

ເຫົ່ອບອກໂຮດ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 21 ພ.ຍ. 2551

ເຫົ່ອຈະເກີດຂຶ້ນກີ່ຕ່ວມເມື່ອຮ່າງກ່າຍສັມຜັກັນສິ່ງກະຕຸນ 2 ອຍ່າງ ດືອ ຄວາມຮູ້ອນ ແລະອາຮົມນ໌
ໃນກາງການແພທຍ່ຽນບຸວາ ເຫົ່ອສາມາດນັບອອກາກຂອງໂຮຄນາງໜິດໄດ້

ໃນນິຕຍສຸາຮ "ຊື່ວິຈິດ" ລົບນ ພ.ຍ. ພ.ຢູ່ເມທິນ ໄຊຍໝນະ ແພທຍ່ຽນປົກປົງບັດທ້າໄປ ໂຮງພຍານາລຳກາງ
ຈ.ເຊີ້ຍໃໝ່ ອົບຍາຍວາ ໂຮດທີ່ສັນພັນຮັກບ້າເຫົ່ອມື 2 ປະເທດ ດືອ

1. ໂຮດທີ່ກຳໄໝເຫົ່ອອອກມາກ

ເຄີຍດ ເຫົ່ອຈະອອກມາກບຣິເວັນຜ່ານີ້ອື່ນ ຝ່າເຫຼາ ຮັກແຮ້ ແລະໜ້າພາກ ປະກອບກັນມີອາກາຮື່ອງຮ່າງ
ເຊື່ອຈະເກີດຂຶ້ນກີ່ຕ່ວມເມື່ອຮ່າງກ່າຍສັມຜັກັນສິ່ງກະຕຸນ 2 ອຍ່າງ ດືອ ຄວາມຮູ້ອນ ແລະອາຮົມນ໌

ຕໍ່ອມຮັຍຮອຍດໍເປັນພິພ ອົບຍາຍວາ ເຫົ່ອຈະຫື່ມອອກມາທ້ວ່າດ້ວຍເລີພະບຣິເວັນຜ່ານີ້ອື່ນສອງໜ້າ
ຮ່າງກ່າຍສັມຜັກັນສິ່ງກະຕຸນ ມີສັ້ນ ຂຶ້ດກໃຈ ນໍາໜ້າກລົດ ຕາໂປນ ພມຮວງ ແහັ້ງຍ່າງຍ່າງ ໄຈສັ້ນ ທິວນຳບ່ອຍ

ວັນໂຮດ ເຫົ່ອອອກມາກທ້ວ່າດ້ວຍເລີພະບຣິເວັນຜ່ານີ້ໄໝເຮືອຮັງ

ເບາຫວານ ເຫົ່ອຫື່ມທ້ວ່າດ້ວຍເລີພະບຣິເວັນຜ່ານີ້ໄໝເຮືອຮັງ ແກ້ວມື່ນ ເຫັນຍ່ອຍຫອບ ພວຍໃຈ ເມື່ອຈະເປັນລົມ

ໂຮດຫວ້າໃຈ ເຫົ່ອແຕກ ຮ່ວມກັບໄຈສັ້ນ ແກ້ວມື່ນ ເຫັນຍ່ອຍຫອບ ຂະນະອອກກຳລັງກ່າຍ ມີອາກາຮື່ອງຮ່າງ
ເຫົ່ອອອກຕາມນິວມື່ນວ່າຫຼັງທຸກຄັ້ງທີ່ອອກກຳລັງກ່າຍ ມີຄວາມເສື່ອງເປັນໂຮດຫວ້າໃຈສູງ

ກວະໄກລ້ມດປະຈຳເດືອນ ເນື່ອງຈາກສອງໜັ້ງອ່ອຣົມເພັດທີ່ "ໂພຣເຈສເທອໂຣນ" ນ້ອຍລົງ
ເຫົ່ອຈະອອກມາກໃນເວລາກລາງຄືນ

2. ໂຮດທີ່ກຳໄໝເຫົ່ອອອກນ້ອຍ

ຜູ້ທີ່ເຫົ່ອອອກນ້ອຍຜິດປົກຕິ ເນື່ອງຈາກຕໍ່ອມເຫົ່ອທຳການບກພຮອງ

มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความร้อนในร่างกายสูง อาจก่อให้เกิดโรคตามมาดังนี้

**โรคผิวหนัง เช่น ผด ผื่น สะเก็ดเงิน ผิวแห้งแตกหายน
เนื่องจากต่อมเหงื่อใต้ผิวหนังถูกกดไว้จนไม่สามารถขับเหงื่อได้ตามปกติ
ทำให้เกิดอาการอุดตันในชุมชนและเป็นโรคได้ในที่สุด**

**ไมเกรน คนที่มีความเครียดเป็นทุนเดิม ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ ทำให้เกิดการใช้พลังงานมากกว่าปกติ
หากร่างกายได้รับการกระตุนจนเกิดความร้อนสะสมแตกลับไม่มีเหงื่อออกมาก อาจทำให้ใจสั่น นอนไม่หลับ
เกิดภาวะปวดศีรษะอย่างรุนแรงจนเป็นไมเกรน**

**คุณหมออเมทินี เสริมว่า โรคที่ทำให้เกิดความผิดปกติของเหงื่อใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้ทั้งๆ
ต้องมีปัจจัยอื่นรวมอีกหลายอย่าง แต่มีทางป้องกันได้ ด้วยการหมั่นดูแลสุขภาพตัวเอง ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ลิตร
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการขับเหงื่อของร่างกาย และเลือกสถานที่อยู่ให้เหมาะสม
ไม่ร้อนหรือแห้งเกินไป จะช่วยป้องกันโรคอันเกิดจากต่อมเหงื่อทำงานบกพร่องได้**

ขอบคุณข้อมูลจาก สธก.คอม