

7 นิสัย...ทำสุขภาพเสีย

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

7 นิสัยทำสุขภาพเสีย

เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ใครว่าไม่สำคัญ ยิ่งนิสัยทำลายสุขภาพด้วยแล้ว หากทำเป็นประจำ สุขภาพอาจเสื่อมโทรม หรือพาลให้เป็นโรคร้ายไขเจ็บได้ ไปเช็คตัวเองกันดีกว่า

 **ไม่ใช่ไหมขัดฟัน** การไม่ใช่ไหมขัดฟันทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับเหงือก และส่งผลให้สุขภาพฟันไม่แข็งแรง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนว่าที่อกขึ้นจากแบคทีเรียบริเวณเหงือกสามารถเข้าสู่กระแสเลือดและอาจทำให้เป็นโรคหัวใจได้

 **นอนทั้งยังใส่คอนแทคเลนส์** มีการศึกษาพบว่าการนอนทั้งที่ยังมีคอนแทคเลนส์อยู่เพิ่มการติดเชื้อที่ดวงตาถึง 10 เท่า

 **ไม่ได้ล้างเครื่องสำอาง** การนอนทั้งที่ยังไม่ได้ล้างเครื่องสำอางนั้นเป็นการเพิ่มอัตราป่วยเป็นภูมิแพ้ได้ นอกจากนี้ยังเพิ่มตัวกระตุ้นการเกิดสิว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องสำอางที่มีน้ำมันเป็นพื้นฐาน

 **ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ** การสวมรองเท้าส้นสูงเป็นประจำเป็นการลงน้ำหนักตัวที่ไม่สมดุล มีผลเสียต่อกระดูกและกล้ามเนื้อขาและเท้า อาจทำให้ข้อเสื่อมก่อนวัยได้

 **เคี้ยวหมากฝรั่งทั้งวัน** หากเคี้ยวหมากฝรั่งที่มีซอร์บิทอลตลอดทั้งวัน อาจทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อ หรือเกิดอาการท้องเสียได้

 **ทาครีมกันแดดทุกวัน** การทาครีมกันแดดต่อเนื่องเป็นตัวเลขจำนวนวิตามินดีที่ร่างกายจะสร้างขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งทำให้เกิดอาการเครียดหรือเป็นโรคกระดูกพรุนตามมา

 **โทรศัพท์ก่อนนอน** ตามรายงานของนักวิทยาศาสตร์ประเทศสวีเดน รังสีที่แผ่ออก

จากเครื่องโทรศัพท์มือถือ ทำให้นอนไม่หลับหรือไม่สามารถหลับลึกได้ และทำให้รู้สึกปวดหัวได้

อย่างนี้ต้องใส่ใจดูแลตัวเองกันหน่อย
แล้วอย่าเผลอกลับไปทำพฤติกรรมทำลายสุขภาพอีกนะคะ

ที่มา ... ชีวิต