

ผู้หญิงละเอียดสุขภาพ ระวัง! ภัยทงมาไว

พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน อาจทำให้เข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ

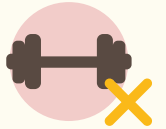
ภัยทงก่อนเวลา
มาเยือนได้อย่างไร?



นอนดึก พักผ่อนน้อย



กินอาหารไม่ครบ 5 หมู่



ไม่ออกกำลังกาย

สัญญาณเตือนเมื่อเข้าสู่ภัยทง

ผิวแห้ง มีอาการคัน



อารมณ์แปรปรวน
รู้สึกเศร้า หดหู่



นอนไม่หลับ



ช่องคลอดแห้ง



ร้อนวูบวาบ
เหงื่อออกมาก



ประจำเดือนน้อยลง
หรือเริ่มขาดหาย



เคล็ดลับ “ความเยาว์วัย”



ผ่อนคลายความเครียด



พักผ่อนให้เพียงพอ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



กินอาหารที่มีประโยชน์
(ผักใบเขียว ผลไม้ ถั่วเหลือง ปลา นม)



งดสูบบุหรี่
เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

“ ไม่อยากใหภัยทงมาเยือนก่อนเวลา ควรเริ่มดูแลสุขภาพตั้งแต่วันนี้ ”