

ในบรรดาโรคขาดอาหาร โรคเหน็บชาเป็นโรคซึ่งทำให้คนป่วยและตายมากที่สุดในประเทศไทย

สาเหตุ เกิดจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง เนื่องจากกินอาหารผิด ๆ หรือกินไม่พอ คนที่ทำงานหนักมาก หญิงมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน และทารก ใช้วิตามินบีหนึ่งมากกว่าคนประเภทอื่น จึงมักขาดวิตามินบี 1 ได้ง่าย โดยเฉพาะผู้ที่กินข้าว หรืออาหารแป้งมาก เช่น คนไทย

อาการ

1. มีอาการชาตามปลายประสาท มีความรู้สึกน้อยมาก หรือถ้าเป็นมากจะไม่มีความรู้สึกเลย

2. เบื่ออาหาร

3. ปวดกล้ามเนื้อที่น่อง เดินไม่ถนัด เป็นตะคริวบ่อย

4. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

5. ชาลิบเขียว เดินเปะปะ กล้ามเนื้อไม่ทำงาน

6. ถ้าอาการมากขึ้นตัวจะบวม หัวใจโต

จะพบโรคนี้บ่อย ๆ ในระยะทารกกินนมแม่ จะมีอาการรุนแรงหรือเล็กน้อยก็ตาม แม่อาจไม่มีอาการของโรคเหน็บชาเลย ในรายที่มีอาการรุนแรงมักจะตาย ที่พบมากที่สุดคือทารกกระยะ 3 เดือน หลังจากคลอด อาการมีบวมทั่วไป หอบเหนื่อย ร้องไห้เสียงแหบ หัวใจบวม ถ่ายปัสสาวะน้อย การย่อยอาหารผิดปกติ

วิธีป้องกัน

1. กินอาหารที่มีวิตามินบี 1 เพิ่มขึ้น เช่น เนื้อหมู ปลา กุ้ง ถั่วต่าง ๆ เป็นต้น

2. กินข้าวซ้อมมือ ข้าวกระยาทิพย์ ข้าวขัดไม่ขาว ข้าวเหนียวก่อนสี และงดกินข้าวโรตีสีหรือข้าวที่ขัดจนขาว

3. หุงข้าวไม่เช็ดน้ำเพื่อสงวนคุณค่าของวิตามินบี 1 ไว้

โรคโลหิตจาง

สาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก กินอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่พอ หรือร่างกายเสียเลือดมาก หรือเป็นโรคพยาธิลำไส้

จะพบคนที่เป็นโรคนี้นี้มากในทารกและเด็ก โดยเฉพาะในการคลอดก่อนกำหนด หรือทารกที่มารดาขาดธาตุเหล็ก ในหญิงมีครรภ์ และเด็กวัยรุ่น ซึ่งต้องการแร่เหล็กมากกว่าปกติ

อาการ

1. เบื่ออาหาร ท้องอืด และท้องผูกเสมอ
2. ผิวดำคล้ำ และอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
3. หงุดหงิด มีนงง ปวดศีรษะ
4. อาการทางหัวใจ หัวใจอาจโต และเต้นแรง ถ้าเป็นนานมี้ามอาจโต
5. เล็บบาง เปราะ ซีด
6. ตุ่มที่ลิ้นจะสืบ เล็กลงและอาจราบไปได้

วิธีป้องกัน

1. กินอาหารที่ธาตุเหล็กมาก เช่น ไข่แดง เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วต่าง ๆ
2. ป้องกันโรคพยาธิลำไส้ต่าง ๆ โดยระมัดระวังความสะอาดเรื่องอาหาร น้ำ ส้วม

โรคคอกพอก

ประชาชนทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นโรคนี้นี้กันมาก ส่วนในภาคใต้ไม่ปรากฏ เนื่องจากราษฎรมีอาหารทะเลบริโภคตลอดปี

สาเหตุ โรคคอกพอกเกิดจากการขาดเกลือแร่ ไอโอดีน คนที่กินอาหารที่มีไอโอดีนต่ำไม่พอ กับความต้องการในขณะที่ร่างกายต้องการแร่ธาตุนี้นี้มากกว่าปกติ เช่น ในเด็กวัยรุ่น หญิงมีครรภ์ และแม่ลูกอ่อน จะเป็นโรคนี้นี้ได้ง่าย

อาการ ต่อมไทรอยด์ที่คอจะโตบวม มีขนาดต่าง ๆ กัน บางชนิดอาจเป็นปุ่มปม การขยายตัวของต่อมไทรอยด์นี้อาจกดหลอดคอให้เอียง ทำให้หายใจลำบาก กลืนอาหารลำบาก ผู้ที่เป็นโรคนี้นี้ในวัยเด็กอาจแสดงอาการด้อยความเจริญในทางร่างกายและจิตใจด้วย

