

Lis

Chat Here

แวะทักทายเราที่



Naked Face

- #NoFilter สวยหน้าเปลือย ฉบับฮอลลีวูด
- ฟันขึ้นตอนดูแลผิว ขนาดไม่แต่งยิ่งเอาอยู่

Set Your Green Space

ปรับบ้านให้เขียวชุ่มฉ่ำ ด้วยทริคง่ายๆ

Must-Read!

อาหารปลอดกลูเตน แบบโมลีย์ ไชรัส ลดน้ำหนักได้!

#SeanEsther Dream Team

รักจริงหรือแค่จิ้น พร้อมเคล็ดสวยแบบเอสเธอร์ พิธาพีร์มแบบทอห์น

Look Good, Feel Great

รักขีโลกแบบเสื้อผ้าแบรนด์ดัง

ฟังเข็ม ศาสตร์จีนแก้ภูมิ เล่าใหม่ แก่ปวด ลดโรคได้

Natural You!

ปรุงชีวิตให้ซิลล์และอินกับธรรมชาติ

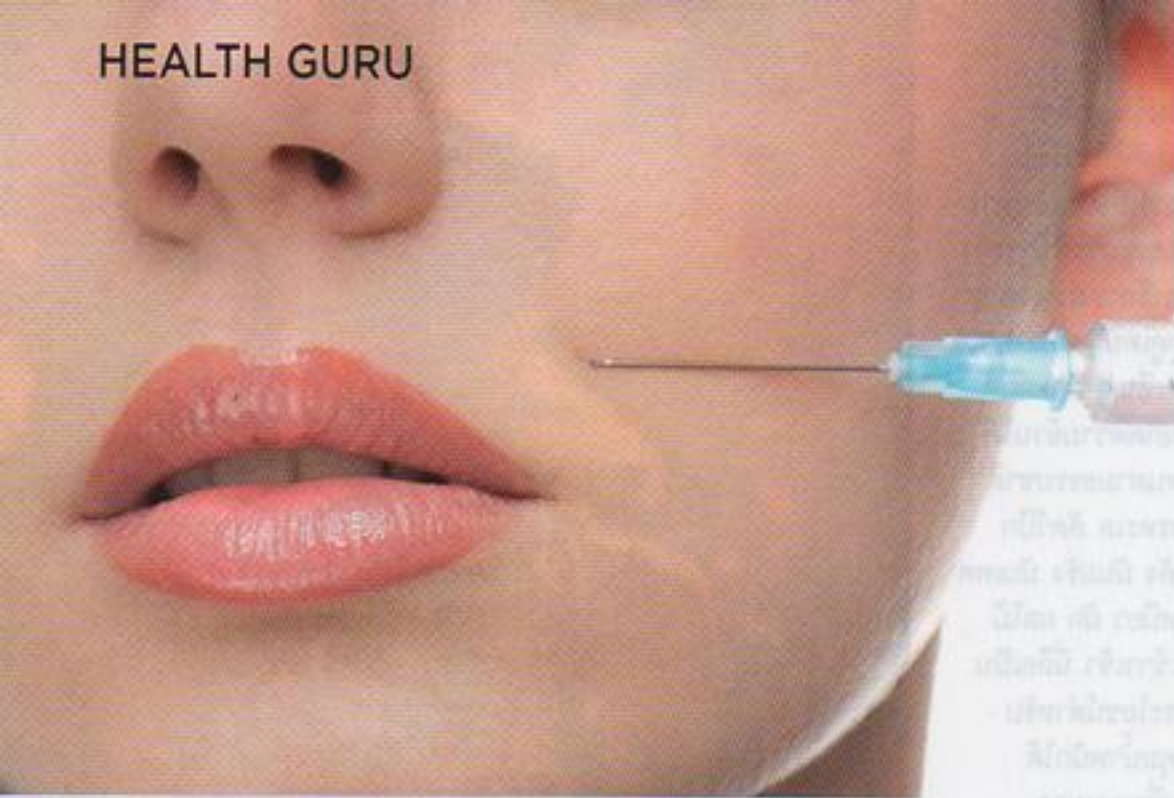
227.15

Burda



70.-

www.lisguru.com



Q ทุกวันนี้คนนิยมฉีดโบท็อกซ์กันมากเลยคะ แต่บ่อยคนก็จะพูดถึงผลข้างเคียง มีอะไรที่ควรระวังบ้างคะ

