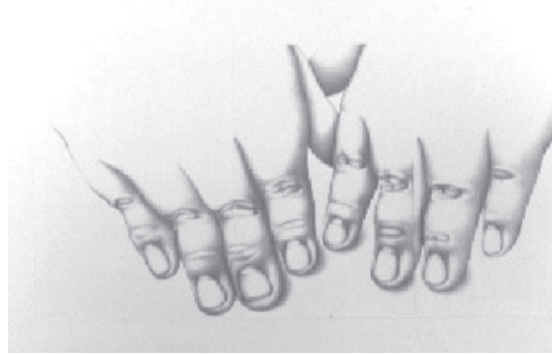




ทำไมถึง...ชา (ปลายมือ)



หากจะสงสัยว่าทำไมถึงชาปลายมือ ก็คงต้องอธิบาย สักนิดว่าอาการเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ตั้งแต่มีความผิดปกติ ของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบประสาท หรือแม้แต่การขาด สารอาหารประเภทวิตามิน บางชนิด จะบอกได้ว่าเกิดจากสาเหตุ ไດแน่นอนต้องอาศัยการซักประวัติและการตรวจร่างกายประกอบกัน แต่ที่พอจำแนกสาเหตุหลัก ๆ ได้ดังนี้

1. จากมีการกดทับของเส้นประสาทที่บริเวณกระดูกสันหลัง อาการชาจะเกิดร่วมกับอาการแขนขา อ่อนแรง แอ่นคอ เอี้ยวคอ หรือเอี้ยวตัวไม่ได้ หรืออาจมีการเปลี่ยนแปลงของสีผิว อาการชา ชนิดนี้เกิดต้องรีบไปพบแพทย์ ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้นาน

2. มีการไหลเวียนเลือดไม่สะดวก หรือมีการกดที่ปลาย ประสาทนานๆ อาการชาที่เกิดขึ้นหลังจากมีการกดทับ นิ่งทับนานๆ เมื่อบีบหรือนวดและคลายส่วนที่ทับออก อาการก็จะดีขึ้นเร็วหรือ ช้าก็ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่มีการกดทับ ทั้งนี้เป็นสาเหตุชั่วคราว ไม่ใช่จากการมีพยาธิสภาพ

3. จากมีการอักเสบหรือสูญเสียความรู้สึกของปลาย ประสาท จากโรคบางโรคเช่น เบาหวาน อาการชา จะเป็นอย่างต่อเนื่องและเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ จนบางครั้งอวัยวะ เช่นมือและเท้าทั้งสองข้างจะไม่มีอาการรับรู้สึกละเลย อาจได้รับ อันตรายจากการไปสัมผัสกับความร้อนหรือเกิดบาดแผลได้ง่าย

4. จากการขาดวิตามิน B1 หรือสาร Thiamine หรือที่ เรียกว่าอาการของโรคเหน็บชา อาการชาที่เกิดไม่เหมือนกับ ที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งเป็นอาการชาที่เกิดจากการขาดสาร Thiamine

มนุษย์เพิ่งรู้จักโรคนี้ได้ประมาณ 115 ปี ผู้ที่เป็นผู้ค้นพบโรคนี้ก็คือ Dr.Christian Eijkman ซึ่งได้ทำการทดลองโดย ฉีดเลือดของผู้ป่วยที่มีอาการของโรค เหน็บชาเข้าไปในลูกไก่ และสังเกตพบว่า ลูกไก่มีอาการอ่อนเพลียเหมือนกับผู้ป่วย ในกลุ่มลูกไก่ที่เลี้ยงด้วยข้าวขัดขาว แต่ในกลุ่มลูกไก่ที่เลี้ยงด้วยข้าวเปลือก กลับไม่พบอาการดังกล่าว โดยที่วิตามิน B1 เป็นต้นเหตุของอาการชา เป็นสาร

อินทรีย์ประเภทวิตามิน ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกาย และมีผล กระทบต่อการเจริญเติบโตและการเผาผลาญของร่างกายอย่างมาก มนุษย์มีความต้องการในปริมาณวันละประมาณ 2-3 มิลลิกรัมเท่านั้น แต่สัตว์รวมทั้งมนุษย์ก็ไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินนี้ได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยการรับประทานพืชผักเข้าสู่ร่างกาย นอกจากจะพบได้ มากในพืชผักแล้ว ยังพบได้ในอาหารประเภทยีสต์ ตับ ไข่ หัวใจ ถั่วและข้าวซ้อมมืออีกด้วย

ส่วนใหญ่ของอาการชาที่เกิดขึ้น มักจะพบว่าเกิดจากการ ขาดวิตามิน B1 อาการของโรคเหน็บชาที่พบได้ คือผู้ป่วยจะมี อาการเข้าอ่อน ชีเมเศร้า เบื่ออาหาร กระสับกระส่าย ความจำเสื่อม หัวใจมีการเต้นเร็ว ใจสั่น และอาจมีผลทำให้หัวใจโตได้ นอกจากนี้ ก็อาจพบว่ามีท้องและแขน ขาบวมร่วมด้วยได้ หากทั้งไว้ผู้ป่วยอาจ เสียชีวิตจากหัวใจวาย และในเอเชียพบว่าในผู้ที่ติดสุรา หรือดื่มสุรา เป็นประจำและมีภาวะขาดวิตามิน B1 จะพบว่ามีความผิดปกติ ของสติปัญญา เนื่องจากวิตามิน B1 มีผลต่อสมอง

ดังนั้นการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการของโรคเหน็บชา หรือ อาการชาปลายมือปลายเท้าทั้งชนิดเฉียบ เพียงบริโภค ข้าวซ้อมมือ หรือรับประทานอาหารที่มีวิตามิน B1 หรือวิตามิน B รวม ครั้งละ 1 - 2 เม็ด วันละ 3 - 4 ครั้ง อย่างต่อเนื่องประมาณ 1 สัปดาห์ อาการชาก็จะทุเลาและหายได้ในที่สุด ปัจจุบันจะพบว่ามีคนส่วน หนึ่งเลือกไม่บริโภคอาหารประเภทผักกันมากขึ้น อาจเนื่องจากมี วัฒนธรรมการบริโภคตามชนชาติอื่น ๆ กัน หรือความนิยมในการ บริโภคอาหารประเภท Junk food กันมากขึ้น ผู้ที่เป็นพ่อ แม่ ผู้ปกครองควรหันมาให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารประเภท ผักให้มาก เพราะการเลือกบริโภคสิ่งที่มีประโยชน์ช่วยป้องกัน การเกิดโรคไปได้ขั้นหนึ่งแล้ว

