249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 7 ฉบับที่ 2135 ประจำวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2568 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

6 พฤติกรรมเสี่ยง “ความดันสูงเรื้อรัง” ที่ผู้ชายต้องระวัง พร้อมแนะนำวิธีแก้!

เมื่ออายุเข้าสู่เลข 4 หนุ่ม ๆ หลายคนอาจเริ่มรู้สึกว่าร่างกายไม่ฟิตเหมือนเดิม โดยเฉพาะคุณผู้ชายที่ต้องรับมือกับความเครียด งานหนัก และพฤติกรรมที่สะสมมานาน ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะความดันสูงแบบเรื้อรังโดยไม่รู้ตัว เราจึงจะพาคุณไปสำรวจ 6 ไลฟ์สไตล์ที่ควรระวัง พร้อมวิธีแก้ที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน

6 พฤติกรรมเสี่ยง “ความดันสูงเรื้อรัง”

1.นอนน้อย พักผ่อนไม่พอ

การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้ระดับความดันโลหิตพุ่งสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในคุณผู้ชายวัย 40 ที่มักมีภาระหน้าที่มากมาย การนอนน้อยทำให้ฮอร์โมนเครียดเพิ่มขึ้น ส่งผลให้หลอดเลือดหดตัวและความดันสูงขึ้นเรื่อย ๆ วิธีแก้คือการจัดเวลานอนให้ได้อย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อคืน และสร้างบรรยากาศการนอนที่สงบ เช่น ปิดหน้าจอมือถือก่อนนอน 1 ชั่วโมง หรือฟังเสียงธรรมชาติเพื่อช่วยให้หลับสนิทขึ้น

2.กินเค็มโดยไม่รู้ตัว

อาหารแปรรูป ขนมขบเคี้ยว และเมนูจานด่วนที่หนุ่ม ๆ หลายคนชอบ ล้วนมีโซเดียมสูงเกินความจำเป็น ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความดันสูงในผู้ชายวัย 40 แบบเรื้อรังโดยตรง แม้จะไม่ได้เติมเกลือเพิ่ม แต่โซเดียมแฝงในอาหารเหล่านี้ก็เพียงพอที่จะทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและความดันพุ่ง วิธีแก้คืออ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ เลือกอาหารสดมากกว่าอาหารแปรรูป และปรุงรสด้วยสมุนไพรแทนเกลือ เช่น กระเทียม พริกไทย หรือใบโหระพา เป็นต้น

3.ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

หลายคนเข้าใจผิดว่าการออกกำลังกายต้องหนักหน่วงถึงจะเห็นผล แต่จริง ๆ แล้วการเคลื่อนไหวเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือโยคะ ก็สามารถช่วยลดความดันโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หนุ่ม ๆ ที่ใช้ชีวิตอยู่หน้าจอทั้งวันควรหาเวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เพื่อเคลื่อนไหวร่างกาย วิธีแก้คือเริ่มจากกิจกรรมง่าย ๆ เช่นเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ หรือเดินเล่นหลังอาหารเย็น เพื่อให้ร่างกายได้ขยับและระบบไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น 4.ดื่มแอลกอฮอล์เกินขนาด การดื่มเพื่อเข้าสังคมหรือคลายเครียด อาจดูเป็นเรื่องปกติสำหรับคุณผู้ชายวัย 40 แต่การดื่มเกินขนาดเป็นประจำ จะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น และส่งผลให้ความดันสูงในผู้ชายวัย 40 กลายเป็นปัญหาเรื้อรังโดยไม่รู้ตัว วิธีแก้คือจำกัดปริมาณการดื่มให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย เช่น ไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน และเลือกวันงดแอลกอฮอล์เพื่อให้ร่างกายได้พักฟื้น รวมถึงหากิจกรรมอื่นที่ช่วยคลายเครียด เช่น เล่นดนตรี หรือออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน เป็นต้น

5.เครียดสะสมจากงานและครอบครัว

ความเครียดเป็นตัวเร่งให้ความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในหนุ่ม ๆ ที่ต้องรับผิดชอบทั้งงานและครอบครัว ความเครียดเรื้อรังทำให้หลอดเลือดหดตัวและหัวใจเต้นเร็วขึ้น วิธีแก้คือการฝึก Mindfulness หรือการอยู่กับปัจจุบัน เช่น การหายใจลึก ๆ การจดบันทึกความรู้สึก หรือการพูดคุยกับคนใกล้ชิดเพื่อระบายความเครียดออกมา การมีพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์จะช่วยให้จิตใจสงบและความดันลดลงอย่างเป็นธรรมชาติ

6.ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มคาเฟอีนมากเกินไป

แม้กาแฟจะช่วยให้ตื่นตัว แต่การดื่มมากเกินไป โดยเฉพาะในช่วงบ่ายหรือเย็น อาจทำให้หัวใจเต้นเร็วและความดันโลหิตสูงขึ้น หนุ่ม ๆ ที่ติดกาแฟควรจำกัดปริมาณไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน และหลีกเลี่ยงกาแฟที่มีน้ำตาลสูงหรือครีมเทียม วิธีแก้คือเลือกดื่มชาเขียวหรือชาสมุนไพรแทนในช่วงบ่าย เพื่อให้ร่างกายได้พักจากคาเฟอีน และยังได้รับสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อหลอดเลือดอีกด้วย

ความดันสูงในผู้ชายวัย 40 มักเกิดจากพฤติกรรมที่สะสมมานานโดยไม่รู้ตัว แต่สามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น นอนให้พอ ลดเค็ม ออกกำลังกาย และจัดการความเครียดอย่างมีสติ การดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ จะช่วยให้สุขภาพหัวใจแข็งแรง และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324