

## 5 เรื่องต้องห้ามในช่วงวันนั้นของเดือน รับมือวันมามากได้อย่างมั่นใจ



ช่วงเวลาที่มีประจำเดือน มักมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ จึงควรระมัดระวังเรื่องบางอย่าง เพื่อให้ร่างกายและสุขภาพจิตดีตลอดช่วงวันนั้นของเดือน วันนี้เราจึงขอพามาดู 5 เรื่องที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงมีประจำเดือน เพื่อให้คุณสาว ๆ รู้สึกสบายตัวขึ้น ไปพร้อม ๆ กับการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสมค่ะ

### 1. ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง

การดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในช่วงมีประจำเดือน อาจทำให้เกิดอาการปวดท้องมากขึ้น คาเฟอีนมีผลทำให้เส้นเลือดแคบลงและกระตุ้นระบบประสาท ซึ่งอาจเพิ่มความตึงเครียดและทำให้ปวดท้องรุนแรงขึ้น แนะนำให้ลองดื่มชาสมุนไพร เช่น ชาขิง ชาขมิ้นต์ หรือน้ำอุ่นแทน เพราะสามารถช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดอาการปวดท้องได้

### 2. ห้ามออกกำลังกายหนัก

แม้ว่าการออกกำลังกายเบา ๆ จะช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด แต่การออกกำลังกายหนัก เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่งเร็ว หรือกิจกรรมที่ต้องใช้แรงเยอะ อาจทำให้ร่างกาย

อ่อนล้า และเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เพราะช่วงมีประจำเดือนร่างกายของสาว ๆ จะอ่อนแอลง การเลือกกิจกรรมเบา ๆ เช่น การเดินเร็ว โยคะ หรือยืดเหยียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและลดอาการปวดได้ โดยไม่ทำให้ร่างกายเครียดค่ะ

### 3. ห้ามกินอาหารที่มีรสเค็มหรือมีโซเดียมสูง

อาหารที่มีรสเค็มและโซเดียมสูง เช่น อาหารแปรรูป ขนมขบเคี้ยว หรือเบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ทำให้ร่างกายเกิดการสะสมของน้ำมากขึ้น ส่งผลให้รู้สึกบวม ไม่สบายท้อง และทำให้เกิดอาการปวดท้องเพิ่มขึ้นได้ ควรเน้นอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น กล้วย ผักใบเขียว และดื่มน้ำมากขึ้น เพื่อช่วยรักษาสสมดุลของเหลวในร่างกาย และลดอาการบวม 4. ห้ามอาบน้ำร้อนจัด หรือนั่งแช่น้ำร้อนนานเกินไป

แม้ว่าน้ำอุ่นจะช่วยผ่อนคลายและลดอาการปวดประจำเดือนได้ แต่การอาบน้ำร้อนหรือนั่งแช่น้ำร้อนนานเกินไป อาจทำให้ความดันโลหิตลดลงมาก ส่งผลให้รู้สึกเวียนศีรษะหรือเป็นลมได้ง่าย แนะนำให้อาบน้ำอุ่นในระยะเวลาสั้น ๆ หรือนำผ้าชุบน้ำอุ่นประคบหน้าท้องแทน เพราะช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดอาการปวดท้อง โดย

ไม่เสี่ยงสุขภาพเสียค่ะ

### 5. ห้ามละเลยการเปลี่ยนผ้าอนามัย

การไม่เปลี่ยนผ้าอนามัยเลยระหว่างวัน อาจทำให้เกิดการสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งอาจนำไปสู่อาการอักเสบหรือการติดเชื้อได้ต่าง ๆ จึงแนะนำให้เปลี่ยนผ้าอนามัยใหม่ทุก 3-4 ชั่วโมง หรือตามความเหมาะสม แม้ว่าจะมีประจำเดือนน้อยก็ตาม การรักษาความสะอาดและการเปลี่ยนผ้าอนามัยเป็นประจำ ยังช่วยลดกลิ่นอับและป้องกันการระคายเคืองบริเวณจุดซ่อนเร้น

การดูแลตัวเองในช่วงมีประจำเดือนของสาว ๆ เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความสบาย การหลีกเลี่ยงเรื่องต้องห้ามเหล่านี้ สามารถช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น ลดอาการปวดท้องและอาการไม่สบายต่าง ๆ การใส่ใจสุขภาพในช่วงวันนั้นของเดือน จึงเป็นการดูแลตนเองที่จะส่งผลดีทั้งระยะสั้นและระยะยาวเลย

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส  
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์  
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

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**

