

ອຸຍ່ອຍ່າງໄຣໃຫ້ກໍາລ ມະເຮັງເຕັ້ນມ

ນຳເສນອເມື່ອ : 2 ກ.ນ. 2551

ມະເຮັງເຕັ້ນມ ຄືບເປັນເພື່ອມາຕ່າງໆທີ່ມີວິທີຜູ້ໜູ້ທີ່ໄດ້ໂລກເປັນອັນດັບຕົ້ນໆ
ແລະໃນປະເທດໄທຍ່າມມີຜູ້ໜູ້ປ່າຍເປັນໂຄຮາຍໝັ້ນນີ້ມາກເປັນອັນດັບສອງຮອງຈາກມະເຮັງປາກມດລູກ
ຈາກສົດຖືທາງການເພທຍິ້ນບັນຫຼືວ່າ ສາວເມືອງກຽງມີຄວາມເສີຍງົບເປັນມະເຮັງເຕັ້ນມສູງກວາສາວໜັບທ
ເພົະໃຫ້ວິທີຮັບຮ່າງໄມ້ເວລາດູແລສູນພາພັດຕົວເອງ, ຂາດກາອກກຳລັງກາຍ ແລະເປັນໂຄເຄີຍດະສົມ

ໃນເວທີສັມນາ “Wacoal Cares Your Breasts” ເພື່ອໃຫ້ຄວາມຮູ້ເກີ່ວກັບມະເຮັງເຕັ້ນມ
ແລະເຄີດລັບການດູແລຕົນເອງໃໝ່ມີສຸຂພາພີ ອ່າງໄກລມະເຮັງເຕັ້ນມ ອັນເປັນສົວໜຶ່ງຂອງກິຈกรรมສຽງສරົມກາຍໃນງານ
SAHA GROUP EXPORT & TRADE EXHIBITION ດັ່ງທີ່ 12 ທີ່ສູນຍ ກາປປະຊຸມແຫ່ງໝາດສິລິກິດ ເມື່ອປລາຍເດືອນ
ມີ.ຍ. ທີ່ພານມາ ສ.ຄລິນິກເກີຍຣຕິຄຸນ ແພ.ກຣີຈ ໂພນສຸວຣຣນ ຜູ້ເຂົ້າວ່າງ ດານມະເຮັງເຕັ້ນມ ຈາກກຸາວິຈາສັດ
ຄະແພທຍາສັດ ຕີຣາຈ ພຍາບາລ ເລັກີ້ງປັຈັຍເສີຍທີ່ໃຫ້ໄທ ຜູ້ໜູ້ຍຸດໃໝ່ເປັນມະເຮັງເຕັ້ນມວ່າ ຜູ້ໜູ້ຍຸດປັຈຸບັນ
ມືບທຸກທ້ານທີ່ຄວາມຮັບຜິດຂອບມາກັ້ນ ຮ່າທີ່ໄລຟສີໄຕລການໃຫ້ວິທີເຕີມ ~~ຢູ່~~ ເປັດວ່າມາຮັບຮ່າງ
ຈົນໄມ້ເວລາດູແລສູນພາພັດຕົວເອງ ໂດຍເນັພາຮ່າງອາຫາກກົນ ລາຍຄනທັນມານີຍມບຣິໂກຄອາຫາກສໍາເຮົາຈຸບັນ
ແລະພາສັດຝູ້ຈູ້ອຸດມີປະວິດແປ່ງແລະໄຟມັນສູງ ຂະແດຍວັກນ ກີ່ໄນ້ມີເວລາອອກກຳລັງກາຍ ພັກຜູ້ອນໄມ່ເພີ່ງພອ,
ສູບນຸ່ຮົກນ໌ແລ້າ ແລະປລອຍໃຫ້ຄວາມເຄີຍດ ສະສົມ ປັຈັຍເຫັນໄລວນແຕ່ເປັນຕົວກາກະຕຸນໃຫ້ເກີດມະເຮັງເຕັ້ນມ

