

ขอบทานปลาร้า ไบซา ไบเมียง มังสวิรัต เสี่ยงป่วยโรคปลายประสาทอักเสบ

ในปัจจุบันพฤติกรรมการกินของคนไทยเปลี่ยนไปจากเดิมมาก จากการสำรวจพบว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลเกินปริมาณที่จำเป็นต่อร่างกาย ส่งผลให้เกิดปัญหาเรื่องรูปร่างและสุขภาพ โดยเฉพาะโรคอ้วนและเป็นเบาหวาน ซึ่งหนึ่งในโรคแทรกซ้อนที่มักตามมาจากการเป็นเบาหวาน คือ โรคปลายประสาทอักเสบ

เมื่อเร็ว ๆ นี้ เพจ “อย่าเฉยเมื่อเกิดอาการขา” ได้จัดกิจกรรมให้ความรู้ประชาชนในเรื่องของอาการขาโรคปลายประสาทอักเสบ ณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายในงานมีการตรวจคัดกรองเบื้องต้นอาการขาโรคปลายประสาทอักเสบ และมีการเสวนาหัวข้อ “วิตามิน B ต้านขา สำหรับ Hero ที่คุณรัก” เพื่อแนะนำวิธีป้องกันและการดูแลตัวเองเมื่อมีอาการขาจากโรคปลายประสาทอักเสบ

ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยข้อมูลว่า คน

ไทยได้รับน้ำตาลสูงถึงวันละ 29 ช้อนชา จึงส่งผลให้เป็นโรคอ้วนและโรคเบาหวานสูงถึง 79 เปอร์เซ็นต์ ผู้ที่เป็นเบาหวานส่วนใหญ่ อาจพบโรคปลายประสาทอักเสบเป็นหนึ่งในโรคแทรกซ้อน

ผศ.ดร.เอกราชให้ข้อมูลอีกว่า โรคปลายประสาทอักเสบมีสาเหตุมาจาก 1.เส้นประสาทมีอาการบาดเจ็บ เช่น ถูกกดทับ หากนั่งเป็นเวลานาน 2.ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป 3.มีภาวะขาดวิตามิน B1 B6 B12 ส่วนอาการที่เกิดขึ้นบ่อยเมื่อเป็นโรคขาปลายประสาทอักเสบก็อย่างเช่น 1.มีอาการขาปลายมือ 2.มีอาการขาปลายเท้า 3.ขาปวดเหมือนเข็มทิ่ม 4.ขาปวดแสบปวดร้อน

ผู้ที่เสี่ยงต่ออาการขาจากโรคปลายประสาทอักเสบ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ที่รับประทานอาหารเจหรือมังสวิรัต และผู้ที่ชอบเล่นมือถือหรือใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

“ผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยงเพราะผู้สูงอายุมักพบภาวะขาดวิตามิน B1 B6 B12 เนื่องจากทานอาหารได้น้อยกว่าคนปกติ รวมถึงร่างกายดูดซึมวิตามินได้ลดลง

ผู้ที่ชอบกินอาหารประเภท ปลาร้า ไบซา ไบเมียง หมากพลู และทานมังสวิรัต ก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคปลายประสาทอักเสบเช่นกัน เนื่องจากอาหารประเภทนี้มีสารทำลายวิตามิน B1 ซึ่งเป็นวิตามินจำเป็นสำหรับการดูแลระบบประสาท หากรับประทานต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอาจทำให้ขาดวิตามินเหล่านี้ได้”

ส่วนการดูแลรักษาโรคปลายประสาทอักเสบ ผศ.ดร.เอกราชแนะนำให้ ควรหลีกเลี่ยงการไขว้ขา และการนั่งในท่าที่อาจกดทับเส้นประสาท ควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และรับประทานวิตามิน B1 B6 B12 อย่างเหมาะสม เพราะวิตามิน B มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง และช่วยซ่อมแซมปลอกหุ้มเซลล์ประสาท

ผู้ที่สนใจสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารและดูตารางกิจกรรมการตรวจคัดกรองอาการขา ได้ที่เพจบุ๊กเพจ “อย่าเฉยเมื่อเกิดอาการขา” และรับบริการตรวจคัดกรองได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

