

อันตรายจากการดื่มน้ำแข็ง เคี้ยวน้ำแข็งบ่อย มากเกินไป



โรคติดน้ำแข็ง เคี้ยวน้ำแข็งบ่อย หยุดไม่ได้ อาจเป็นสัญญาณเสี่ยง!

อากาศร้อนขนาดนี้ ให้ดื่มน้ำอุ่นๆ ไปตลอดทั้งวันคงไม่ไหว แม้ว่าน้ำอุ่น หรือน้ำดื่มในอุณหภูมิห้องจะดีต่อร่างกายเพียงใด แต่การจะดื่มน้ำให้ได้อย่างรวดเร็ว และง่ายที่สุด คงหนีไม่พ้นการได้ดื่มน้ำแข็งหรือวัน และการดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ ที่นี่ลองสังเกตตัวเอง และคนรอบข้างดูสิว่า เราบริโภคน้ำแข็งในแต่ละวันกันมากแค่ไหน ถึงขั้นว่าต้องมีน้ำแข็งติดตัวอยู่ตลอดเวลาหรือไม่ ปากว่างเมื่อไรเป็นต้องเคี้ยวน้ำแข็งหรือเปล่า ถ้ามีอาการเหล่านี้อยู่บ้าง คุณอาจกำลังเสี่ยงโรคติดน้ำแข็ง

โรคติดน้ำแข็ง เคี้ยวน้ำแข็งบ่อย คืออะไร?

คุณหมอผิง หรือ พญ. ชิดาภรณ์ จุฬิพัฒน์กุล ระบุว่าโรคติดน้ำแข็ง มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โรค Pagophagia เป็นภาษากรีกมาจากคำว่า Pagos ที่แปลว่า น้ำแข็งบวกกับ Phago ที่แปลว่า กิน เป็นอาการชนิดหนึ่งที่ผู้ป่วยมีนิสัยอยากดื่มน้ำเย็นๆ กินน้ำแข็งจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจ

-“เคี้ยวน้ำแข็ง” เทรนด์ใหม่วัยรุ่นจีน อันตรายเสี่ยงฟันบิ่น-แตก รักษายาก

อาการของผู้ป่วยโรคติดน้ำแข็ง อาการของผู้ป่วย โรคติดน้ำแข็ง จะมักบริโภคน้ำแข็งอยู่เป็นประจำ เลืดยดการเคี้ยวน้ำแข็งตลอดทั้งวัน ไม่สามารถหยุดเคี้ยวได้ หรือมีความอยากจะเคี้ยวน้ำแข็งอยู่ตลอดเวลา มีอาการอยากเคี้ยวน้ำแข็งมากกว่าการอยากดื่มน้ำเย็นๆ ให้ชื่นใจ เครื่องดื่มเย็นๆ ก็ยังไม่อาจทำให้รู้สึกพึงพอใจได้ ต้องหาน้ำแข็งมาเคี้ยวเสียงดัง ส่วนใหญ่จะชอบเคี้ยว มากกว่าอมน้ำแข็งเลย

อันตรายของโรคติดน้ำแข็ง

1. ฟันบิ่น หัก แตก หรืออาจฟันหลุดได้ หากมีอาการกัดก้อนน้ำแข็งไปเรื่อยๆ
2. เมื่อเลืดยดการเคี้ยวน้ำแข็ง บางคนอาจเคี้ยวเสียงดังอย่างไม่รู้ตัว หรือไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จนทำให้ดูเป็นเรื่องเสียมารยาทบนโต๊ะอาหาร
3. นพ. วรวิทย์ พรเรืองวงศ์ ระบุว่า ผู้ที่ชอบเคี้ยวน้ำแข็งเป็นประจำ อาจมีความเป็นไปได้ที่จะมีปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความเครียด พฤติกรรมย้ำคิด-ย้ำทำ พัฒนาการผิดปกติในเด็ก เป็นต้น
4. นพ. สันต์ ใจยอดศิลป์ ระบุว่า อาการชอบกินน้ำแข็ง เป็นหนึ่งในเอกลักษณ์ของโรคโลลิติจาจากการขาดธาตุเหล็ก โดย 50% ของผู้ป่วยโรคนี้มักมีอาการชอบเคี้ยวน้ำแข็ง แต่ก็ไม่เสมอไป ต้องมีการตรวจสุขภาพอย่างละเอียด

5. หากเลือกบริโภคน้ำแข็งที่ไม่สะอาด คุณภาพต่ำกว่ามาตรฐาน อาจเสี่ยงติดเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย ที่ทำให้ท้องร่วงท้องเสีย หรือติดเชื้อจากน้ำแข็งที่แช่อาหารสด รวมถึงสารพิษ สารเคมีอื่นๆ ที่ปนเปื้อนอยู่ในน้ำแข็งที่ไม่สะอาดอีกด้วย

ชอบเคี้ยวน้ำแข็ง เสี่ยงโรคโลหิตจาง?

การเคี้ยว หรือทานน้ำแข็งจำนวนมาก ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง แต่อาการชอบเคี้ยวน้ำแข็งเป็นหนึ่งในอาการของโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กต่างหาก

วิธีแก้ปัญหาติดเคี้ยวน้ำแข็ง

1. บังคับตัวเองให้ค่อยๆ ลดปริมาณน้ำแข็งที่ทานในแต่ละวันลงเรื่อยๆ
2. เลือกทานน้ำแข็งก้อนเล็ก และหลีกเลี่ยงการเคี้ยวน้ำแข็งที่ก้อนใหญ่ หรือแข็งมากเกินไป
3. เลือกดื่มน้ำเย็นแทนการเคี้ยวน้ำแข็ง
4. หากไม่สามารถควบคุมนิสัยการทานน้ำแข็งตลอดเวลาของตัวเองได้จริงๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการตรวจร่างกาย ว่าเกิดโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กหรือไม่ หรือมีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือไม่

บริษัท ซีเนียร์ซอฟต์แวร์เวลอปเม้นท์ จำกัด

วันที่ 08 กันยายน 2568

เรื่อง ขอบเขตการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 18 กันยายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 2991/23-24 อาคารซีเนียร์ซอฟต์แวร์ โครงการวิสุทธิธานี ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณายกมติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาร่างอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย

จึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาง ภาณิศรา พลไทย)
กรรมการ

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในทำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้

หลวงพ่อดิษฐ์ สุตธัมโม

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**

