



กลางวันข่วง กลางคืนตาสว่าง !!!

ใช่คุณหรือเปล่า !!!

กลางวันไม่ตื่น กลางคืนไม่นอน

เชื่อว่ามนุษย์ออฟฟิศ หรือแม้กระทั่งฟรีแลนซ์ และวัยทำงานหลายคนน่าจะเคยมีอาการแบบนี้กันมาบ้าง นั่นคือช่วงกลางวันง่วง แต่ช่วงกลางคืนกลับตาสว่าง นอนไม่หลับ ซ้ำยังสมองแล่น ปั่นงานรัวๆ อีกต่างหาก ดูเหมือนจะเป็นเรื่องดี แต่จริงๆ แล้วขอให้รู้เอาไว้ว่าสุขภาพของคุณกำลังทรน ต้องลองเช็คสุขภาพแล้วละ เพราะคุณอาจกำลังเป็นโรคบางอย่างหรือเปล่า จะมีโรคอะไรบ้าง ไปดูเลย

1. โรคนอนไม่หลับ (Insomnia)

เกิดจากการที่ร่างกายเริ่มคุ้นชินกับการไม่นอนตอนกลางคืน นานวันเข้าก็จะทำให้นาฬิกาชีวิตรวน แทนที่ง่วงและนอนหลับตอนกลางคืน กลับกลายเป็นไม่ได้นอนตอนกลางคืน หรือพักผ่อนไม่เพียงพอจนทำให้รู้สึกง่วงและอยากงีบหลับระหว่างวัน

2. โรคหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep apnea)

คือกลุ่มอาการชนิดหนึ่งที่มีนอนหลับแล้วร่างกายจะเกิดความผิดปกติทางการหายใจ ทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายขาดออกซิเจนจนสะดุ้งตื่นกลางดึกอยู่บ่อยครั้งจนรบกวนวงจรการนอนหลับ



3. โรคหลับหลับ (Narcolepsy)

เป็นโรคเกี่ยวกับการนอนหลับที่มีอาการง่วงนอนตลอดเวลา และหลับในช่วงเวลาต่างๆ อย่างผิดปกติ ผู้ป่วยมักมีอาการง่วงนอนตลอดเวลาและไม่ว่าจะนอนเท่าใดก็ยังรู้สึกง่วงเท่าเดิม



4. โรคโลหิตจาง (Anemia)

คนที่มีภาวะโลหิตจางหรือในผู้หญิงที่มีประจำเดือนมากผิดปกติก็อาจรู้สึกง่วงนอนบ่อย ๆ ได้ เนื่องจากภาวะที่ร่างกายมีระบบไหลเวียนเลือดไม่สมบูรณ์อาจนำมาซึ่งอาการอ่อนเพลีย และทำให้รู้สึกอยากนอนหลับพักผ่อนมากกว่าปกติ

5. โรคร่าเริง (Lychnobite)

เกิดจากการใช้ชีวิตแบบขาดบาลานซ์ ส่งผลให้นาฬิกาชีวิตผิดเพี้ยน สาเหตุของโรค หลักๆ ก็เกิดมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราเอง ซึ่งพบมากในวัยรุ่น วัยทำงาน ชาวออฟฟิศ สายงานครีเอทีฟ โปรแกรมเมอร์ คนทำงานกะกลางคืน และมนุษย์ฟรีแลนซ์

ที่มา : <https://atime.live/greenwave/healthy/380>, www.stkc.go.th/info/
กลางวันง่วง-กลางคืนตาสว่าง-อันตรายกว่าที่คิด, www.sanook.com/health/4421/

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



Get Your Customer เข้าให้ถึงใจลูกค้า, กฤษณ์ วิโรจน์สายลี

“การขาย” เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มีส่วนร่วมในชีวิตประจำวันของเราทุกคน ไม่ว่าจะอาชีพคุณจะเป็นนักขายหรือไม่ก็ตาย และมีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นที่เป็นศูนย์กลางของทุกสิ่งอย่างในการขาย นั่นก็คือ “ลูกค้า” หนังสือเล่มนี้ได้คัดกรองมาอย่างดีเพื่อมอบโอกาสให้ผู้อ่านได้ทำความเข้าใจ “ลูกค้า” ผู้ซึ่งเป็นศูนย์กลางทุกสิ่งอย่างของการขายอย่างถ่องแท้ คุณจะเข้าใจว่าธรรมชาติของลูกค้าเป็นอย่างไร เขาชอบหรือไม่ชอบอะไร เขาตัดสินใจด้วยเหตุผลประมาณไหน พร้อมตัวอย่างการสื่อสารกับลูกค้าอย่างได้ผล เมื่อคุณเข้าใจถึงเนื้อแท้เหล่านั้นแล้ว คุณก็จะประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