วิธีป้องกัน

กินอาหารทะเลซึ่งมีไอโอดีนเพียงพอ

โรคขาดโปรตีน

โรคนี้นี้พบมากในเมืองร้อนโดยเฉพาะ ในทารกและเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งมีอายุระหว่าง 6 เดือนในระยะหลังการหย่านม ถึงอายุ 4 ปี

สาเหตุ

1. ทารกและเด็กได้รับการเลี้ยงดูผิด กินอาหารที่มีโปรตีนต่ำ กินแต่แป้งหรือน้ำตาล เป็นส่วนมาก จึงขาดธาตุอาหารโปรตีนที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กในวัยนี้

2. โรคพยาธิซึ่งขัดขวางการย่อยและการดูดซึม การเผาผลาญอาหาร ทำให้โปรตีนที่กินเข้าไปใช้ไม่ได้เต็มที่ สาเหตุอย่างหนึ่งของโรคพยาธินี้เนื่องจากการสุขาภิบาลไม่ดีพอ ในเด็กโตหรือเด็กหนุ่ม การขาดธาตุโปรตีนจะมีกล้ามเนื้ออ่อน ไม่แข็งแรง มีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีอายุขนาดเดียวกัน

อาการของโรค

ในระยะเวลาที่เด็กหย่านม ถ้าไม่ให้อาหารโปรตีนอย่างดีแก่เด็กแทนนมมารดาแล้ว เด็กจะมีอาการน้ำหนักลด ท้องป่อง (ที่เรียกว่าเป็นตาลขโมย) ถ้าขาดอยู่นานก็เป็นมากเรียกว่า โรคขาดโปรตีน (ควาซิโอกอร์) ซึ่งมีอาการดังต่อไปนี้

1. เด็กมีน้ำหนักลดลง ไม่เติบโต เบื่ออาหาร ผอมท้องเสีย อาหารไม่ย่อย ไม่หิว
2. บวมตามตัว ตับโต
3. ผิวหนังเปลี่ยนสี หรือลอก
4. ผมเปลี่ยนสีและเปราะง่าย
5. จิตใจไม่สบาย ไม่อยากเล่น ซึมเหงา
6. เป็นโรคโลหิตจาง

ถ้าเด็กขาดอาหารทั้งจำพวกแป้งและโปรตีนอย่างมาก คือร่างกายได้รับแคลอรีน้อยมาก จะทำให้ร่างกายขาดอาหารอย่างมาก ผิวหนังจะเหี่ยวแห้ง ทำให้เป็นโรคที่เรียกว่ามาลาสซัส

วิธีป้องกัน

1. กินอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ ให้มาก ลดอาหารแป้ง น้ำตาล กล้วย มันเทศ และข้าว
2. ส่งเสริมการสุขาภิบาลและป้องกันโรค ใช้ส้วมที่ถูกลักษณะเพื่อป้องกันการเกิดโรคพยาธิต่าง ๆ

โรคขาดวิตามินบีสอง

ที่พบบ่อยคือ "โรคปากนกกระจอก" มักเกิดแก่เด็กในวัยเรียน สตรีระยะตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร หรือเมื่อร่างกายต้องการวิตามินบีสองมากขึ้น อาการจะปรากฏชัดและรวดเร็ว

สาเหตุ

โรคปากนกกระจอกเกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินบีสองไม่เพียงพอ มักจะเกิดขึ้นพร้อมกับการขาดวิตามินอื่น ๆ เช่น โนอาซิน และวิตามินบีหนึ่ง

อาการ

1. มุมปากจะแตกเป็นแผลทั้งสองข้าง เมื่อแผลหายแล้วจะมีแผลเป็นเห็นได้ชัด
2. ริมฝีปากอาจจะแห้ง บวม ตึงและแตกมอกล้ายมีเนื้อยื่นออกนอกกริมฝีปาก
3. ลิ้นอักเสบ แดง ราบเรียบเป็นตอน ๆ แล้วแต่อักเสบมากน้อยเพียงไร
4. ผิวหนังจะอักเสบ เป็นสะเก็ดและแตกเป็นขุยบริเวณรอบจมูกด้านนอก และหลังหู เมื่อขูดด้วยนิ้วจะหลุดออกมา
5. มักแสบตา ไม่กล้าสู้แสงสว่าง มีน้ำตาไหล มองภาพไม่ชัด

วิธีป้องกัน

กินอาหารที่มีวิตามินบีสองให้มาก เช่น นม หัวใจ ผักเขียวสด และใบผักที่กำลังแตกยอด

โรคขาดวิตามินเอ

พบในทารกและเด็กมากกว่าผู้ใหญ่

สาเหตุ

เกิดจากการกินอาหารที่ขาดวิตามินเอ และอาจเกี่ยวข้องกับการขาดอาหารทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะเกิดกับพวกที่ขาดโปรตีนอย่างรุนแรง

