

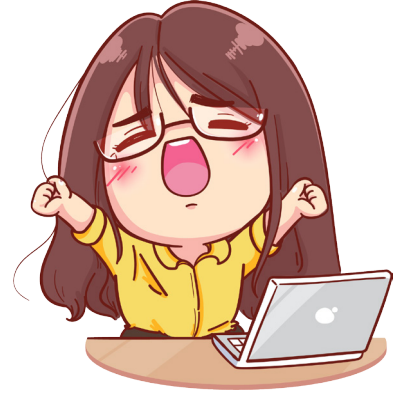


## Yawning

ทาบ่อยเกิดจากอะไร?

# Yawning

## หาวบ่อยเกิดจากอะไร ผิดปกติหรือไม่ ?



เมื่อพูดถึงการ “หาว” หรือเห็นคนที่หาวเราจะรู้สึกว่าคุณคนนั้นต้องกำลังง่วงแน่นอน แล้วทุกคนเคยสงสัยไหมว่าทำไมเราต้องหาว การหาวเกิดจากอะไรกันแน่เป็นเพราะเราง่วงจริง ๆ หรือ แล้วหากเราหาวบ่อยเกินไปในหนึ่งวันจะผิดปกติหรือไม่

การหาว (Yawning) เป็นกลไกหนึ่งของร่างกาย โดยการนำแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายและขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกไป จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายขาดแก๊สออกซิเจนหรือแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดมีมากเกินไป ก่อให้เกิดอาการง่วง เหงา หาวนอนขึ้นมานั่นเอง

### หาวบ่อยเกิดจากอะไร ?

การที่เราหาวบ่อยๆ มากกว่า 1 ครั้งต่อนาที โดยทั่วไปสาเหตุส่วนใหญ่อาจมาจากความง่วง ความอ่อนเพลีย แต่ในบางครั้งแล้วมาจากความผิดปกติอันเป็นผลมาจากสาเหตุเหล่านี้ก็เป็นได้



### 1. นอนหลับไม่เพียงพอ

พฤติกรรมการนอนไม่เพียงพอทำให้เกิดอาการง่วงนอนตอนกลางวันได้ ถึงจะดูเหมือนไม่ได้ร้ายแรงอะไร แต่อาจจะส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึงยังก่อให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายอย่างโรคอ้วน โรคหัวใจ หรือโรคซึมเศร้า ฯลฯ

### 2. นอนไม่หลับ

นอนไม่หลับ เป็นอาการที่ร่างกายรู้สึกอยากจะนอน แต่ไม่สามารถหลับได้ อาจจะใช้เวลา นานกว่าปกติหลับไปแล้วแต่ตื่นเร็ว หรือตื่นขึ้นมากลางดึก แล้วไม่สามารถนอนหลับต่อไปได้ ทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย พักผ่อนไม่เต็มที่ ดังนั้นควรเข้านอนให้เป็นเวลาเพื่อให้ร่างกายชิน และควรงดเครื่องดื่มที่มีสารออกฤทธิ์กระตุ้นสมอง เช่น สารคาเฟอีนที่มีอยู่ในชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น

### 3. โรคลมหลับ (Narcolepsy)

โรคลมหลับเป็นโรคที่มีอาการง่วงนอนตลอดเวลา และผู้ป่วยมักจะมีภาวะหลับกลางอากาศแม้กระทั่งทำกิจกรรมอื่น ๆ อยู่ โดยสาเหตุของโรคนี้แพทย์สันนิษฐานกันว่าอาจมีความผิดปกติที่สมองควบคุมการหลับและตื่น ซึ่งก่อนจะเดาว่าอาการ

หาวบ่อยของเราสื่อถึงโรคนี้ ก็อยากให้เห็นอาการของโรคลมหลับก่อน เช่น นอนเท่าไรก็ไม่พอ รู้สึกง่วงนอนตลอดเวลา มีอาการง่วงนอนพร้อมกับภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรง (แขน, ขา) ขณะกำลังจะตื่น หรือเห็นภาพลวงตาช่วงใกล้จะหลับ (ภาวะผีอำ)

### 4. นอนกรน

แม้ภาวะนี้จะไม่ใช่โรค แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่ากระทบกับสุขภาพการนอนหลับของร่างกายมากเลยทีเดียว เพราะคนที่นอนกรนมักไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ หรือเรียกง่าย ๆ ว่านอนหลับไม่สนิท ดังนั้นจึงมักรู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงนอนบ่อยๆ จนต้องแสดงอาการหาวบ่อยๆ ไปด้วย