ສໍາຮັບປັຈັຍເສີຍອື່ນທີ່ໃຫ້ເກີດມະເຮັງເຕັ້ນມ ທີ່ໄໝໄໝຂອງກັບໄລຟສີໄຕລ
ການໃຫ້ວິທີທີ່ເປັນປະວິດແປ່ງໄປ ມີອາທິ ປະວັດຕອບຄູ້ວ່າ ດາມນີ້ຄົນໃນຄຣອບຄົວເປັນມະເຮັງເຕັ້ນມ
ມີຄວາມເສີຍງົບເປັນມາກວ່າຄຸນປົກຕິສອງເຫຼາ, ຂຸນາດຂອງເຕັ້ນມກີເປັນປັຈັຍສຳຄັນ
ຜູ້ໜູ້ທີ່ມີເຕັ້ນມໃໝ່ມີຄວາມເສີຍສູງກວ້າຜູ້ໜູ້ທີ່ໄໝໄໝ ຫຼືອໝື່ກົດຄົນແຮກຫັກລັງອາຍຸ 30 ປີ ມີຄວາມ
ເສີຍງົບເປັນມາກວ່າຄຸນປົກຕິສອງເຫຼາ, ຂຸນາດຂອງເຕັ້ນມກີເປັນປັຈັຍສຳຄັນ
ກລຸມນີ້ເສີຍທີ່ຈະເປັນມະເຮັງເຕັ້ນມ

ດ້າວຍກ່າວໄກລ໌ຈາກມະເຮັງເຕັ້ນມ ອຸນໝອແນະນໍາວ່າ
ທາງທີ່ດີຜູ້ໜູ້ທີ່ມີຄວາມສຳຄັນກັບການຕວະກຸດການສູງພາກັ້ນ ໂດຍເຮັມຕ່າມດ້ວຍຫຼຸດນອງຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 20 ປີ
ແລະມີອາຍຸ 35 ປີເກີ້ນໄປ ຄວາມຮັບຮ່າງຕົວມາດີ່ມີແກຣມ ແລະອັລຕ່າງໆ ເພື່ອຕ່າງໆກ່າວ່າເຫັນມະເຮັງ ເປັນປະຈຳທຸກປີ
ເນື່ອງຈາກຍິງຕ່າງໆກ່າວ່າໃຫ້ກົດຄົນແຮກຫັກລັງອາຍຸ 30 ປີເກີ້ນໄປ ທີ່ໄໝໄໝໃຫ້ກົດຄົນແຮກຫັກລັງອາຍຸ 40 ປີ
ຍັງຕອງໜັ້ນອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳ ອາທິຕູລະ 3-4 ດັ່ງ ດັ່ງລະ 30 ນາທີ ຈະຫວຍລຸດຄວາມເສີຍງົບເປັນມະເຮັງເຕັ້ນມລັງ
60%, ພູ້ຍາມຮັບແສງແດດອຸນ່ຍາມເຫຼັກສຳເນົມ ຈາກການຕຶກໝາພບ້ວາ ຜູ້ໜູ້ທີ່ໄໝໄໝໃຫ້ປັບແສງແດດອຸນ່ຍສຳເນົມ
ມີແນວໂນມເປັນມະເຮັງເຕັ້ນມນອຍລົງຄື້ນ 40% ເຄີດລັບສຳຄັນທີ່ຫຼືວ່າໃຫ້ປັບແສງແດດອຸນ່ຍສຳເນົມ
ຍັງຮັມຄືກາງດສູບນຸ່ຮົກ ແລະເຄີ່ງດື່ມແລກອອສ່ວນ, ນອນຫລັບໃຫ້ເພີ່ງພອ ແລະມອງໂລກໃນແຈ້ວ

ທີ່ມາ ໄທຍັງ