

ไขข้อข้องใจ กาแฟทำให้หายปวดหัวไมเกรน หรือกระตุ้นไมเกรน กันแน่



1. ทำไมบางคนดื่มกาแฟแล้วหายปวดหัวไมเกรน

กาแฟมีสารคาเฟอีนที่มีคุณสมบัติช่วย ลดอาการปวดหัวไมเกรนได้ในบางคน เพราะคาเฟอีนมีผลกระตุ้นให้หลอดเลือดในสมองหดตัว ซึ่งสามารถช่วยลดการขยายตัวของหลอดเลือดที่อาจทำให้เกิดอาการปวดหัวไมเกรนได้ การดื่มกาแฟในบางกรณีจึงสามารถช่วยบรรเทาอาการไมเกรนได้อย่างรวดเร็ว

ยิ่งไปกว่านั้น คาเฟอีนยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของยาบางประเภท เช่น ยาแก้ปวด ซึ่งช่วยให้การบรรเทาอาการไมเกรนได้ผลดียิ่งขึ้นในบางคน

2. ทำไมบางคนดื่มกาแฟแล้วปวดหัวไมเกรน

ในขณะที่บางคนรู้สึกดีขึ้นหลังจากดื่มกาแฟ แต่บางคนกลับพบว่าอาการไมเกรน แย่ลงหรือกำเริบ หลังจากการดื่มกาแฟ เนื่องจากผลกระทบของคาเฟอีนไม่ได้เหมือนกันในทุกคน บางคนที่มีความไวต่อคาเฟอีนสูงอาจพบว่า คาเฟอีนกระตุ้นการขยายตัวของหลอดเลือด

และทำให้เกิดอาการปวดหัวมากขึ้น

นอกจากนี้ การดื่มกาแฟในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นประจำอาจทำให้ร่างกายปรับตัว และในบางกรณีเมื่อหยุดดื่มกาแฟทันที ร่างกายอาจเกิดอาการปวดหัวจากการขาดคาเฟอีน หรือภาวะถอนคาเฟอีน (Caffeine withdrawal) ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการปวดหัวไมเกรนได้

3. การกินกาแฟสำหรับคนที่ไมเกรน ควรกินอย่างไร?

การดื่มกาแฟสำหรับคนที่มีอาการไมเกรนสามารถทำได้ แต่ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง

-ไม่ควรกินทุกวัน เพราะการพึ่งพาคาเฟอีนอาจทำให้ร่างกายคุ้นเคยกับมันและอาจทำให้เกิดการขาดคาเฟอีนเมื่อหยุดดื่ม

-จำกัดการดื่มกาแฟ ไม่เกิน 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอาการไมเกรนจากการหยุดดื่มกาแฟทันที

-หากคุณพบว่า กาแฟช่วยบรรเทาอาการไมเกรน ในบางกรณี สามารถใช้กาแฟเป็นวิธีช่วยบรรเทาอาการได้

แต่หากดื่มแล้วรู้สึกว่าการแย่ง ควรหลีกเลี่ยงกาแฟ และกระตุ้นหรือแก้การปวดหัวไมเกรน?

การดื่มกาแฟสำหรับคนที่ไมเกรน มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ขึ้นอยู่กับลักษณะร่างกายและความไวต่อคาเฟอีนของแต่ละคน บางคนอาจพบว่ากาแฟช่วยลดอาการไมเกรนได้ ในขณะที่บางคนกลับพบว่าอาการปวดหัวไมเกรนยิ่งรุนแรงขึ้นจากการดื่มกาแฟ

บริษัท กรีนเลค คอนโด 3 จำกัด
344 หมู่ที่ 2 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอสรีราชา
จังหวัดชลบุรี

วันที่ 12 ตุลาคม 2569

เรื่อง เชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 ตุลาคม 2569 เวลา 8.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 344 หมู่ที่ 2 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี

โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

- วาระที่ 1 เพื่อพิจารณาเลิกบริษัท
- วาระที่ 2 เพื่อพิจารณาเลือกผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 เพื่อพิจารณาเลือกผู้สอบบัญชีและกำหนดเงินจ้าง
- วาระที่ 4 เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ



ลงชื่อ.....กรรมการ
(นางสาวณิชา ศิริธรรมฐักดิ์)

บริษัท กรีนเลค คอนโด 4 จำกัด
344 หมู่ที่ 2 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอสรีราชา
จังหวัดชลบุรี

วันที่ 12 ตุลาคม 2569

เรื่อง เชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 ตุลาคม 2569 เวลา 8.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 344 หมู่ที่ 2 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี

โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

- วาระที่ 1 เพื่อพิจารณาเลิกบริษัท
- วาระที่ 2 เพื่อพิจารณาเลือกผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 เพื่อพิจารณาเลือกผู้สอบบัญชีและกำหนดเงินจ้าง
- วาระที่ 4 เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ



ลงชื่อ.....กรรมการ
(นายสุวัฒน์ เจริญวัฒนา)

บริษัท ไทชินหวาง จำกัด
488/18 ถนนราชวิถี แขวงถนนพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

วันที่ 9 ตุลาคม 2569

เรื่อง เชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 27 ตุลาคม 2569 เวลา 8.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 488/18 ถนนราชวิถี แขวงพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

- วาระที่ 1 เพื่อพิจารณาเลือกกรรมการ
- วาระที่ 2 เพื่อพิจารณาเลือกผู้รั้งตำแหน่ง
- วาระที่ 3 เพื่อพิจารณาเลือกผู้สอบบัญชีและกำหนดเงินจ้าง
- วาระที่ 4 เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ



ลงชื่อ.....กรรมการ
(นางสาวประจิด พลยเวช)

บริษัท สมาน ปริ๊มม แกล็กติง จำกัด

วันที่ 12 ตุลาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ได้มีมติให้จัดการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 27 ตุลาคม 2569 เวลา 10.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ ดังอยู่เลขที่ 510 ถนนรัชดาภิเษก แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณางบการเงินประจำปีของบริษัท
- วาระที่ 2 พิจารณาค่าตั้งผู้รั้งตำแหน่ง
- วาระที่ 3 พิจารณาค่าตั้งผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้ผู้ถือสิทธิ์เข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นางสาว เพ็ญ พย โด

กรรมการ

สัตว์อื่นปรุงแแต่งใจให้เป็นบ้าไม่ได้
แต่มนุษย์ปรุงแแต่งจิตใจ
จนกระทั่งกลายเป็นบ้าไปแล้วก็มี
ป.อ. ปยุตโต



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

