

5 พฤติกรรมเสี่ยง “ร้อนใน” ที่หลายคนอาจไม่ระวัง



มีช่วงเวลามากมายที่เราอาจทำได้แค่มองตาปริบๆ แต่ไม่สามารถดักเข้าลิ้นรสชาติดังใจได้ เพราะมีเจ้าแผลร้อนในเล็กๆ แต่แสบเอาเรื่องอยู่ในปาก ตามกระพุ้งแก้ม เหงือก หรือแม้กระทั่งโคนลิ้นนั่นเอง บางคนก็เป็นร้อนในบ่อยๆ ซ้ำๆ จนรู้สึก ‘เจ็บบ่อยๆ ค่อยๆ ซึม’ แต่บางคนก็แทบจะไม่เคยเป็นร้อนในเลย ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องโชคดีมาก

แต่เรื่องนี้จะเกี่ยวข้องกับโชคร้ายเพียงใดคงไม่ใช่ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมในการใช้ชีวิตของเราด้วยว่าทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นร้อนในมากขึ้นหรือไม่ ถ้ายังไม่แน่ใจ ลองเช็กดูได้ตามด้านล่างเลย

พฤติกรรมเสี่ยงร้อนใน

1. พักผ่อนไม่เพียงพอ
เชื่อกันว่าการนอนน้อย นอนดึก หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุหลักๆ ของอาการร้อนใน เพราะเมื่อระบบการทำงานในร่างกายของเราเริ่มรวน ไม่เหมือนเดิม ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความผิดปกติเล็กๆ น้อยๆ ขึ้นในช่วงแรกๆ รวมถึงการเป็นร้อนในด้วย ที่เป็นสัญญาณ

เตือนว่า ‘เราควรเอาใจใส่กับร่างกายให้มากกว่านี้’

2. เครียด วิตกกังวลมากเกินไป

มีงานวิจัยรายงานว่า การเกิดแผลร้อนในมีความสัมพันธ์กับอาชีพ และระดับความวิตกกังวล ดังนั้นใครที่อยู่ในช่วงที่เครียดจากการทำงานหนัก ทำรายงาน อ่านหนังสือสอบ หรือเครียดจากปัญหาส่วนตัว อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดแผลร้อนในมากกว่าคนปกติทั่วไปได้

3. รับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน

ตามตำรับแพทย์แผนจีน ระบุว่าอาการของแผลร้อนในเกิดจากการขาดความสมดุลของหยิน และหยาง ในร่างกายของเรา ซึ่งมีอยู่ 2 ปัจจัยหลักๆ หรือ อาหาร และอากาศ หากเราทานอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน (หยาง) มากเกินไป เช่น อาหารทอด อาหารรสเผ็ด อาหารรสจัด จาน เข้มข้น รวมไปถึงผลไม้บางชนิด เช่น ขนุน ทุเรียน เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก ฯลฯ และการดื่มชา (ที่มีฟีนอล หรือเป็นอินทรีย์) ไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายขาดความสมดุล จึงทำให้เกิดร้อนในได้

4. รับประทานอาหารติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

การใช้ยาบางชนิด เช่น แอสไพริน ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาอะเลโดรเนดที่ใช้รักษาโรคกระดูกพรุน หรือยาอื่นๆ อาจทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นร้อนในได้

5. ขาดสารอาหาร

หากคุณเป็นคนที่ไม่ใส่ใจในการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน คุณอาจจะขาดสารอาหารบางประเภท ที่อาจส่งผลให้มีความเสี่ยงในการเป็นแผลร้อนในมากขึ้น เช่น ขาดธาตุเหล็ก สังกะสี กรดโฟลิก วิตามินบี (โดยเฉพาะวิตามินบี 12) เป็นต้น

ตามปกติแล้ว หากเป็นแผลร้อนในเล็กๆ จะสามารถค่อยๆ หายได้เอง แต่หากต้องการให้แผลร้อนในหายเร็วขึ้น หรือมีแผลขนาดใหญ่ และแสบมาก รับประทานอาหารในแต่ละครั้ง สามารถลองบ้วนปากด้วยน้ำเกลือวันละ 2-3 ครั้ง ใช้ยาป้ายที่รักษาแผลร้อนในโดยเฉพาะ หรือปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีรักษาที่เหมาะสม ในกรณีพบว่ามีแผลร้อนในมีอาการผิดปกติ เช่น รูปทรงของแผลแปลกไป หรือแผลไม่ดีขึ้นภายใน 1 อาทิตย์

อย่าคิดว่าเราเป็นคนสำคัญ
ให้กำตบเป็นแบบปกติธรรมดา ๆ นี่แหละดีที่สุด
เมื่อเราคิดว่าเราเป็นคนสำคัญแล้ว
เมื่อผู้อื่นไม่ให้ราคาเรา
ไม่นับถือ ให้ความสำคัญเราแล้ว
จิตใจเราจะเป็นทุกข์ร้อน
สับสนวนวายเป็นไปตามกระแสโลกธรรม

ครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

