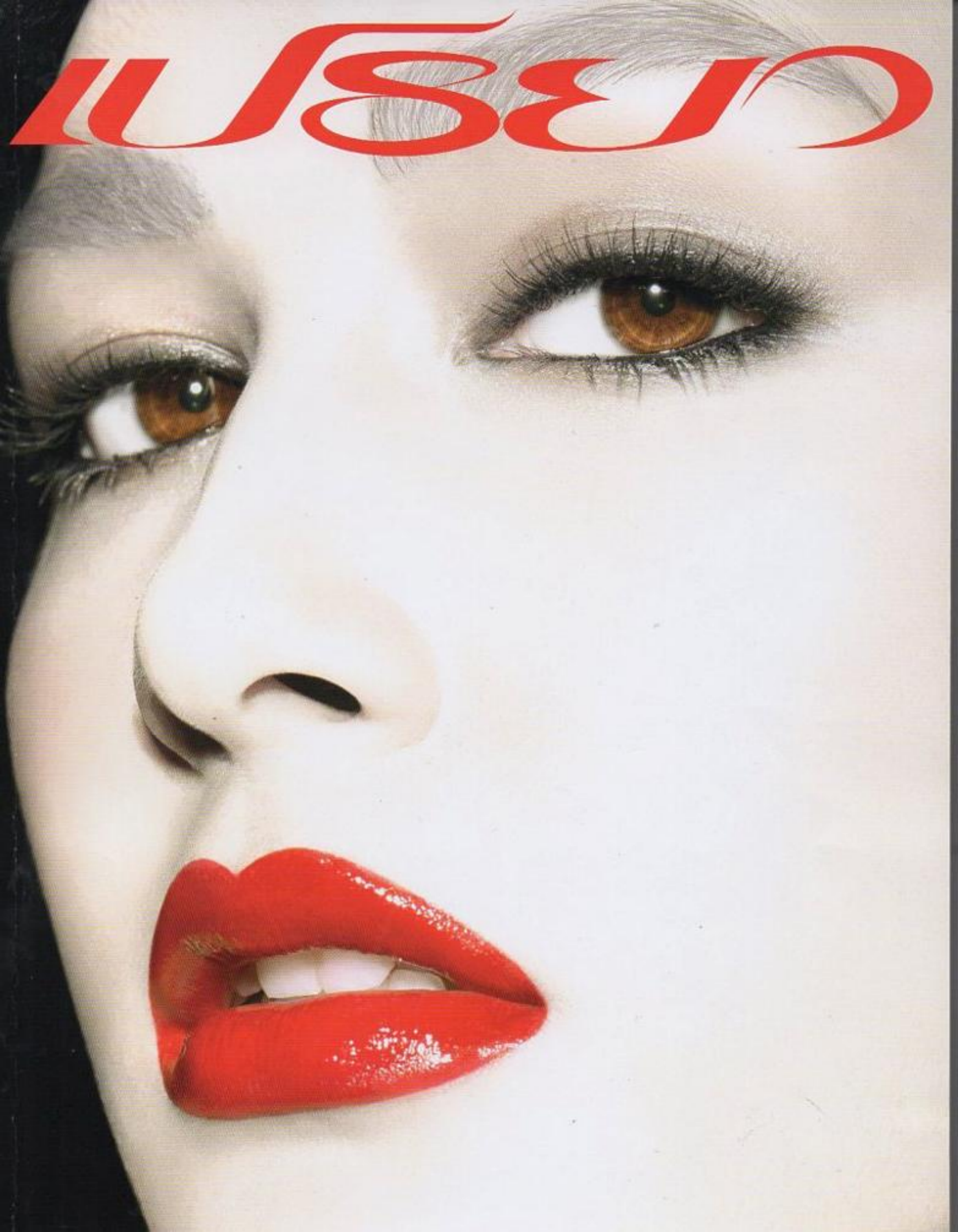


WASA



# เช็กสัญญาณ ความเสื่อม ของร่างกาย

โดยเฉลี่ยแล้วร่างกายจะเริ่มเกิดความเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี แต่ในปัจจุบัน ความเสื่อมของร่างกายมีแนวโน้มเกิดขึ้นในอายุที่น้อยลงเรื่อยๆ สำหรับในวัยเด็ก ก็สามารถเกิดขึ้นได้ แต่อาจจะเห็นความเสื่อมในร่างกายไม่ชัดเจนเท่ากับผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ โดยเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายก็จะเกิดความเสื่อมเพิ่มมากขึ้นตามอายุ หรือเรียกว่าร่างกายเริ่มแก่ การเจ็บป่วยจึงเกิดขึ้นได้บ่อย คนที่มีอายุเท่ากับ ความเสื่อมของร่างกายหรือความแก่ในแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน ทั้งขึ้นอยู่กับพฤติกรรม การใช้ชีวิต การเลือกรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไป

'พญ.กฤตดากร เกษรคำ' แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องความเสื่อมของร่างกายว่า "เมื่อร่างกายมีการใช้งาน ความเสื่อมก็เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ ความเสื่อมของร่างกายสามารถเกิดได้ทั้งจากโรคทางพันธุกรรม และจากพฤติกรรมของเราเอง โดยเฉพาะจากพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตในแต่ละเวลา ทั้งอาหาร การทำกิจกรรมในแต่ละวัน การนอนหลับพักผ่อน หากทำอย่างไม่ถูกต้อง รับประทานแต่จังก์ฟู้ด ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมบ่อยๆ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ดื่มน้ำหรือรับประทานผักผลไม้ไม่พอ ออกกำลังกาย หรือแม้แต่อดหลับอดนอนเป็นประจำ ร่างกายก็จะเสื่อมลงเรื่อยๆ ในวัยเด็กจนถึงอายุ 20 กว่าๆ จะไม่รู้ถึงถึงความเสื่อมเหล่านั้น แต่เมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายก็จะเกิดความเสื่อมลงเรื่อยๆ ตามวัย" ซึ่งเราสามารถเช็กสัญญาณความเสื่อมของร่างกายในเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง โดยสังเกตได้จากอาการเหล่านี้

- อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่กระฉับกระเฉง ง่วงบ่อยๆ แม้พักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว
- ทำพฤติกรรมเหมือนเดิมแต่เหนื่อยง่ายขึ้น ไม่แข็งแรงอย่างที่เคยเป็น
- นอนหลับยาก เวลานอนก็ไม่ค่อยหลับ กระสับ

กระส่าย ตื่นตอนกลางคืนบ่อยๆ

- เจ็บออกๆ แอดๆ ปวดหัวบ่อย ปวดหลัง ปวดข้อ เล็บขุด
- อ้วนง่าย แม้จะกินแบบเดิม ออกกำลังกายแบบเดิม หรือแม้แต่ควบคุมน้ำหนักแล้วก็ตาม
- สมาธิสั้นลง ลืมง่าย ตัดสินใจช้าลง
- ความทนทานต่อสถานการณ์ที่กดดันมีน้อยลง
- หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย รวมไปถึงเกิดอารมณ์ซึมเศร้า ซึมเศร้ากังวลมากขึ้น
- ผมแห้ง ผมบาง ผมร่วง ผิวแห้ง ตาแห้ง ผิวพรรณดูไม่สดใส ไม่มีสีชมพูเรื่อๆ ไม่เปล่งปลั่ง หน้าซีดซี้น แห้งง่าย เป็นริ้วรอยเล็กๆ
- ความตื่นตัวทางเพศลดลง

ถ้าคุณมีอาการตามที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าร่างกายของคุณกำลังเริ่มเกิดความเสื่อม ทั้งนี้ ความเสื่อมที่เกิดขึ้นในแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้ชีวิต และอาหารที่รับประทานด้วย โดยเฉพาะบุหรี่ เหล้า ชา กาแฟ ของหวาน อาหารบิง-ทอด และแสงแดด สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวเร่งทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อมเร็วกว่าปกติ ดังนั้นเราจึงควรรีบหันมาดูแลตนเอง ตั้งแต่เนิ่นๆ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาทำลายสุขภาพ เพื่อจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายให้ได้นานที่สุด

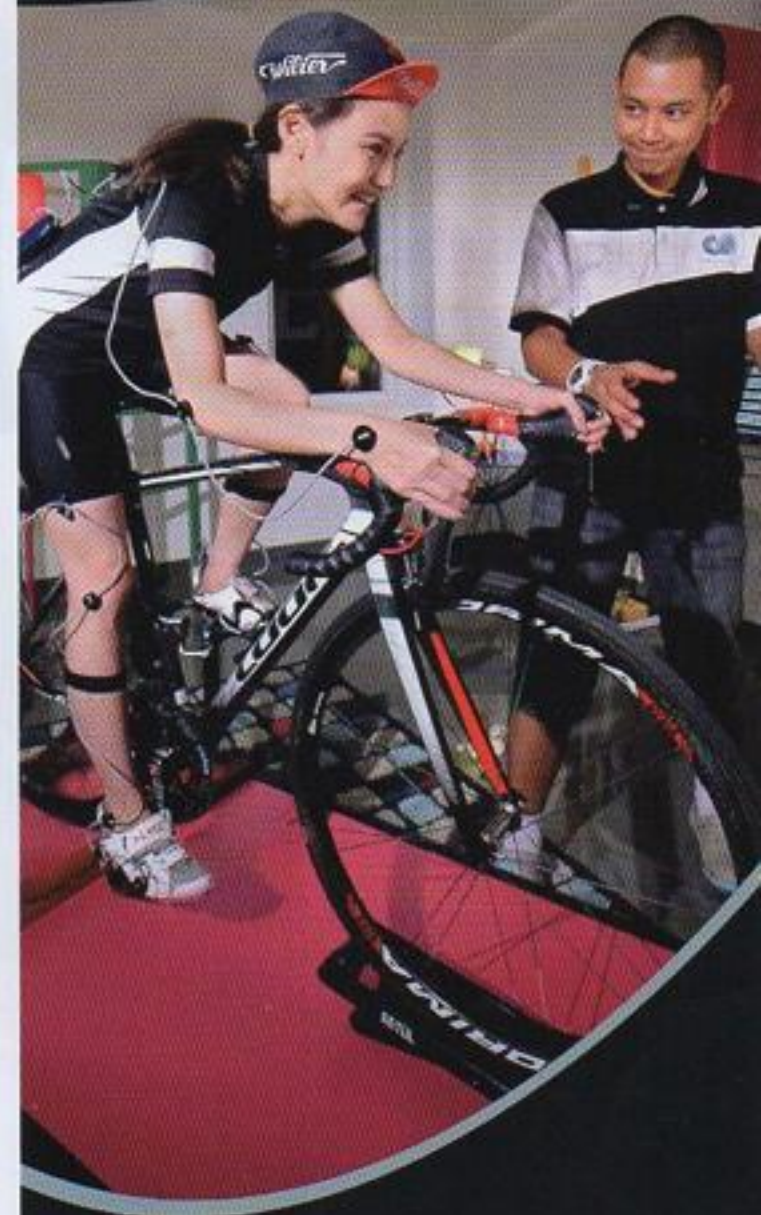


cycling projects

BIKE FIT STUDIO

Cycling is supposed to be fun.

Get your bike fit.



FITSKÜUL

gebioMized



082 779 9990-1

Cycling Projects Co.,Ltd.