

8 โรคฮิตในผู้หญิงวัย 25-45 กัยเจียบที่คืบคลานเข้ามา แคม ลูกลามเร็วมาก !

ช่วงวัย 25-45 ปี คุณผู้หญิงหลายคนอาจกำลังทุ่มเทให้กับงาน ความสัมพันธ์ และเป้าหมายชีวิต โดยไม่ทันสังเกตว่าโรคบางชนิดกำลังค่อย ๆ คืบคลานเข้ามาอย่างเงียบ ๆ ซึ่งโรคเหล่านี้มักไม่มีอาการชัดเจนในระยะแรก แต่สามารถลุกลามได้รวดเร็วหากไม่ดูแล จึงจะขอพาคณสาว ๆ วัยนี้ ไปรู้จัก 8 โรคฮิตที่เข้ามาแอบแต่ลูกลามเร็วมากและควรระวังไว้ให้ดีกว่านี้ค่ะ

8 โรคฮิตในผู้หญิงวัย 25-45

1.ภาวะเครียดเรื้อรังและโรคซึมเศร้า

สาว ๆ ที่ทำงานหนักเผชิญกับแรงกดดันจากหลายด้าน ซึ่งหากไม่สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าโดยไม่รู้ตัว สัญญาณเตือนที่ควรสังเกต คือ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร รู้สึกหมดแรง ไม่สนใจสิ่งที่เคยชอบ หรือมีความรู้สึกไร้ค่าและหมดหวัง วิถีดูแลคือการเปิดใจพูดคุยกับคนที่ใกล้ชิด ฟังสมาธิ เพื่อปรับสมดุลจิตใจ และหากอาการรุนแรง ควรพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำปรึกษาและการดูแลที่เหมาะสม

2.โรคถุงน้ำในรังไข่ (PCOS)

โรคนี้พบได้บ่อยในผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนที่ไม่สมดุล ซึ่งส่งผลต่อรอบเดือน น้ำหนักตัว และความสามารถในการตั้งครรภ์ สัญญาณเตือนที่ควรสังเกต คือ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ สิวขึ้นมาก ผิดปกติ และมีขนขึ้นตามร่างกายมากกว่าปกติ วิถีดูแลคือการปรับอาหาร ลดการบริโภคน้ำตาล ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และปรึกษาแพทย์ เพื่อควบคุมระดับฮอร์โมนให้กลับมามีอยู่ในภาวะสมดุล

3.โรคหัวใจในผู้หญิง

แม้โรคหัวใจจะดูเหมือนเป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ แต่ผู้หญิงวัย 30-40 ก็มีความเสี่ยงไม่น้อย โดยเฉพาะสาว ๆ ที่เผชิญกับความเครียดสูง สูบบุหรี่ หรือมีประวัติครอบครัวเกี่ยวกับโรคหัวใจ สัญญาณเตือนที่ควรระวัง คือ เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก หายใจไม่สะดวก และใจสั่นโดยไม่สาเหตุ วิถีดูแลคือการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมระดับความดันโลหิตและไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อเสริมความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด

4.โรคกระดูกพรุนก่อนวัย

สาว ๆ ที่ดื่มกาแฟมากเกินไป ไม่ค่อยออกกำลังกาย

หรือขาดแคลเซียมในอาหาร อาจเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้กระดูกบางและเปราะง่าย สัญญาณเตือนที่ควรสังเกต คือ อาการปวดหลังเรื้อรัง กระดูกหักง่ายแม้จากแรงกระแทกเล็กน้อย และส่วนสูงที่ลดลงอย่างช้า ๆ วิถีดูแลคือการรับประทานอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมและวิตามิน D เช่น นม เต้าหู้ หรือปลาเล็กปลาน้อย และออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เช่น เวทเทรนนิ่ง เพื่อเสริมความแข็งแรงของมวลกระดูกในระยะยาวค่ะ