A การโฆษณาประชาสัมพันธ์ทำให้คนเห็นแต่ข้อดีของโบท็อกซ์ แต่บ่อยคนจะใส่ใจเรื่องผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นหลังการฉีด ไม่ว่าจะเป็นปวดกราม รวมถึงส่งผลให้การเคี้ยวอาหารลำบากขึ้น โดยเฉพาะอาหารแข็งหรือเหนียว นอกจากนี้ก็อาจมีภาวะข้อต่อระหว่างขากรรไกรหลวม เวลาอ้าปากกว้างๆ แล้วหูบปากจะรู้สึกกึกๆ ที่ข้อต่อขากรรไกร บางรายหน้าอาจไม่สมดุล โบท็อกซ์หน้าซ้ายขวาไม่เท่ากัน ยิ้มแล้วปากเบี้ยว ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการฉีดสารโบท็อกซ์ผิดตำแหน่ง โดยแพทย์ที่ไม่ชำนาญ ในกรณีที่ฉีดบริเวณแก้ม แก้มอาจจะหย่อนคล้อยได้ โดยมากมักเกิดขึ้นกับคนมีไขมันที่สะสมอยู่บริเวณแก้มเยอะ หรือเมื่อฉีดสารโบท็อกซ์เข้าไปในบริเวณกราม กล้ามเนื้อกรามจะเล็กลง แต่ไขมันที่แก้มและข้างๆ มุมปากไม่ได้เล็กลงตามไปด้วย ก็จะทำให้แก้มดูหย่อนคล้อยลงมา บางรายหนังตาตก หางคิ้วกระตุก รวมถึงรู้สึกหนักแข็งไปทั้งหน้า นอกจากนี้ก็อาจเกิดการแพ้ด้วยยา ซึ่งจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย มีไข้ต่ำๆ ปวดศีรษะเล็กน้อย คลื่นไส้ อาเจียน หรือมีผื่นคันในบริเวณที่ทำการฉีด ไปจนถึงผลข้างเคียงอื่นๆ เช่น รู้สึกเจ็บที่โบท็อกซ์ บวม ข้ำบริเวณที่ฉีด ผิวดำแดง มีอาการวิงเวียนศีรษะ เป็นต้น



พญ. ชนิดา ภาณุพันธุ์ ณ ออยุธยา
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม Athena Clinic

Did you know?

สารเคมีจากพืชที่นักวิจัยเรียกว่าไฟโตนิวเทรียนท์ (phytonutrient) มีผลในการต้านทานโรคบางชนิดได้ ใ่ว่าจะโรคความจำเสื่อม รวมถึงโรคที่มาจากความเสื่อมของร่างกาย ทั้งโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น โด่งพืชรพรรณที่มีสารนี้ อย่างเช่น ทับทิม สตรอว์เบอร์รี ราสป์เบอร์รี

Q เวลาตากแดดร้อนจัด หรือโดนลมแรงจะเริ่มตาแดง หลังๆ เริ่มพบว่าเส้นเลือดฝอยแตกและปวดตามากๆ อาการแบบนี้เกิดจากอะไร และควรต้องระมัดระวังเรื่องใดเป็นพิเศษบ้างคะ

A อาการลักษณะนี้เป็นอาการตาแห้งซึ่งเกิดจากปริมาณของการผลิตน้ำตาที่ลดลงไปตามวัยและกิจกรรมที่เราทำ โดยเฉพาะกิจกรรมกลางแจ้งทั้งหลาย ซึ่งประกอบกันแล้ว ก็ยังทำให้ปริมาณน้ำตาที่ผิวกระจกตาน้อยลง เมื่อน้ำตาน้อยก็เกิดการเสียดสีระหว่างกระจกตากับเปลือกตาเวลากะพริบตามากขึ้น ดังนั้นโอกาสที่เส้นเลือดฝอยบริเวณนั้นจะถูกกระทบกระเทือนก็สูงขึ้นตามไปด้วย เมื่อเราขยี้หรือบางครั้งแคะไอนแรงๆ เส้นเลือดฝอยบริเวณนั้นก็จะแตกได้ การรักษาไม่ยากค่ะ แค่หมั่นใส่แว่นกันแดด หรือหยอดน้ำตาเทียมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กระจกตา อาการเหล่านี้ก็จะทุเลาลง แต่หากเกิดเลือดออกหรือหยอดยาแล้วยังไม่ดีขึ้น แนะนำให้ไปพบจักษุแพทย์น่าจะปลอดภัยที่สุด



รศ.พญ. มัญฉิมา มงคลโรจนะ
ผู้อำนวยการศูนย์จักษุรักษาตา



Q การออกกำลังกายมากเกินไปส่งผลเสียกับเราได้ อย่างไรบ้างคะ

A การออกกำลังกายเพื่อให้มีรูปร่างสวยงาม ถ้าทำอย่างพอดีก็จะทำให้รูปร่างเฟิร์ม กระชับ และสมส่วน แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าออกกำลังกายหนักหรือหักโหมเกินไปก็จะทำให้ร่างกายเกิดความไม่สมดุล กล้ามเนื้อทำงานหนัก เกิดการเกร็งตัวมากเกินไป และเกิดความไม่สบายขึ้น เพราะความเครียดตึงในกล้ามเนื้อ หรือไฟเบอร์ในตัวกล้ามเนื้อมีมากเกินไป โดยทั่วไปการสร้างหรือบริหารกล้ามเนื้อจะมีอยู่ 2 แบบ คือแบบที่สร้างความแข็งแรงบริหารให้กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กับแบบบริหารหรือสร้างให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น ซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพราะร่างกายเราต้องการทั้งความยืดหยุ่นและเสริมสร้างความมั่นคง เราควรทราบไว้ว่าควรยืดแบบไหนจึงจะพอดี ส่วนกล้ามเนื้อมัดไหนที่ใช้งานหนักมากๆ อยู่แล้วก็ไม่ควรไปออกแรงเพิ่มมาก เนื่องจากจะเกิดภาวะกล้ามเนื้อเครียดหรือเกร็ง ควรสร้างความแข็งแรงและทนทานเพื่อให้เหมาะกับการใช้งาน แต่แต่ละส่วนของร่างกายจะดีที่ที่สุด

เพ็ญพิชชากร แสนคำ
นักกายภาพบำบัด
ผู้อำนวยการสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะ

