



เงินฝากประจำ Step up 9 เดือน

- รับดอกเบี้ยเพิ่มขึ้นทุกช่วงการฝาก สูงสุด **2.55%** ต่อปี
- รับดอกเบี้ยทุกเดือน



## ไลฟ์สไตล์

หน้าหลัก | อินเทรนด์ | แฟชั่น | สุขภาพ | ไลฟ์ | ดาว | สุข ด้วย sex

## เช็กความเสื่อมของร่างกาย

05 สิงหาคม 2558 เวลา 11:33 น. | เปิดอ่าน 4,233 | ความคิดเห็น 0

Facebook 621 | Twitter 1 | G+ 0 | ทั้งหมด +



โดยเฉลี่ยแล้วร่างกายเริ่มเกิดความเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี แต่ในปัจจุบันความเสื่อมของร่างกายมีแนวโน้มเกิดขึ้นในอายุน้อยลงเรื่อยๆ พญ.กฤตากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ที่ ไลฟ์เซ็นเตอร์ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องความเสื่อมของร่างกายว่า เมื่อร่างกายมีการใช้งาน ความเสื่อมก็เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติความเสื่อมของร่างกายสามารถเกิดได้ทั้งจาก



## โรคทางพันธุกรรม และจากพฤติกรรมของเราเอง โดยเฉพาะจากพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิต ในแต่ละเวลา

สามารถเช็คสัญญาณความเสื่อมของร่างกายในเมืองต้นได้ด้วยตนเอง โดยสังเกตได้จากอาการเหล่านี้

อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่กระฉับกระเฉงว่องไวๆ แม้พักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว

ทำพฤติกรรมเหมือนเดิม แต่เหนื่อยง่ายขึ้น ไม่แข็งแรงอย่างที่เคยเป็น

นอนหลับยาก เวลานอนก็ไม่ค่อยหลับกระสับกระส่าย ตื่นตอนกลางคืนบ่อยๆ

เจ็บออดๆ แอดๆ ปวดหัวบ่อย ปวดหลัง ปวดข้อ เส้นยึด

อ้วนง่าย แม้จะกินแบบเดิม ออกกำลังกายแบบเดิม หรือแม้แต่ควบคุมน้ำหนักแล้วก็ตาม

สมาธิสั้นลง ลืมง่าย ตัดสินใจช้าลงความทนทานต่อสถานการณ์ที่กดดันมีน้อยลง

หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย รวมไปถึงเกิดอารมณ์ซึมเศร้า ชีวิตดกกังวลมากขึ้น

ผมแห้ง ผมบาง ผมร่วง ผิวแห้ง ตาแห้ง ผิวพรรณดูไม่สดใส ไม่เปล่งปลั่ง หน้าซีดซี้น แห้งง่าย เป็นริ้วรอยเล็กๆ

ความตื่นตัวทางเพศลดลง

ถ้าคุณมีอาการตามที่กล่าวมาข้างต้นแสดงว่าร่างกายของคุณกำลังเริ่มเกิดความเสื่อม ดังนั้นควรรีบหันมาดูแลตนเองตั้งแต่นั้นๆ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาทำลายสุขภาพ เพื่อจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายให้ได้นานที่สุด