



รอบรู้ 360 องศา การดูแลสุขภาพ การป้องกันและการรักษาโรค สำหรับคนวัยทำงาน  
กรุณากรอกแบบสำรวจข้อมูลที่อยู่การรู้ กองบรรณาธิการจะใช้เป็นแนวทางในการจัดทำข้อมูลใหม่ ๆ นำเสนอทุกสัปดาห์

หน้าแรก สุขภาพน่ารู้ โรคและการป้องกัน การเตรียมตัว อาหารสุขภาพ แพทย์ทางเลือก ไลฟ์สไตล์สุขภาพ



ไร้ความรุนแรง

ไม่หึงหวง  
ไม่ทำร้าย  
ไม่อกใจ  
ไม่ฉวยโอกาส

เลือกคำว่า "ขอเป็นใหญ่"

ความสุขเกิดขึ้นได้  
ไร้ความรุนแรง

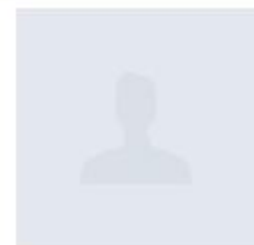
### Webboard

เช็คสัญญาณความเสื่อมของร่างกาย

(อ่าน 27 / ตอบ 0)

หัวข้อ : เช็คสัญญาณความเสื่อมของร่างกาย 08/12/2015 , 13:55

Quote



เสาวณี



โดยเฉลี่ยแล้วร่างกายเริ่มเกิดความเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี แต่ในปัจจุบันความเสื่อมของร่างกายมีแนวโน้มเกิดขึ้นในอายุน้อยลงเรื่อยๆ สำหรับในวัยเด็กก็สามารถเกิดขึ้นได้แต่อาจจะเห็นความเสื่อมในร่างกายไม่ชัดเจนเท่ากับผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุโดยเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็จะเกิดความเสื่อมเพิ่มมากขึ้นตามอายุหรือเรียกว่าร่างกายเริ่ม "แก่" การเจ็บป่วยจึงเกิดขึ้นได้บ่อย คนที่มีอายุเท่ากันความเสื่อมของร่างกายหรือความ "แก่" ในแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้ชีวิต การเลือกรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไป

**พญ.กฤตากร เกษรคำแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี)** ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องความเสื่อมของร่างกายว่า เมื่อร่างกายมีการใช้งาน ความเสื่อมก็เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติความเสื่อมของร่างกายสามารถเกิดได้ทั้งจากโรคทางพันธุกรรม และจากพฤติกรรมของเราเอง โดยเฉพาะจากพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตในแต่ละเวลา ทั้งอาหารการกิน การทำกิจกรรมในแต่ละวัน การนอนหลับพักผ่อน หากทำอย่างไม่ถูกต้อง รับประทานแต่จังก์ฟู้ด ดื่มน้ำหวานน้ำอัดลมบ่อยๆ ดื่มเหล้า-สูบบุหรี่ ดื่มน้ำหรือรับประทานผักผลไม้ไม่เพียงพอ ออกกำลังกาย หรือแม้แต่อดหลับอดนอนเป็นประจำ ร่างกายก็จะเสื่อมลงเรื่อยๆ ในวัยเด็กจนถึงอายุ 20 กว่าๆ จะไม่รู้สึกลึกลงถึงความเสื่อมเหล่านั้น แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นร่างกายก็จะเกิดความเสื่อมลงเรื่อยๆ ตามวัย ซึ่งเราสามารถเช็คสัญญาณความเสื่อมของร่างกายในเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง โดยสังเกตได้จากอาการเหล่านี้

- อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่กระฉับกระเฉง ง่วงบ่อยๆ แม้พักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว
- ทำพฤติกรรมเหมือนเดิม แต่เหนื่อยง่ายขึ้น ไม่แข็งแรงอย่างที่เคยเป็น
- นอนหลับยาก เวลานอนก็ไม่ค่อยหลับ กระสับกระส่าย ตื่นตอนกลางคืนบ่อยๆ
- เจ็บข้อต่อๆ แดงๆ ปวดหัวบ่อย ปวดหลัง ปวดข้อ เส้นยึด
- อ้วนง่าย แม้จะกินแบบเดิม ออกกำลังกายแบบเดิม หรือแม้แต่ควบคุมน้ำหนักแล้วก็ตาม
- สมาธิสั้นลง สมองง่าย ตัดสินใจช้าลง
- ความทนทานต่อสถานการณ์ที่กดดันมีน้อยลง

- หงุดหงิด อุนเจียวง่าย รวมไปถึงเกิดอารมณ์ซี๊ดเคঁร่า ซี๊ดตักกังวลมากขึ้น
- ผมแห้ง ผมบาง ผมร่วง ผิวแห้ง ตาแห้ง ผิวพรรณดูไม่สดใส ไม่มีสีชมพูเรื่อๆ ไม่เปล่งปลั่ง หน้าซีดซี้น แฝ่ง่าย เป็นริ้วรอยเล็กๆ
- ความตื่นตัวทางเพศลดลง

ถ้าคุณมีอาการตามที่กล่าวมาข้างต้นแสดงว่าร่างกายของคุณกำลังเริ่มเกิดความเสื่อม ทั้งนี้ ความเสื่อมที่เกิดขึ้นในแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและอาหารที่รับประทานด้วยโดยเฉพาะบุหรี่ปี้ เหล้า ชา กาแฟ ของหวาน อาหารปิ้ง-ทอด และแสงแดด สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวเร่งทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อมเร็วกว่าปกติ ดังนั้นเราจึงควรรีบหันมาดูแลตนเองตั้งแต่เนิ่นๆ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาทำลายสุขภาพ เพื่อจะชะลอความเสื่อมของร่างกายให้ได้ยาวนานที่สุด.....

Link: [คลิกที่นี่](#)