BOOK

ถอดปฏิบัติการกู้ภัยถ้ำหลวง
สู่บทเรียนการบริหารจัดการ
สาธารณภัย

โดย กรมป้องกันและบรรเทา
สาธารณภัย

จากความสำเ็จของปฏิบัติการ
การกู้ภัยถ้ำหลวงที่เป็นที่
สนใจของคนทั่วโลก หนังสือ
เล่มนี้ได้บันทึกรายละเอียด
ของปฏิบัติการครั้งนี้ และได้
ถอดบทเรียนเพื่อเป็นแนวทาง
ในการเตรียมความพร้อมและ
การวางแผนรับมือเหตุรุนแรง
ที่อาจจะเกิดขึ้น



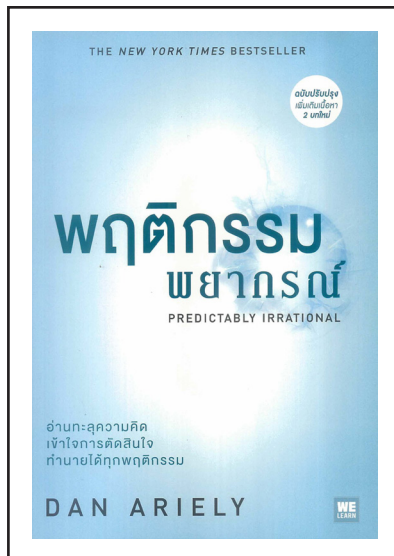
พฤติกรรมพยากรณ์

โดย Dan Ariely

แปล พูนลาภ อุทัยเลิศอรุณ,

วิโรจน์ ภัทรทีปกร

มนุษย์เรามองตัวเองว่าเป็นสัตว์
ประเสริฐ มีสติ มีเหตุผล และ
ควบคุมการตัดสินใจของตัวเอง
ได้เป็นอย่างดี แต่ในความเป็น
จริงแล้วเรามีเหตุผลอย่างนั้นแน่
หรือ? ในหนังสือเล่มนี้ “Dan Ari-
ely” จะพาคุณดำดิ่งสู่โลกแห่ง
การตัดสินใจและพฤติกรรมที่
ซ่อนอยู่ในกันบังของจิตใญ่มนุษย์
ผ่านการทดลองอันน่ามหัศจรรย์
มากมาย เพื่อแสดงให้เห็นว่า...มี
พลังลับบางอย่างภายในตัวที่
คอยผลักดันให้เราตัดสินใจผิดพลาดโดยไม่รู้ตัว



กาลเลโอ ไชคตี สืบ
วิญญาณ

โดย Keigo Higashino

แปล วงศ์สิริ สังกวาสิ มียาจิ

คุซานาจิ ชุนเปนายตำรวจ
สืบสวนต้องเผชิญกับคดีที่ดู
เพี้ยนๆ แล้วเหมือนเป็นคดี
ธรรมดา แต่เมื่อมองลึกเข้าไป
ก็พบว่ามึปมปริศนาบางอย่าง
ซึ่งปมปริศนานั้นช่างดูเหมือน
ปรากฏการณ์ลึกลับ

ยูกาวา มานาบุ นักฟิสิกส์
อัจฉริยะแห่งมหาวิทยาลัย
เทโตะ เจ้าของฉายา “กาล
เลโอ” ไม่มองเช่นนั้น ในปม
ปริศนาที่ดูเหมือนเหตุการณ์
เหนือธรรมชาตินี้มีความจริงที่
น่าสะพรึงซ่อนอยู่ และรอให้
อัจฉริยะผู้นี้ใช้วิทยาศาสตร์เข้า
คลี่คลาย