อาการ

1. มีความต้านทานโรคต่ำ
2. เวลากลางคืน นัยน์ตาฟางมองอะไรไม่ค่อยเห็นชัด
3. นัยน์ตาแห้ง ไม่มีน้ำตา ตาอักเสบและเคือง อาจมีจุดเล็ก ๆ ที่ด้านนอกของนัยน์ตา ลักษณะเป็นมันและสีจางลง ในรายที่มีการขาดวิตามินเออย่างรุนแรง ตาอาจบอดได้
4. จะพบตุ่มสาก ๆ บนผิวหนัง เนื่องจากการอักเสบของบริเวณต่อมไขมัน ทำให้ดูคล้ายหนังคางคก ผิวหนังหยาบแห้ง แตกแห้งน้อย

วิธีป้องกัน

กินตับและผักใบเขียวและเหลืองให้มาก เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกาดเขียว กระหน่ำ มันเทศ ที่เนื้อสีแดงหรือเหลือง ไข่ และนม หรือผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก อาหารเหล่านี้จำเป็นมากโดยเฉพาะสำหรับทารก เด็กวัยก่อนเรียน หญิงมีครรภ์ และแม่ลูกอ่อน

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นผลจากที่ร่างกายไม่สามารถจะนำน้ำตาลในกระแสเลือดไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยขาดฮอร์โมนชนิดหนึ่งจากตับอ่อน ซึ่งเรียกว่า "อินซูลิน" มาช่วยทำให้ร่างกาย

ใช้น้ำตาลได้ น้ำตาลที่ได้จากการย่อยอาหารแป้งและน้ำตาลจึงเพิ่มมากขึ้นในกระแสเลือด เมื่อมีมากขึ้นเช่นนั้นไตก็จะขับน้ำตาลออกมาทางปัสสาวะ ทำให้ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ ดังนั้นจากหลักความจริงนี้ถ้าทราบไตดีบ่อนของเรายังทำงานตามปกติ การขับอินซูลินออกมายังทำได้เพียงพอที่จะใช้น้ำตาลในเลือดให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้ อาการเบาหวานจะไม่เกิดขึ้นแม้จะรับประทานแป้งหรือน้ำตาลมาก ๆ ก็ตาม

อาการ

อาการของโรคเบาหวานที่สำคัญ 3 ประการคือ กินจุ กระหายน้ำมาก และปัสสาวะถ่ายมาก อ่อนเพลีย ซ้ำตามผิวหนังปลายมือปลายเท้า คันตามที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะตามที่ลับ โดยไม่มีผื่นคันมาก่อน ตาฝ้า เป็นฝอย ๆ หรือมีฝักบัวขึ้น บางคนสังเกตเห็นมดมาตอมปัสสาวะ และอาจมีอาการอื่น ๆ อีกหลายอย่าง

การรักษา

เบาหวานมีวิธีรักษาที่สำคัญ 2 วิธีคือ โดยการให้ยาจำพวกอินซูลิน หรือพวกที่ออกฤทธิ์เกี่ยวข้องกัน เพื่อให้ร่างกายใช้อาหารน้ำตาลได้ และการจำกัดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล

โรคฟันผุ

โรคฟันผุ เป็นกันทั่วไป การขาดแคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินดี เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคนี้ อีกสาเหตุหนึ่งคือกินอาหารหวาน ๆ แล้วไม่ล้างปาก

โรคนิ่วกระเพาะปัสสาวะ

โรคนี้พบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รองลงมาในภาคเหนือ สาเหตุของโรคนี้ยังไม่แน่ชัด แต่เข้าใจว่าเนื่องจากการขาดสารอาหารหลายชนิดด้วยกัน โดยเฉพาะเกลือแร่บางชนิด

โรคกระดูกอ่อน

เกิดจากการขาดวิตามินดี และแคลเซียม หรือได้รับแสงแดดไม่พอ ถ้าขาดอย่างหนึ่งอย่างใดหรือทั้งสองอย่าง ร่างกายจะไม่สามารถสร้างกระดูกที่แข็งแรงเพียงพอที่จะรับน้ำหนักของร่างกายได้ ทำให้กระดูกมีลักษณะพิการ เป็นต้นว่าโค้งปลายกระดูก ตรงรอยต่อข้อจะบานโต เห็นได้ชัดที่ข้อมือและข้อเท้า ขาก็จะโค้งออก และที่กระดูกซี่โครงด้านหน้า ทำให้เป็นปุ่มกระดูกนูนตามรอยต่อของกระดูกซี่โครงร่างกายเจริญเติบโตช้า หญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อนก็มีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากเช่นเดียวกัน