### 5. อาหาร

อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลเป็นตัวการที่ทำให้ร่างกายง่วงซึม ซึ่งในที่นี้หมายถึงการกินน้ำตาลและแป้งในปริมาณที่มากจนเกินไปนะคะ เนื่องจากเมื่อเรากินอาหารประเภทนี้เข้าไปมาก ตับอ่อนก็จะส่งอินซูลินออกมาเพื่อย่อยน้ำตาลเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ก่อให้เกิดอาการง่วงตามมา

# STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

## FEATURED BOOK

---



ยุงจริง! หรือแค่คิดไปเอง, Jake Knapp, John Zeratsky, แพล นวบุศย์ กิจกอบชัย

“พบกับกลยุทธ์ในการจัดสรรเวลาให้สิ่งสำคัญในชีวิต และเลิกติดอยู่กับคำว่า” ยุง “อยู่ตลอดเวลา” แนวคิดในหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณมีพื้นที่ว่างในปฏิทิน ในสมอง และในแต่ละวันมากขึ้น พื้นที่เหล่านั้นจะนำพาความคิดแจ่มชัดและความสงบเงียบมาสู่ชีวิตประจำวันได้ ทำให้คุณมีโอกาสดำเนินงานอดิเรกใหม่ ๆ หรือโครงการที่ “สักวัน” จะทำนั้นเสียที เพื่อที่ว่างเล็กน้อยในชีวิตอาจช่วยปลดปล่อยพลังความคิดสร้างสรรค์ที่เลือนหายไปหรือไม่มีอยู่ตั้งแต่ต้นให้กลับมาอีกครั้ง!

# BOOK

พระราชบัญญัติระเบียบ  
ข้าราชการพลเรือน ฉบับจับ  
ประเด็น พร้อมระเบียบ  
บริการราชการในพระองค์

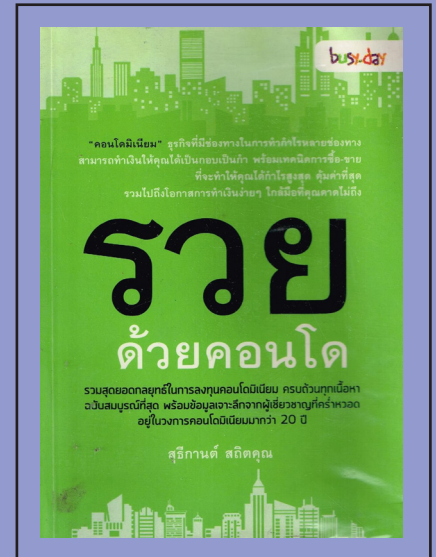
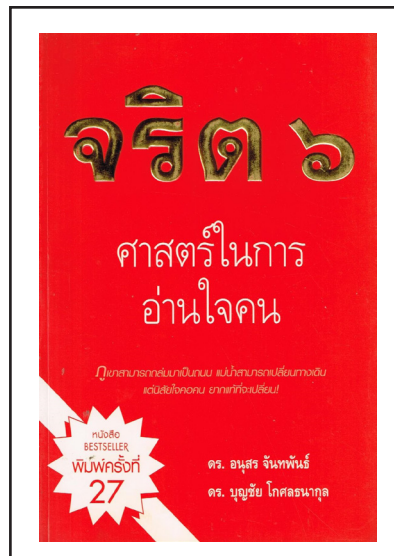
โดย สุทรไพศาล

พระราชบัญญัติระเบียบ  
ข้าราชการพลเรือน ฉบับจับ  
ประเด็น ใหม่สุด 2562 พร้อม  
ด้วย พ.ร.บ. ระเบียบบริหาร  
ราชการในพระองค์ พ.ศ. ๒๕๖๐  
“๖๔๔” พ.ร.ฎ. การปรับเงิน  
เตือนขั้นต่ำ ขั้นสูงของ  
ข้าราชการพลเรือนสามัญ สรุปร  
ประมวลจริยธรรมข้าราชการ  
พลเรือน และ 15 QR Code เกี่ยว  
กับข้าราชการ

