหนึ่ง

🕒 **19.00 – 21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ** ช่วงเวลานี้ควรจะสดชื่น ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือหัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้นผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นเต้น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดอุดตัน ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้าชุดสีดำ เทา เอาเท้า แช่เท้าในน้ำอุ่น

🕒 **21.00 – 23.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น** ห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ

🕒 **23.00 – 01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี** (ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ) อยุ่ระยะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำ จะมาดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีขึ้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงือกจะบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจะ โยงไปถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้าง โดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออก) เมื่อตรวจด้วยลูกดิ่งจะพบว่า ถุงน้ำดีขึ้น มักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก

ทางแก้ อย่านั่งหรือนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ไนลอน ชุดนอน ที่ทำจากใยสังเคราะห์จะไปอุดน้ำในร่างกาย ควรสวมชุดผ้าฝ้ายดีที่สุด ไม่ควรนอนบนที่นอนสูงๆ เพราะจะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้นควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา 23.00 น.

## บรรณานุกรม

- กานต์รวี นาทอง และอังคณา ศรีตะลา. 2549. **เอกสารประกอบการสอนสุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- การดูแลฟันวัยรุ่น**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.bangkokhealth.com/index.php/Teen/756-2009-01-21-05-57-49.html> (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).
- ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออาภรณ์. (2551). **เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วยสุขภาพดี**. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- มงคล กริชติทายาวุธ. **นาฬิกาชีวิต**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [http://www.watnai.org/daily%20food%20herb/clock%20life\\_st2.html](http://www.watnai.org/daily%20food%20herb/clock%20life_st2.html) (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).
- หมอสูรเชษฐ. **โรคกรดไหลย้อน**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.surachetclinic.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=538608793> (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).