249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2550 ประจำวันที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

5 เรื่องต้องห้ามในช่วงวันนั้นของเดือน รับมือวันมามากได้อย่างมั่นใจ



ช่วงเวลาที่ผู้หญิงมีประจำเดือน มักมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ จึงควรระมัดระวังเรื่องบางอย่าง เพื่อให้ร่างกายและสุขภาพจิตดีตลอดช่วงวันนั้นของเดือน วันนี้เราจึงขอพามาดู 5 เรื่องที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงมีประจำเดือน เพื่อให้คุณสาว ๆ รู้สึกสบายตัวขึ้น ไปพร้อม ๆ กับการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสมค่ะ

1.ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง

การดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในช่วงมีประจำเดือน อาจทำให้เกิดอาการปวดท้องมากขึ้น คาเฟอีนมีผลทำให้เส้นเลือดแคบลงและกระตุ้นระบบประสาท ซึ่งอาจเพิ่มความตึงเครียดและทำให้ปวดท้องรุนแรงขึ้น แนะนำให้ลองดื่มชาสมุนไพร เช่น ชาขิง ชามิ้นต์ หรือน้ำอุ่นแทน เพราะสามารถช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดอาการปวดท้องได้

2.ห้ามออกกำลังกายหนัก

แม้ว่าการออกกำลังกายเบา ๆ จะช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด แต่การออกกำลังกายหนัก เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่งเร็ว หรือกิจกรรมที่ต้องใช้แรงเยอะ อาจทำให้ร่างกายอ่อนล้า และเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เพราะช่วงมีประจำเดือนร่างกายของสาว ๆ จะอ่อนแอลง การเลือกกิจกรรมเบา ๆ เช่น การเดินเร็ว โยคะ หรือยืดเหยียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและลดอาการปวดได้ โดยไม่ทำให้ร่างกายเครียดค่ะ

3.ห้ามกินอาหารที่มีรสเค็มหรือมีโซเดียมสูง

อาหารที่มีรสเค็มและโซเดียมสูง เช่น อาหารแปรรูป ขนมขบเคี้ยว หรือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ทำให้ร่างกายเกิดการสะสมของน้ำมากขึ้น ส่งผลให้รู้สึกบวม ไม่สบายท้อง และทำให้อาการปวดท้องเพิ่มขึ้นได้ ควรเน้นอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น กล้วย ผักใบเขียว และดื่มน้ำมากขึ้น เพื่อช่วยรักษาสมดุลของเหลวในร่างกาย และลดอาการบวม 4.ห้ามอาบน้ำร้อนจัด หรือนั่งแช่น้ำร้อนนานเกินไป

แม้ว่าน้ำอุ่นจะช่วยผ่อนคลายและลดอาการปวดประจำเดือนได้ แต่การอาบน้ำอุ่นหรือนั่งแช่น้ำร้อนนานเกินไป อาจทำให้ความดันโลหิตลดลงมาก ส่งผลให้รู้สึกเวียนศีรษะหรือเป็นลมได้ง่าย แนะนำให้อาบน้ำอุ่นในระยะเวลาสั้น ๆ หรือนำผ้าชุบน้ำอุ่นประคบหน้าท้องแทน เพราะช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดอาการปวดท้อง โดยไม่เสี่ยงสุขภาพเสียค่ะ

5.ห้ามละเลยการเปลี่ยนผ้าอนามัย

การไม่เปลี่ยนผ้าอนามัยเลยระหว่างวัน อาจทำให้เกิดการสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งอาจนำไปสู่อาการอักเสบหรือการติดเชื้อได้ง่าย จึงแนะนำให้เปลี่ยนผ้าอนามัยใหม่ทุก 3-4 ชั่วโมง หรือตามความเหมาะสม แม้ว่าจะมีประจำเดือนน้อยก็ตาม การรักษาความสะอาดและการเปลี่ยนผ้าอนามัยเป็นประจำ ยังช่วยลดกลิ่นอับและป้องกันการระคายเคืองบริเวณจุดซ่อนเร้น

การดูแลตัวเองในช่วงมีประจำเดือนของสาว ๆ เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความสบาย การหลีกเลี่ยงเรื่องต้องห้ามเหล่านี้ สามารถช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น ลดอาการปวดท้องและอาการไม่สบายต่าง ๆ การใส่ใจสุขภาพในช่วงวันนั้นของเดือน จึงเป็นการดูแลตนเองที่จะส่งผลดีทั้งระยะสั้นและระยะยาวเลย

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