

อย่ามองข้าม! 4 อาการเล็กๆ เวลาเดิน ที่บ่งบอกว่าไขมันในเลือดสูง



อาการผิดปกติบางอย่างที่เกิดขึ้นระหว่างการเดิน อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าระดับไขมันในเลือด (คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์) กำลังสูงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างรุนแรงได้

ภาวะไขมันในเลือดสูง คือความผิดปกติของระดับไขมัน (lipid) ในเลือด โดยเฉพาะการเพิ่มขึ้นของคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และ/หรือไตรกลีเซอไรด์ ไขมันส่วนเกินเหล่านี้สามารถสะสมและก่อตัวเป็นคราบพลัค (plaque) ในผนังหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็ง (atherosclerosis)

หากไม่ได้รับการรักษา ภาวะหลอดเลือดแข็งจากไขมันในเลือดสูงอาจนำไปสู่การตีบแคบของหลอดเลือด และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรง เช่น หัวใจวาย และโรคหลอดเลือดสมอง

ตามรายงานของสื่อ Sohu (จีน) เมื่อไขมันในเลือดสูง ร่างกายอาจแสดงความผิดปกติบางอย่างระหว่างการเดิน หากสังเกตพบอาการเหล่านี้ ควรรีบไปพบแพทย์

และตรวจสุขภาพ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนรุนแรง

4 ความผิดปกติขณะเดินที่อาจบ่งบอกว่าไขมันในเลือดสูง

1. หายใจลำบาก

การรู้สึกหายใจติดขัดแม้เพียงเดินเบา ๆ อาจเป็นสัญญาณของไขมันในเลือดสูง ไขมันส่วนเกินสะสมจนกลายเป็นคราบพลัคในหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ ส่งผลให้หัวใจได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ เกิดอาการหายใจลำบาก และหากปล่อยไว้ อาจนำไปสู่กล้ามเนื้อหัวใจตาย (หัวใจวาย)

2. มือเท้าเย็น

หากระหว่างการเดินหรือออกกำลังกายมีอาการมือเท้าเย็น ซีด หรือชามือชาเท้า อาจเป็นสัญญาณของไขมันในเลือดสูง ไขมันที่สะสมในหลอดเลือดส่วนปลาย (เช่น หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงแขนขา) จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ส่งผลให้มือเท้าเย็นผิดปกติ

3. ปวดน่องหรือเป็นตะคริวบ่อย

หลายคนคิดว่าอาการตะคริวเกิดจากเดินหรือออกกำลังกายมากเกินไป แต่หากเป็นตะคริวหรือปวดน่องเป็นประจำขณะเดิน อาจเป็นสัญญาณของโรคหลอดเลือดส่วนปลาย ซึ่งสัมพันธ์กับภาวะไขมันในเลือดสูง คราบพลัคที่ทำให้หลอดเลือดตีบจะลดการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวดหรือเป็นตะคริว อาการจะดีขึ้นเมื่อพัก แต่กลับมาเป็นอีกหากเดินต่อ

4. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

การรู้สึกอ่อนแรงหรือหมดแรงแม้เพียงเดินเบา ๆ อาจเป็นเพราะไขมันในเลือดสูงส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ คราบพลัคที่อุดตันในหลอดเลือดทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือด ส่งผลให้ร่างกายสิ้นเปลืองพลังงาน และเหนื่อยง่ายผิดปกติ

ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ
เขาจะประมาณว่าเลว มันก็เลวไม่ได้
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา
ถ้าจิตของเราชั่ว เขาจะสรรเสริญว่าดี
มันก็ดีไม่ได้เหมือนกัน
หลวงพ่อดำรงสิงห์ดำ





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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

