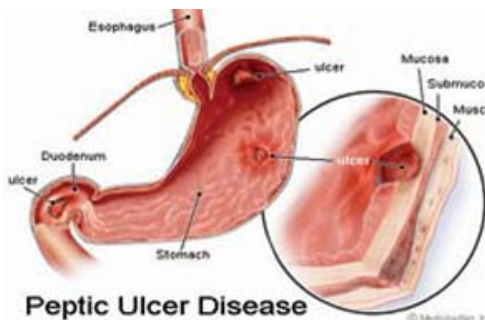


โรคกระเพาะเจ้าปัญหา...บอกเลิกกันเสียที

ปัจจุบันนี้ ชีวิตคนในเมืองใหญ่อาจต้องเผชิญกับความเร่งรีบ ความเครียด และสารพันปัญหาไม่ว่าวันในแต่ละวัน จนทำให้คุณลืมไปว่าจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ตรงเวลา จนวันแล้ววันเล่าอาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกระเพาะอาหารของคุณก็มีอันจะต้องสร้างความรำคาญใจให้คุณเล่น หรือไม่ก็ร้ายแรงจนถึงขั้นกระเพาะทะลุจนคุณต้องหมดเงินไปไม่น้อย ด้วยเหตุนี้เราจึงมีวิธีดีๆ ที่จะช่วยให้คุณสามารถรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะอันสุดแสนจะสำคัญสำหรับคุณ



ก่อนอื่นคุณควรจะทำความเข้าใจกับภาวะของโรคกระเพาะก่อน โดยปกติผนังของกระเพาะอาหารนั้นจะมีความหนาพอที่จะช่วยป้องกันการสัมผัสกันของน้ำย่อย และกรดในกระเพาะอาหารกับบริเวณที่เป็นชั้นของหลอดเลือดและระบบประสาท อันเป็นสาเหตุของอาการเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้นตามมา นอกจากนี้หากคุณเป็นโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง นั้นก็อาจจะทำให้บรรดาเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า H. pylori พากันยกโขยงมาอาศัยกันตามผนังเยื่อที่ถูกละลาย และชอกเสีงชอกน้อยภายในกระเพาะอาหาร แน่นอนว่าคุณจะต้องรักษาแผลกันนานยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุสำคัญอื่นๆ อย่าง การใช้ยาแก้ปวดบางชนิดที่กัดกระเพาะบ่อยๆ รวมทั้งพวกที่มีความเครียด ต้มสุรา และสูบบุหรี่เป็นประจำ หรือแม้แต่การทานอาหารรสจัดที่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ดังนั้นเมื่อคุณรู้แบบนี้แล้ว คุณก็ควรจะจัดการกับชีวิตของคุณเองให้ดีขึ้น ด้วยการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่อาจไปทำร้ายกระเพาะของคุณ

นอกจากปัจจัยข้างต้นแล้ว ยังมีปัจจัยทางด้านโภชนาการและสารอาหารที่คุณอาจจะต้องดูแลกันเป็นพิเศษ มีงานวิจัยหลายชิ้นที่โยงเรื่องของอาหารและโภชนาการเข้ากับโรคกระเพาะ ตัวอย่างเช่น อาหารในกลุ่มไฟเบอร์ ซึ่งอาจได้จากกากใยที่มากับผักและผลไม้ หรือจากการรับประทานไฟเบอร์เสริม รวมทั้งไฟเบอร์ขนาดเล็กที่ได้จาก ว่านหางจระเข้ (Alovera) ที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดสัมผัสกับเยื่อกระเพาะอาหารโดยตรง และยังช่วยเร่งการสมานแผลในกระเพาะอาหารให้หายเร็วขึ้น

นอกจากนี้ยังมีประเด็นของการใช้วิตามินและเกลือแร่ อาทิเช่น วิตามิน A ขนาดรับประทาน 10,000 IU/ วัน จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับผนังเยื่อ หรือการรับประทานวิตามิน C ประมาณ 2-3 กรัม/วัน จะช่วยต่อสู้กับเชื้อโรคในกระเพาะอาหาร รวมทั้งเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังมีการใช้แร่ธาตุสังกะสี (Zinc) ที่จับกับกรดอะมิโน L-Carnosine เพื่อสร้างเป็นโมเลกุลที่มีคุณสมบัติโดดเด่นในการต้านแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากความเครียด รวมทั้งยังช่วยปกป้องเซลล์เยื่อบริเวณกระเพาะอาหารจากกรดและน้ำย่อย ดังนั้นจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยเร่งการสมานแผลในกระเพาะอาหารให้หายเร็วขึ้นได้

จากปัจจัยต่างๆ และแนวทางเพื่อป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารนั้นจำเป็นจะต้องอาศัย การดูแลตนเอง เป็นอย่างดี เนื่องจากโดยธรรมชาติของโรคกระเพาะอาหารแล้ว มักจะมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้อีก หรือไม่ก็รักษาให้หายขาดได้ยาก ดังนั้นแนวทางป้องกันและเสริมสร้างร่างกายของคุณให้แข็งแรงนั้น จึงน่าจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุด ก่อนที่โรคกระเพาะอันแสนรำคาญจะเกิดขึ้นกับคุณ