

## เช็กความเสี่ยง ของร่างกาย

โดยเฉลี่ยแล้วร่างกายเริ่มเกิดความเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี แต่ในปัจจุบันความเสี่ยงของร่างกายมีแนวโน้มเกิดขึ้นในอายุน้อยลงเรื่อยๆ พญ. กฤตดากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ที่ไลฟ์เซ็นเตอร์ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องความเสี่ยงของร่างกายว่า เมื่อร่างกายมีการใช้งาน ความเสื่อมก็เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติความเสี่ยงของร่างกายสามารถเกิดได้ทั้งจากโรคทางพันธุกรรม และจากพฤติกรรมของเราเอง โดยเฉพาะจากพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตในแต่ละเวลา

สามารถเช็กสัญญาณความเสี่ยงของร่างกายในเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง โดย



สังเกตได้จากอาการเหล่านี้

อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่กระฉับกระเฉง  
ง่วงบ่อยๆ แม้วัยก่อนอย่างเต็มที่แล้ว

ทำพฤติกรรมเหมือนเดิม แต่เหนื่อย  
ง่ายขึ้น ไม่แข็งแรงอย่างที่เคยเป็น

นอนหลับยาก เวลานอนก็ไม่ค่อยหลับ  
กระสับกระส่าย ตื่นตอนกลางคืนบ่อยๆ

เจ็บออดๆ แอดๆ ปวดหัวบ่อย ปวด  
หลัง ปวดข้อ เส้นยึด

อ้วนง่าย แม้จะกินแบบเดิม ออก  
กำลังกายแบบเดิม หรือแม้แต่ควบคุม  
น้ำหนักแล้วก็ตาม

สมาธิสั้นลง สมองง่าย ตัดสินใจช้าลง  
ความทนทานต่อสถานการณ์ที่กดดัน  
มีน้อยลง

หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย รวมไปถึง  
เกิดอารมณ์ซึมเศร้า ชีวิตกังวลมากขึ้น

ผมแห้ง ผมบาง ผมร่วง ผิวแห้ง ตา  
แห้ง ผิวพรรณดูไม่สดใส ไม่เปล่งปลั่ง หน้า  
ซีดซี้น แฝงาย เป็นริ้วรอยเล็กๆ

ความตื่นตัวทางเพศลดลง

ถ้าคุณมีอาการตามที่กล่าวมาข้าง  
ต้นแสดงว่าร่างกายของคุณกำลังเริ่มเกิด  
ความเสี่ยง ดังนั้นควรรีบหันมาดูแลตนเอง  
ตั้งแต่นั้นๆ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาทำลาย  
สุขภาพ เพื่อจะช่วยชะลอความเสี่ยงของ  
ร่างกายให้นานที่สุด **M**