จริต 6 : ศาสตร์ในการ  
อ่านใจคน

โดย ดร. อนุสร จันทพันธ์,  
ดร. บุญชัย โกศลธนากุล

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจ  
คนที่อยู่รอบตัวได้อย่างชัดเจน  
เนื่องจากปัญหาต่างๆ ที่กล่าวมา  
มักเกิดจากการที่คนที่มีมองตัว  
เองว่าเป็นศูนย์กลางของจักรวาล  
การรู้เรื่องจริต 6 จะช่วยให้  
สามารถพัฒนาศักยภาพของ  
ตนเอง รู้จุดอ่อนจุดแข็ง รู้ว่าชอบ  
หรือไม่ชอบอะไร รู้แล้วจึง  
สามารถเปลี่ยนวิถีชีวิต เปลี่ยน  
ภาพ เปลี่ยนชาติ เปลี่ยนตระกูล  
และเปลี่ยนฐานะของตนเองได้  
จริงหรือไม่? รวมพิสูจน์พร้อมกัน  
ในเล่ม



รวยด้วยคอนโด

โดย สุธีกานต์ สถิตคุณ

รวมสุดยอดกลยุทธ์ในการ  
ลงทุนคอนโดมิเนียม ครบ  
ถ้วนทุกเนื้อหา ฉบับสมบูรณ์  
ที่สุด พร้อมข้อมูลเจาะลึกจาก  
ผู้เชี่ยวชาญที่คร่ำหวอดอยู่ใน  
วงการคอนโดมิเนียม  
มากกว่า 20 ปี ธุรกิจซื้อ-ขาย  
และให้เช่าคอนโดมิเนียม เป็น  
ธุรกิจที่น่าลงทุนอย่างยิ่งใน  
ยุคนี้ เนื่องด้วยความต้องการ  
ที่อยู่อาศัยซึ่งไม่เคยลดน้อย  
ถอยลง แล้วคุณ จะรู้ว่า  
คอนโดมิเนียมที่คุณมีอยู่ อาจ  
ทำเงินให้คุณได้มากกว่าที่คิด  
และถ้าบริหารให้ดีๆ คุณอาจ  
“รวย” เป็นเศรษฐี...  
แบบไม่รู้ตัว!!!

# BOOK

ข้อมูลข่าวสารของทาง  
ราชการ

โดย ไพโรจน์ อารักษ์ษา

“ข้อมูลข่าวสารของทางราชการ” เล่มนี้ จะอธิบายกฎหมายที่เกี่ยวข้อง 2 ฉบับ คือ ฉบับที่หนึ่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 และฉบับที่สอง พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลปกครองและวิธีพิจารณาคดีปกครอง พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม หวังว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์กับหน่วยงานของรัฐ เจ้าหน้าที่ของรัฐ และองค์กรตุลาการ ตลอดจนผู้มีอาชีพทนาย อีกทั้งประชาชนทั่วไปที่สนใจกฎหมาย

คนมีญาณ

โดย Sherron Mayes  
แปล มรกต เบญจวัฒนานันท์

เราทุกคนล้วนมีญาณทิพย์อยู่ในตัวเอง รอเพียงให้เราหามันเจอและใช้พลังนี้อย่างถูกจังหวะ ซึ่งจะก่อประโยชน์ให้เรา “ควบคุมกำหนดชีวิตเราได้” ถ้ายทอดจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนที่เชี่ยวชาญด้านญาณหยั่งรู้และสัมผัสที่หก ผสมผสานอย่างสอดคล้องกับประสบการณ์ของเธอและคนรอบข้างที่ปฏิบัติได้ผลจริงมาแล้ว ทำให้ชีวิตดีขึ้นทั้งการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ช่วยลดความเครียด เบื่อหน่าย เฉื่อยชา ทำให้รู้สึกถึงลางสังหรณ์ ทำให้หายป่วย จนไปถึงช่วยทำให้ความรักราบรื่น สดชื่นขึ้นได้

กัลปาวสาน

โดย พงศกร

เมื่อรู้สึกตัวอีกครั้งหนึ่ง... โรสิตาพบว่าตนเองกำลังอยู่ในโลกอนาคตอีกสองพันปีข้างหน้า โลกที่ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง มนุษย์กลายเป็นเพียงทาสรับใช้ของหุ่นยนต์ และใช้ชีวิตในแต่ละวัน ด้วยความหม่นเศร้า ไร้ซึ่งอนาคต

หากการมาถึงของหญิงสาว จุดประกายความหวังให้กับรอย นักวิทยาศาสตร์หนุ่มผู้ไม่เคยยอมแพ้ ไม่ใช่แค่ความหวังในการที่มนุษย์จะเอาชนะหุ่นยนต์เท่านั้น หากโรสิตายังเป็นแสงสว่างอันเรืองรอง ส่องนำทางให้หัวใจของชายหนุ่มได้พบกับความรักอีกครั้ง...

