ทำไมเราถึงหาว รู้ไหม?

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

อาการหาว น้ำตาไหล น้ำมูกไหล เกิดจากปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย

อาจมาจากการที่สมองขาดออกซิเจนไปชั่วขณะ หรืออาจได้รับกาซคาร์บอนมอนนอกไซด์มากเกินไปแต่หากไม่อยากหาวบ่อย ๆ ก็ลองพยายามหาเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่เคร่งเครียด ***หลีกเลี่ยงจากมลพิษ และอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก*** รับรองอาการหาวของคุณจะค่อย ๆ ลดลง

แต่หากลองแล้วยังไม่ได้ผล

ยังหาวอยู่เรื่อย ๆ วันละไม่ต่ำกว่า 30 ครั้งล่ะก็ แนะนำให้ไปพบแพทย์ตรวจร่างกายดีกว่า เพราะการหาวบ่อย ๆ **แบบนี้เป็นสัญญาณเตือนว่าคุณอาจมีปัญหาเกี่ยวกับลักษณะการนอนและระบบทางเดินหายใจ** เขาแลว

ขอขอบคุณ :หนังสือพิมพ์เดลินิวส์