

ชีวิตเธอเน



งานหนัก
มารารอนแรก
คนรัก และโอดอลเรื่องสุขภาพ...

ไปรยา ลุนเบิร์ก

ชีวิตกุล อยู่ศึกษา เริ่มต้นธุรกิจจากสิ่งที่ชอบ

วรากรณ์ เมตสรังษี
นำพามะพร้าวน้ำหอมไทย
ดังไกลทั่วโลก

Writer's room อ่าน เขียน
แบบคุณหมอ 'พดพิกร'

Keep it Simple
ง่ายเข้าใจ ชีวิตไม่ยาก

HOME
หนึ่งสิ้นเด็กมั่ง

เริ่มฉบับนี้ เดนมุนษย์
ของ โป้ตัน

เปลวสุริยัน ของ
ทมิฬนิตี ตอนจบ



สัญญาณ แสดงว่าร่างกายคุณเสื่อม

เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็จะเกิดความเสื่อมเพิ่มมากขึ้นตามอายุ หรือเรียกว่าร่างกายเริ่ม 'แก่' ซึ่งคนอายุเท่ากันความเสื่อมของร่างกายหรือความแก่ไขแต่ละคนไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันไป

พญ.กฤตากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า เมื่อร่างกายมีการใช้งาน ความเสื่อมก็เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ ความเสื่อมของร่างกายเกิดได้ทั้งจากโรคทางพันธุกรรม และจากพฤติกรรมของเราเอง โดยเฉพาะจากพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตในแต่ละเวลา ทั้งอาหารการกิน การทำกิจกรรมในแต่ละวัน การนอนหลับพักผ่อน หากทำอย่างไม่ถูกต้อง รับประทานแต่จังก์ฟู้ด ดื่มน้ำหวานน้ำอัดลมบ่อย ๆ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ดื่มน้ำหรือรับประทานผักผลไม้ น้อย ไม่ออกกำลังกาย หรือแม้แต่อดหลับอดนอนเป็นประจำ ร่างกายก็จะเสื่อมลงเรื่อย ๆ ในวัยเด็กจนถึงอายุ 20 กว่า ๆ จะไม่รู้สึกรถึงความเสื่อมเหล่านั้น แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นร่างกายก็จะเกิดความเสื่อมลงเรื่อย ๆ ซึ่งเราสามารถเช็กสัญญาณความเสื่อมของร่างกายในเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง โดยสังเกตจากอาการเหล่านี้

- อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่กระฉับกระเฉง ง่วงบ่อย ๆ แม้พักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว
- ทำพฤติกรรมเหมือนเดิม แต่เหนื่อยง่ายขึ้น ไม่แข็งแรงอย่างที่เคยเป็น
- นอนหลับยาก เวลานอนก็ไม่ค่อยหลับ กระสับกระส่ายตื่นตอนกลางคืนบ่อย ๆ
- เจ็บออก ๆ แอด ๆ ปวดหัวบ่อย ปวดหลัง ปวดข้อ เส้นยึด
- อ้วนง่าย แม้จะกินแบบเดิม ออกกำลังกายแบบเดิม หรือแม้แต่ควบคุมน้ำหนักแล้วก็ตาม
- สมาธิสั้นลง ลืมง่าย ตัดสินใจช้าลง
- ความทนทานต่อสถานการณ์ที่กดดันมีน้อยลง
- หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย รวมไปถึงเกิดอารมณ์ซึมเศร้าชีวิตกักังวลมากขึ้น
- ผมหงอก ผมหงอก ผม่ว้ง ตาแห้ง ผิวพรรณดูไม่สดใส ไม่มีสีชมพูเรื่อ ๆ ไม่เปล่งปลั่ง หน้าซีดขึ้น แพ้ง่าย เป็นริ้วรอยเล็ก ๆ
- ความตื่นตัวทางเพศลดลง

