

3 ปัญหาสุขภาพ ที่คนไทยต้องระวัง



พฤติกรรมก่อโรค

สิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนไทยมากที่สุดคือพฤติกรรมการกินอยู่ที่อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรค
เรื้อรังต่างๆได้มาก แต่ปัญหาที่พบบ่อยและควรให้ความสำคัญมี 3 ปัญหาหลัก ได้แก่



1. ปัญหาสุขภาพสมอง
และความจำ



2. ปัญหาสุขภาพหัวใจ
และหลอดเลือด



3. ปัญหาสุขภาพ
ผู้หญิง

ปัจจุบัน คนวัยหนุ่มสาว วัยทำงาน หันมาสนใจสุขภาพกันมากขึ้น เมื่อก่อนเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของคน
เริ่มชรา หนุ่มสาวไม่ค่อยคิดถึงเพราะรู้สึกไกลตัว แต่ในยุคปัจจุบัน เราพบผู้คนอายุน้อยๆ ที่ป่วยด้วย
โรคคนแก่ ไม่ว่าจะเป็น โรคข้อ โรคตับ ไต หรือมะเร็ง หลายโรคน่ากลัวเพราะรักษาไม่หาย ดูเหมือนว่า
สุขภาพดีในปัจจุบันเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องให้ความสนใจ หากความรู้ และตั้งใจรักษาร่างกายให้แข็งแรง

พฤติกรรมเพื่อการมีสุขภาพะที่ดี

ปรับพฤติกรรมบางอย่างเพื่อห่างไกลโรค สร้างนิสัยสุขภาพดีแบบค่อยเป็นค่อยไปด้วยเคล็ดลับ 10
ประการ

