



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าฉลอม

คืนความสดใส ปรับสมดุลให้ร่างกาย

ด้วยการปรับ “นาฬิกาชีวิต”



บริการปรับนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพ (Circadian Rhythm & Chronobiology) เคล็ดลับที่สำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพของคนๆ หนึ่ง นอกเหนือไปจากการดูแลการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ให้ดีแล้ว สิ่งที่เราขาดไม่ได้คือการจัดจังหวะชีวิตให้สอดคล้องกับจังหวะการ

ทำงานของอวัยวะ (Circadian rhythm) ทั้งนี้เพราะปัจจัยที่ทำให้ปฏิกิริยาชีวเคมีแตกต่างจากปฏิกิริยาเคมี ที่เป็น Inorganic chemistry คือ ปฏิกิริยาชีวเคมีจะทำงานเป็นจังหวะที่แน่นอนเสมอ

นาฬิกาชีวิตทำงานอย่างไร

01.00-03.00 น ช่วงเวลาทำงานของตับ นอนหลับดีที่สุด

เพราะตับทำหน้าที่ ขจัดของเสียออกจากร่างกาย ผลิตอินซูลิน และ ผลิตน้ำดีไว้ย่อยไขมัน การส่งเสริมให้ตับทำงานได้ดีนั้นคือการนอนหลับสนิท ไม่ควรทานอาหารเวลานี้เพราะทำให้ตับทำงานหนักและเกิดสารพิษตกค้างในตับอีกด้วย

03.00-05.00 น. ช่วงเวลาทำงานของปอด ตื่นเช้าขึ้นมาสูดอากาศสดชื่น

ตื่นมาสูดอากาศยามเช้าให้ฟินเวอร์ พร้อมผิวแดง หน้าใส เพราะเป็นเวลาที่ปอดฟอกเลือดได้อย่างเต็มที่ คนเป็นหวัด หอบหืดต้องระวัง ช่วงนี้ปอดกำลังขับของเสียอาจจะมีอาการมากเป็นพิเศษ

05.00-07.00 น. ช่วงเวลาทำงานของลำไส้ใหญ่ ต้องไปขับถ่าย

ลำไส้ใหญ่จะทำงานได้ดีในเวลานี้ ทำให้ของเสียและกากอาหารถูกขับออกจากร่างกายได้ดีที่สุด แต่ถ้ายังมีปัญหาเรื่องขับถ่าย ลองดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ปิบมะนาวด้วยก็ยิ่งดีเลย

07.00-09.00 น. ช่วงเวลาทำงานของกระเพาะอาหาร ข้าวเช้าสำคัญตรงนี้

เป็นเวลาที่กระเพาะจะดูดซึมและย่อยสารอาหารต่างๆได้ดีที่สุด ไม่ทิ้งให้กลับมาเป็นภาระของถุง ตับ แขน ตับขาอีกด้วย

09.00-11.00 น. ช่วงเวลาทำงานของม้าม ทำงานกันเถอะ

ชิคน่า แนะนำว่าเวลานี้ไม่ควรจะกินมากหรือพูดมากเพราะจะทำให้ม้ามขึ้น ไม่แข็งแรง การกินอาหารในเวลานี้ทำให้อ้วนง่าย การนอนในเวลานี้จะทำให้ม้ามทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร และทำให้ม้ามอ่อนแอ

11.00-13.00 น. ช่วงเวลาทำงานของหัวใจ เบาๆผ่อนคลาย

หัวใจทำงานหนักช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เที่ยงนั่งชิลล์ Enjoy Eating คุยมื้อที่เบาๆ เพลินๆเก็บแรงไว้ทำงานตอนบ่ายดีกว่า

13.00-15.00 น. ช่วงเวลาทำงานของลำไส้เล็ก งดกินช่วงนี้ สมอ่งเล่น

เวลานี้ควรละเว้นไม่กินอาหารทุกชนิด เพื่อให้ “ลำไส้เล็ก” ทำงานได้เต็มที่ ช่วงนี้สมอ่งชักชวนทำงานได้ดี

17.00-19.00 ช่วงเวลาทำงานของไต สดชื่น แจ่มใส ไม่อยู่นิ่ง

เป็นเวลาที่ไม่ควรจะเข้านอน เพราะจะทำให้ไตทำงานหนัก ควรออกกำลังกายหรือทำงานไม่อยู่นิ่งๆ เช่นทำงานบ้านต่างๆเพื่อให้ร่างกายสดชื่น แอคทีฟ เพิ่มความดันเลือด จะช่วยให้ผิวสดใสแข็งแรง

19.00-21.00 ช่วงเวลาทำงานของเยื่อหุ้มหัวใจ ทำสมาธิ ผ่อนคลาย

เป็นช่วงเวลาของการหยุดนิ่ง อาจจะทำโยคะ หรือทำสมาธิ ถ้ามีเวลาให้แช่น้ำอุ่นจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

21.00-23.00 น. ช่วงเวลาทำงานของอุณหภูมิในร่างกาย ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น

เป็นเวลาที่ร่างกายต้องการความอบอุ่น จึงไม่ควรอาบน้ำเย็นในช่วงนี้ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอได้ง่าย ถ้าเป็นคนขี้หนาวเร็ว เวลานี้เป็นเวลาที่เหมาะกับการซุกตัวอยู่ในผ้าห่ม หรือในอ้อมกอดของใครสักคนก็ได้

23.00-01.00 น. ช่วงเวลาทำงานของถุงน้ำดี ตื่นน้ำก่อนนอน

เพื่อป้องกันไม่ให้ถุงน้ำดีขึ้น ส่งผลให้เหงือกบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ดังนั้นจึงต้องอย่าลืมตื่นน้ำก่อนเข้านอน

อย่างไรก็ตามในคนสูงอายุ เริ่มตั้งแต่การเข้าสู่วัยทอง เราจะพบว่าระบบจังหวะชีวิตจะเริ่มแปรปรวนอย่างเห็นได้ชัด เช่น การนอนไม่หลับ, ประจำเดือนเริ่มไม่สม่ำเสมอ ซึ่งนั่นเป็นสัญญาณว่า “ความชรา กำลังมาเยือน” หากปล่อยไว้ไม่ดูแล ก็จะนำไปสู่ภาวะอื่นๆ ที่ร้ายแรงตามมา เช่น เริ่มป่วย กระส่ายกระแสะ ภูมิต้านทานไม่ดี กระดูกผุ กระดูกพรุน ไปจนถึงความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงอย่างโรคมะเร็งที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะจังหวะเล็กๆ ของ Circadian rhythm ที่เสียไปจะค่อยๆ กระทบกับจังหวะชีวิตที่ใหญ่ขึ้นเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่

ดังนั้นจึงมีศาสตร์ด้านการดูแลสุขภาพร่างกายให้สอดคล้องกับจังหวะการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่เรียกว่า Chronobiology ซึ่งทีมแพทย์จะให้คำปรึกษา และคำแนะนำในการบริหารจัดการกิจกรรมในศูนย์ดูแลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับธรรมชาติและรูปแบบการใช้ชีวิตของบุคคลนั้นๆ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงมากที่สุด



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
เราบริการสุขภาพกายใจ แต่ปลายนิ้ว...คือรักค่ะ...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประจักษ์พยานโรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์