

7 สัญญาณเตือนจากร่างกายที่ผู้หญิงมักมองข้าม รู้ทัน! ก่อนเกิดโรคร้าย



คุณผู้หญิงเคยรู้สึกไหมคะ บางครั้งร่างกายส่งสัญญาณบางอย่างมาเตือนเรา แต่เราลืมนึกถึงหรือคิดว่าแค่เหนื่อยนิดหน่อย เดี๋ยวก็หาย! ถ้าคุณเคยเป็นแบบนี้ละก็ ถึงเวลาต้องตั้งใจฟังเสียงจากร่างกายแล้วค่ะ เพราะอาการเล็ก ๆ บางอย่าง อาจเป็นจุดเริ่มต้นของโรคร้ายที่คุณไม่คาดคิด โดยเฉพาะ 7 สัญญาณเตือนจากร่างกายที่คุณผู้หญิงไม่ควรมองข้าม ตามนี้เลยนะคะ

7 สัญญาณเตือนโรคร้ายในผู้หญิง

1.ประจำเดือนผิดปกติบ่อย ๆ

สาว ๆ ที่อยู่วัยมีประจำเดือน ถ้ารอบเดือนมาช้า มาผิดเวลา มามากหรือน้อยผิดปกติเป็นประจำ นี่อาจไม่ใช่แค่เรื่องเครียดหรือพักผ่อนไม่พอ แต่สามารถบ่งชี้ถึงปัญหาฮอร์โมน หรือโรคเกี่ยวกับรังไข่ เช่น รังไข่รังไข่ (PCOS) หรือแม้แต่ภาวะมีบุตรยากได้เลย อย่ามองข้ามเพียงเพราะคิดว่าเดี๋ยวก็กลับมาเองนะคะ

2.ปวดหัวเรื้อรังแบบไม่มีเหตุผล

คุณผู้หญิงหลายคนชินกับการปวดหัวจนรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าเริ่มปวดถี่ขึ้น ปวดข้างเดียว หรือปวดแบบตุบ ๆ ร่วมกับอาการบ้านหมุน คลื่นไส้ หรือมองเห็นภาพซ้อน นี่อาจเป็นสัญญาณของไมเกรนขั้นรุนแรง หรือความผิดปกติของหลอดเลือดสมองได้ ควรไปพบ

แพทย์ก่อนที่อาการจะลุกลามไปมากกว่านี้

3.เหนื่อยง่าย หายใจไม่เต็มปอด

หากคุณไม่ได้ออกกำลังกายมาก แต่กลับรู้สึกเหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม หรือเหมือนหัวใจเต้นผิดจังหวะบ่อย ๆ อย่าเพิ่งโทษอากาศร้อนหรือการนอนน้อยนะคะ เพราะอาจเป็นสัญญาณของภาวะโลหิตจาง หรือโรคหัวใจที่คุณผู้หญิงหลายคนเป็นโดยไม่รู้ตัว

4.น้ำหนักเปลี่ยนแปลงเร็วเกินไป

น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นแบบไม่มีสาเหตุ เช่น ไม่ได้ตั้งใจลดน้ำหนักแต่กลับผอมลงเร็ว หรือไม่ได้กินเยอะแต่พุงมาไวผิดปกติ อาจเป็นสัญญาณของปัญหาต่อมไทรอยด์ หรือเบาหวานแฝง ซึ่งพบได้บ่อยในสาววัยทำงาน

5.เจ็บหรือคลำเจอก้อนในหน้าอก

อย่าคิดว่าเจ็บหน้าอกเป็นเรื่องของช่วงมีประจำเดือนอย่างเดียวค่ะ ถ้าคลำเจอก้อน แข็ง หรือเจ็บนานหลายวัน โดยเฉพาะถ้าอายุเกิน 30 ปีขึ้นไป ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม ไม่ควรรอจนก้อนโตหรือมีของเหลวออกจากหัวนม เพราะนั่นอาจนำไปสู่อาการที่รุนแรงจนยากจะรักษาได้

6.นอนไม่หลับแบบเรื้อรัง

อาการนอนไม่หลับบ่อย ๆ ไม่ได้แปลว่าคุณคิดมากเกินไป แต่อาจเกี่ยวข้องกับภาวะฮอร์โมนแปรปรวน วัยทอง หรือแม้แต่ภาวะซึมเศร้าแฝง ซึ่งผู้หญิงมักไม่รู้ตัว การนอนที่มีคุณภาพเป็นกุญแจสำคัญของสุขภาพ ถ้านอนไม่หลับบ่อย ๆ ควรปรึกษาแพทย์ หรือหาทางปรับพฤติกรรมก่อนจะกลายเป็นปัญหาสะสม

7.ตกขาวผิดปกติหรือมีกลิ่น

เรื่องนี้สาว ๆ หลายคนอาจรู้สึกอายจนไม่กล้าพูด แต่จริง ๆ แล้วตกขาวคือสิ่งที่สะท้อนสุขภาพภายในของสาว ๆ ได้ดี ถ้าคุณมีตกขาวสีเหลือง เขียว มีกลิ่น หรือคันผิดปกติ อาจเป็นการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งควรรีบพบแพทย์ ไม่ใช่แค่ล้างภายนอกอย่างเดียวแล้วจ้!

คุณผู้หญิงทุกคนควรเรียนรู้ที่จะฟังเสียงของร่างกายให้มากขึ้น ไม่ใช่เพราะเราคิดมาก แต่เพราะการรู้ตัวก่อน คือพลังที่ช่วยให้เรารักษาและดูแลสุขภาพได้ทันเวลามากขึ้น ถ้ารู้สึกว่าอะไรแปลกไป อย่ารอให้สาย อย่ากลัวที่จะไปหาหมอ และอย่ามองข้ามอาการเล็กน้อย เพราะสุขภาพที่ดีคือของขวัญล้ำค่าที่สาว ๆ ให้กับตัวเองได้ทุกวันค่ะ

คนมีปัญหา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสำเร็จ
พุทธพจน์



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



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**

