

อย่าเพิ่งดีใจ น้ำหนักลดเร็วเกินไป สาวๆ อาจเสี่ยง 6 โรคนี้ไม่รู้ตัว



เชื่อว่าสาว ๆ หลายคนคงฝันอยากมีรูปร่างผอมเพรียว ดูดี และมั่นใจ แต่การลดน้ำหนักที่เร็วเกินไป อาจไม่ได้แปลว่าดีเสมอไปนะ เพราะอาจเป็นสัญญาณเตือนจากร่างกายที่ไม่ปกติ คุณผู้หญิงที่น้ำหนักลดฮวบ ๆ แบบไม่มีสาเหตุชัดเจน ซึ่งอาจกำลังเผชิญกับโรคบางอย่างที่ไม่ควรมองข้าม และอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างร้ายแรง ดังนั้น ลองมาเช็กกันดีกว่าค่ะว่าโรคอะไรบ้าง ที่อาจแอบซ่อนอยู่เมื่อคุณลดน้ำหนักเร็วเกินไป

6 โรคเสี่ยงหากน้ำหนักตัวลดลงมากเกินไป

1. โรคเบาหวานชนิดที่ 1

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เพียงพอ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายต้องดึงพลังงานจากไขมันและกล้ามเนื้อมาใช้แทน เมื่อเป็นแบบนี้ น้ำหนักก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว ทั้งที่เราไม่ได้พยายามลดน้ำหนักแต่อย่างใด แล้วยังมีอาการกระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย หรือรู้สึกอ่อนเพลียง่ายกว่าปกติอีกด้วย

2. โรคไทรอยด์ทำงานมากเกินไป

หากคุณเริ่มลดน้ำหนักเร็วโดยไม่ควบคุมอาหาร หรือ

ออกกำลังกายหนักขึ้น อาจจะเป็นสัญญาณของโรคไทรอยด์ทำงานเกิน หรือ Hyperthyroidism ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนไทรอยด์มากเกินไป ทำให้เมตาบอลิซึมเร่งขึ้น จึงทำให้น้ำหนักลดลงแบบไม่รู้ตัว หรือแม้แต่ในช่วงที่ไม่ได้ควบคุมการกินก็ยังยังคงผอมลงได้สังเกตตัวเองดูนะค่ะ ถ้ามีอาการใจสั่น มือสั่น หรือเหงื่อออกมากผิดปกติ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ทันที

3. โรคมะเร็ง

มะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ หรือมะเร็งปอด มักจะทำให้คุณผู้หญิงน้ำหนักลดลงอย่างผิดปกติ เพราะร่างกายจะใช้พลังงานอย่างมากในการต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง หากน้ำหนักลดลงโดยไม่เห็นเหตุผล คุณอาจต้องพิจารณาไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คให้มั่นใจ

4. โรคทางเดินอาหาร

บางครั้งเราลดน้ำหนักเพราะปัญหาของระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหารอักเสบ หรือโรคเซลิแอค (Celiac Disease) ที่ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมสารอาหารได้ดีเท่าเดิม จึงทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำหนักไปอย่างรวดเร็ว โดยที่สาว ๆ ไม่รู้ตัว แล้วยังอาจมีอาการท้องอืด ท้องเสีย หรือคลื่นไส้ร่วมด้วย

5. ภาวะเครียดหรือวิตกกังวล

ภาวะเครียดหรือวิตกกังวล ที่มีผลต่อการกินอาหาร ก็สามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้อย่างรวดเร็วค่ะ บางคนเครียดจนไม่รู้สึกลิขิว หรือบางทีการที่ร่างกายอยู่ในภาวะเครียดมาก ๆ ก็สามารถทำให้ระบบการเผาผลาญทำงานผิดปกติได้ ทำให้น้ำหนักลดไปโดยไม่รู้ตัว

6. โรคการกินผิดปกติ

สาว ๆ ที่ใส่ใจเรื่องรูปร่างมากเกินไป อาจจะทำให้เข้าสู่ภาวะของโรคอะนอเร็กเซีย (Anorexia) หรือโรคบูลิเมีย (Bulimia) ได้ ซึ่งทั้ง 2 โรคนี้เกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรม การกินที่ผิดปกติ และทำให้ร่างกายขาดสารอาหารอย่างรุนแรง น้ำหนักจึงลดลงอย่างรวดเร็ว โดยมักจะเกิดจากความกลัวการเพิ่มน้ำหนักหรือมีทัศนคติที่ผิด ๆ เกี่ยวกับรูปร่างตัวเอง

การลดน้ำหนักที่เร็วเกินไปอาจดูเหมือนเป็นเรื่องที่ดี แต่จริง ๆ แล้วอาจเป็นสัญญาณของโรคที่คุณผู้หญิงไม่ควรมองข้าม อย่าลืมฟังร่างกายตัวเอง หากน้ำหนักลดอย่างผิดปกติหรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรไปพบแพทย์เพื่อให้ได้รับการตรวจและรักษาอย่างทันท่วงที อย่าปล่อยให้การลดน้ำหนัก กลายเป็นปัญหาที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณในระยะยาว

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**