5.ภาวะต่ออินซูลินและเบาหวานแฝง

ผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกิน หรือมีพฤติกรรมมารการกินที่ไม่สมดุล เช่น การบริโภคน้ำตาลและแป้งขัดขาวมากเกินไป อาจเสี่ยงต่อภาวะต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของเบาหวานชนิดที่ 2 โดยร่างกายจะไม่ตอบสนองต่ออินซูลินได้ดีเท่าที่ควร ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น สัญญาณเตือนที่ควรสังเกต คือ อาการง่วงหลังอาหาร น้ำหนักขึ้นง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ และมีรอยคล้ำบริเวณคอหรือรักแร้ วิถีดูแลคือการลดการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เพิ่มอาหารที่มีไฟเบอร์สูง เช่น ผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสี พร้อมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับสมดุลการเผาผลาญในร่างกาย

6.ไทรอยด์ผิดปกติ

ไทรอยด์เป็นต่อมสำคัญที่ควบคุมการเผาผลาญพลังงาน และอารมณ์ของร่างกาย หากทำงานผิดปกติ ไม่ว่าจะเป็นภาวะไทรอยด์ต่ำหรือไทรอยด์เกิน อาจส่งผลให้คุณผู้หญิงรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หรือหงุดหงิดโดยไม่สาเหตุ สัญญาณเตือนที่ควรสังเกต คือ น้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงเร็วผิดปกติ ผมหงอก ผิวแห้ง และหัวใจเต้นผิดปกติ หวหะ วิถีดูแลคือการตรวจเลือดเพื่อประเมินระดับฮอร์โมนไทรอยด์อย่างละเอียด และรับการรักษาตามคำแนะนำของแพทย์เพื่อปรับสมดุลการทำงานของต่อมไทรอยด์ให้กลับมาเป็นปกติ

7.ภาวะลำไส้แปรปรวน

ความเครียดสะสมและการบริโภคอาหารแปรรูปบ่อย ๆ อาจส่งผลให้ลำไส้ทำงานผิดปกติ จนเกิดภาวะลำไส้แปรปรวน ซึ่งทำให้คุณผู้หญิงรู้สึกไม่สบายท้องอยู่บ่อยครั้ง สัญญาณเตือนที่ควรสังเกต คือ ท้องอืดบ่อย ปวดท้องหลังรับประทานอาหาร และมีอาการสลับระหว่าง

ท้องผูกกับท้องเสียโดยไม่ทราบสาเหตุ วิถีดูแลคือการปรับอาหารให้เหมาะสม ลดอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น น้ำอัดลม ถั่วบางชนิด และอาหารหมักดอง พร้อมฝึกการผ่อนคลาย เช่น การหายใจลึก โยคะ หรือการทำสมาธิ เพื่อช่วยลดความเครียดซึ่งส่งผลต่อระบบทางเดินอาหารโดยตรงค่ะ

8.ภาวะสมองล้า

สาว ๆ ที่ทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน อาจเผชิญกับภาวะสมองล้า ซึ่งทำให้รู้สึกเบลอ คิดช้า หรือขาดสมาธิในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวัน สัญญาณเตือนที่ควรสังเกต คือ อาการลืมง่าย ตัดสินใจช้า และรู้สึกเหมือนสมองไม่แล่นหรือไม่สดชื่นเหมือนเดิม วิถีดูแลคือการพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละคืน เสริมวิตามินบีและโอเมก้า 3 จากอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริม และลดการใช้หน้าจอ โดยเฉพาะก่อนนอน เพื่อให้สมองได้พักและฟื้นฟูอย่างเต็มที่

โรคภัยที่ซ่อนตัวมาเงียบ ๆ ในคุณผู้หญิงวัย 25-45 มักมาแบบไม่ทันตั้งตัว และยังอาจลุกลามได้รวดเร็วหากไม่ดูแล คุณผู้หญิงควรใส่ใจสัญญาณเล็ก ๆ ที่ร่างกายส่งมา และตรวจสุขภาพเป็นประจำ การปรับพฤติกรรมเล็กน้อยในแต่ละวัน สามารถช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนค่ะ

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม
หลวงพ่อบุญญิต กัณทิสโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน 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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