โรคอ้วน

การกินอาหารมากเกินไปเป็นผลร้าย เพราะอาหารที่ร่างกายใช้ไม่หมด ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์หรือไขมัน เมื่อร่างกายถ่ายเทออกไปได้ไม่หมด อาหารจะเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมันเก็บสะสมไว้ในร่างกายซึ่งเป็นเหตุให้อ้วน ความอ้วนไม่ใช่เครื่องหมายของความแข็งแรง ตรงกันข้าม กลับเป็นทางที่ร่างกายจะเกิดโรคร้ายอย่างอื่นได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจวาย เพราะฉะนั้นการอ้วนมากเกินไปก็เป็นโรคที่เกิดจากการกินไม่ได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน การลดความอ้วนก็คือการลดไขมันที่สะสมในร่างกายโดย

1. ลดอาหารประเภทแป้งและไขมัน เพิ่มปริมาณผักและผลไม้ อาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่

2. ไม่กินอาหารที่มีแคลอรีสูงก่อนเข้านอน
3. ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ข้อไม่ควรปฏิบัติ

1. การอดอาหารบางมื้อ
2. กินยาเพื่อลดความอ้วน
3. การอาบน้ำร้อนหรือการเข้ากระโจม
4. ใช้เครื่องรัดหน้าท้องและตะโพก

โรคอันเนื่องมาจากพยาธิในอาหาร

โรคพยาธิมีมากในประเทศไทย เป็นสาเหตุอันหนึ่งที่ทำให้บุคคลไม่สมบูรณ์ ไม่เติบโตตามขนาด จิตใจไม่ผ่องใส สติปัญญาทึบ สาเหตุเพราะพยาธิเหล่านี้อาศัยอยู่ในส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย แล้วเกาะกินอาหารหรือของดีต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับเข้าไปเสียหมด เป็นเหตุทำให้ร่างกายขาดอาหารที่ควรจะได้ และเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดอันหนึ่งที่เกิดโรคขาดธาตุอาหาร

1. พยาธิตัวตืด มีในเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อปลาบางชนิด คนที่กินเนื้อที่ปรุงไม่สุก หากมีพยาธิเหล่านี้ พยาธิจะติดเนื้อเข้าไปเจริญเติบโตในคนได้

2. พยาธิใบไม้ในตับ ในสมัยปัจจุบันได้พบว่าปลาบางชนิดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเฉพาะในจังหวัดสกลนคร เป็นสื่อนำพยาธิใบไม้ในตับ บุคคลในท้องถิ่นเหล่านั้นชอบรับประทานปลาร้า ปลาเจ่า ปลาดิบ เป็นอาหารประจำ จึงปรากฏเป็นพยาธิในตับกันเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะมีอาการปวดท้อง อุจจาระร่วง และตับโต

3. พยาธิใบไม้ในลำไส้ พยาธิชนิดนี้เป็นพยาธิที่ค้นพบใหม่ ปรากฏว่าชอบอาศัยอยู่กับพืชชนิดหนึ่ง คือกระเจี๊ยบ ฉะนั้นในท้องที่ภาคกลางบางแห่ง เช่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีคนรับประทานดิบ ๆ มาก จึงปรากฏว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคนี้เสมอ

4. พยาธิตัวจิ๋ว เป็นพยาธิที่มีอยู่ในเนื้อหมู ปลา และสัตว์อื่น ๆ คนที่กินไส้กรอก แหนม ส้มผักดิบ ๆ เหล่านี้จะเป็นเหตุให้เกิดตัวจิ๋วได้ อันตรายจากตัวจิ๋วก็คือ ทำให้เกิดการอักเสบเฉพาะที่ พยาธินี้เคลื่อนที่ไปอาจจะทำให้ถึงตับอดเมื่อเคลื่อนเข้าถึงนิยน์ตา หรือทำให้ตายได้เมื่อเข้าถึงสมอง

5. พยาธิในหมู เป็นพยาธิที่มีอยู่ในเนื้อหมูที่สามารถจะถ่ายทอดเข้าสู่คนได้ง่าย มักทำอันตรายที่ส่วนกล้ามเนื้อของร่างกาย ทำให้เจ็บอย่างรุนแรง อาการขั้นแรกก็มีท้องร่วงอย่างแรง ไข้สูงติดต่อกัน หมูที่เลี้ยงด้วยข้าวโพดจะมีการติดโรคน้อยกว่าหมูที่เลี้ยงด้วยเศษอาหาร หมูที่ติดโรคนี้บางทีอาจมองเห็นพยาธิขดอยู่ในเนื้อได้โดยง่าย /

นอกจากนี้ ก็มีพยาธิในลำไส้อีกหลายชนิด ที่แม้จะไม่เกิดอยู่ในอาหารโดยตรง ก็อาจได้รับการติดต่อจากเชื้อภายนอก เช่น พยาธิไส้เดือน พยาธิไส้ฆ่า พยาธิเส้นด้าย เป็นต้น