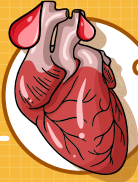


5 โรคที่จ้องรุมเร้าวัยทำงาน

ช่วงอายุ 30-45 ปี มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง เนื่องจากต้องเผชิญกับปัจจัยแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดแรงกดดันจากความรับผิดชอบที่มากขึ้นส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยและมีแนวโน้มต่อการถูกคุกคามด้วยโรคต่างๆ



1 โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

เกิดจากการที่หลอดเลือดหัวใจมีไขมันและการสะสมของหินปูน ไปเกาะที่หลอดเลือดจนเกิดการอุดตัน



อาการบ่งชี้ "เจ็บหน้าอกตรงกลาง หรือด้านซ้ายร้าวไปแขนซ้ายหรือกราม ใจสั่น เหงื่อแตก หน้ามืด อาจเกิดอาการขณะออกแรงทำงาน หรือออกกำลังกาย"



2 โรคกระเพาะอาหาร



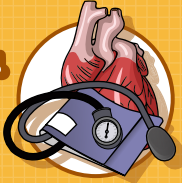
เกิดจากความเครียด จนลืมที่จะทานอาหาร ดื่มน้ำหรือสูบบุหรี่หนัก



อาการบ่งชี้ "ปวดจุกแน่นท้อง แสบร้อน บริเวณใต้ลิ้นปี่ มีอาการเมื่อทานอาหาร หรือท้องว่าง ปัจจัยกระตุ้น ได้แก่ การทานอาหารรสจัดหรือทานอาหารไม่เป็นเวลา ความเครียด"



3 ความดันโลหิตสูง

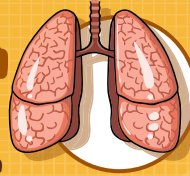


อาการบ่งชี้ "ปวดศีรษะ อาเจียน ตาพร่ามัว หากเป็นมากจะมีภาวะแทรกซ้อนทางสมอง เช่น อ่อนแรง แขนขาชาวมดสติปัจจัยกระตุ้น ได้แก่ การทานอาหารรสเค็ม ความเครียด

พักผ่อนไม่เพียงพอ ดื่มน้ำ สูบบุหรี่"



4 โรคถุงลมโป่งพอง



สูบบุหรี่จัดนานๆ หรืออยู่ในที่มีควันบุหรี่เป็นเวลานานมักเกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่อายุ 45 ปีขึ้นไป

อาการบ่งชี้ "ไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย หายใจมีเสียงวี๊ด มักเกิดช่วงอากาศเย็นหรืออยู่ในที่มีฝุ่นละออง ควันบุหรี่มากๆ ปัจจัยเสี่ยงคือการสูบบุหรี่หรือสัมผัสฝุ่นควันเป็นเวลานานๆ"



5 โรคหลอดเลือดสมอง หรือ Stroke

อาการบ่งชี้ "แขนขาอ่อนแรง ครึ่งซีกของร่างกายชา ตามองเห็นลดลง เห็นภาพซ้อน หน้าเบี้ยว ทานอาหารแล้วมีน้ำไหลมูกปากด้านเดียวปวดศีรษะ เดินเซ เริ่มพูดไม่ชัด บางราย มีอาการซึมเศร้า"



#85@%

4 นิสัยห่างไกลโรค



1 พักผ่อนเพื่อลดความเครียด



2 ทานอาหารให้ครบทุกมื้อ ลดอาหารไขมันสูง



3 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4 งดการสูบบุหรี่ ดื่มน้ำ ยาเสพติด

