

## ทำไมเราถึงหา ฐัใหม่?

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 25 พ.ค. 2552

**อาการหา หน้าตาไหล หน้ามูกไหล เกิดจากปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย**

อาจมาจากการที่สมองขาดออกซิเจนไปชั่วขณะ, หรืออาจได้รับกาซคาร์บอนมอนนอกไซด์มากเกินไปแต่หากไม่อยากหาบ่อย ๆ ก็ลองพยายามหาเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลียงการทำกิจกรรมที่เคร่งเครียด **หลีกเลี่ยงจากมลพิษ และอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก** รับรองอาการหาของคุณจะค่อย ๆ ลดลง

**แต่หากลองแล้วยังไม่ได้ผล**

ยังหาอยู่เรื่อย ๆ วันละไม่ต่ำกว่า 30 ครั้งละก็ แนะนำให้ไปพบแพทย์ตรวจร่างกายดีกว่า เพราะการหาบ่อย ๆ แบบนี้เป็นสัญญาณเตือนว่าคุณอาจมีปัญหาเกี่ยวกับลักษณะการนอนและระบบทางเดินหายใจ เขาแล้ว

**ขอขอบคุณ :**หนังสือพิมพ์เดลินิวส์