

วิ่งออกกำลังกายแล้วค้น สาเหตุที่หลายคนไม่รู้ โดยเฉพาะมือใหม่



หลายคนที่ไม่วิ่งหรือออกกำลังกายเคยเจออาการแปลก ๆ คือ วิ่งไปได้สักพักแล้วเริ่มคัน บางคนคันขา บางคนคันแขน คันท้อง หรือคันทั้งตัว ทั้งที่ไม่ได้โดนยุงกัด และผิวก็ไม่ได้อะไร อาการนี้ไม่ได้เกิดจากความสกปรกอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่อาการวิ่งแล้วคันเป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายกำลังปรับตัวกับการออกกำลังกาย

สาเหตุที่วิ่งแล้วคัน เกิดจากอะไร

1. เส้นเลือดขยายตัว เลือดไหลเวียนเร็วขึ้น

ขณะวิ่ง ร่างกายจะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น เส้นเลือดฝอยที่เคยหดตัวจะเริ่มขยาย เมื่อเส้นเลือดไปก่ดทับปลายประสาทได้ผิวหนัง จึงทำให้เกิดอาการคัน โดยมักพบในคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน

2. ร่างกายหลังสารฮิสตามีน

การออกกำลังกายอาจกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารที่ชื่อว่า ฮิสตามีน ซึ่งเป็นสารเดียวกับที่ทำให้เกิดอาการคันเวลาแพ้ แต่กรณีนี้ไม่ใช่อาการแพ้ เป็นเพียงการตอบสนองตามธรรมชาติของร่างกาย ต่อความร้อนและ

การเคลื่อนไหว

3. ผิวแห้ง เหงื่อออก แต่ความชื้นไม่พอ

คนที่ผิวแห้งอยู่แล้ว เมื่อเริ่มวิ่ง เหงื่อออกมากขึ้น ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นไป ทำให้ผิวระคายเคืองและคันง่าย โดยเฉพาะบริเวณขา หน้าแข้ง และแขน

4. เสื้อผ้าเสียดสีกับผิว

เสื้อผ้าที่ไม่ระบายอากาศ หรือรัดแน่นเกินไป เมื่อเสียดสีกับผิวหนังร่วมกับเหงื่อและความร้อน อาจทำให้เกิดอาการคันหรือแสบผิวได้

5. เริ่มวิ่งทันทีโดยไม่วอร์มอัพ

การเริ่มวิ่งแบบหักโหมทันที ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ระบบไหลเวียนเลือดเปลี่ยนแปลงเร็วเกินไป จึงกระตุ้นอาการคัน โดยเฉพาะในช่วง 5-10 นาทีแรกของการวิ่งวิ่งแล้วคัน อันตรายไหม

โดยทั่วไป อาการวิ่งแล้วคันไม่อันตราย และมักจะค่อย ๆ หายไปเมื่อร่างกายเริ่มชินกับการออกกำลังกาย แต่

หากมีอาการร่วม เช่น ผื่นขึ้นมากผิดปกติ หายใจลำบาก หน้ามืด หรือคลื่นร่นแรงจนทนไม่ไหว ควรหยุดออกกำลังกายและปรึกษาแพทย์

วิธีลดอาการคันขณะวิ่ง

- วอร์มอัพก่อนวิ่งทุกครั้ง เพื่อให้ร่างกายปรับตัว
- เริ่มวิ่งช้า ๆ แล้วค่อยเพิ่มความเร็วและระยะทาง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ลดปัญหาผิวแห้ง
- ทาครีมกันแดดหรือโลชั่นก่อนออกกำลังกาย โดยเฉพาะคนผิวแห้ง

- เลือกเสื้อผ้าที่ระบายอากาศดี ไม่รัดแน่นเกินไป

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะค่อย ๆ ชิน อาการคันจะลดลง

สรุป

อาการวิ่งแล้วคันเป็นเรื่องที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะในผู้ที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มักเกิดจากการไหลเวียนเลือด ความร้อน และการปรับตัวของร่างกาย หากดูแลผิวให้ดี วอร์มอัพให้ถูกต้อง และวิ่งอย่างเหมาะสม อาการนี้มักจะหายไปเองโดยไม่ต้องกังวล



บริษัท ชัพพลาย เมชชีนเอร์ จำกัด

เลขที่ 42/29 ซอยสวนผัก 88 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170

วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ชัพพลาย เมชชีนเอร์ จำกัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. หนังสือมอบฉันทะ

2. แผนที่สถานที่ประชุม

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท ชัพพลาย เมชชีนเอร์ จำกัด มีมติให้ เชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นประจำปีผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 10.00 น. ณ บริษัท เลขที่ 42/29 ซอยสวนผัก 88 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาการรับรายงานผลการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568 เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2568
- วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติจ่ายเงินปันผลระหว่างกลางและการจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมายของบริษัท
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว โดยพร้อมเพรียงกัน หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ ท่านสามารถมอบฉันทะให้บุคคลอื่นใดตามแบบหนังสือมอบฉันทะที่ได้แนบมาพร้อมนี้

ขอแสดงความนับถือ



นายวิฑูรย์ โทณรัตน์
กรรมการ



หนังสือบอกกล่าวเรียกประชุมใหญ่ ตามผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

บริษัท อีไอที เลเซอร์ เทคโนโลยี จำกัด

เลขที่ 1/120 ซอยรามคำแหง 184 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2569

เรื่อง เชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้น สมัยพิเศษ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 2 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2569 เวลา 10.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1/120 ซอยรามคำแหง 184 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

- วาระที่ 1 พิจารณาการรับรายงานผลการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นของบริษัทฯ ครั้งที่ 1/2568 ซึ่งประชุม เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2568
- วาระที่ 2 พิจารณารายงานของคณะกรรมการเกี่ยวกับผลการดำเนินงานของบริษัทฯ ในรอบปีที่ท่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณาอนุมัติรับรองงบการเงินประจำปี สำหรับรอบบัญชี สิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาอนุมัติรับรองงบการเงินประจำปี สำหรับรอบบัญชี สิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบฉันทะให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....คุณสุพ.....ถึงแขก.....
(นายสุพสุพ ถึงแขก)
กรรมการผู้จัดการ

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ 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**

