

## ?พฤติกรรม Top 5??เสียงจากผู้อ่าน...ถึงคนที่บ้าน

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

“พฤติกรรม Top 5”...เสียงจากผู้อ่านถึงคนที่บ้าน



โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 22 พฤษภาคม 2552 01:06 น.



ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

หลังจากที่ทีมงานLife and Family ได้เขียนบทความ [10นิสัยแย่ๆที่ทำให้รักกันน้อยลง](#) ซึ่งผู้อ่านหลายท่านได้เสนอหลายข้อนอกเหนือจากที่กล่าวมา

ทั้งนี้ทางทีมงานได้รวบรวม 5 พฤติกรรมยอดฮิตจากคนทางบ้านมาให้คุณผู้อ่านหรือคนที่ถูกกล่าวอ้างมาพิจารณาตัวเองกันอีกครั้ง เพื่อที่ว่าปริมาณความรักจะไม่ลดน้อยลงไปมากกว่านี้

### เราลองมาดูกันว่า พฤติกรรมที่อดเข้าไปได้ 5 อันดับแรก มีอะไรกันบ้าง

**1. “ผ่ายลม”** หรือ ตดในภาษาพูดนั้น ในหนึ่งวันคนเราอาจผ่ายลมได้ 10-20 ครั้ง ซึ่งคิดเป็นปริมาณแก๊สที่ปล่อยออกมาคือ 0.5-1 ลิตรต่อวัน

การผ่ายลมนั้นเกิดจากการรวมตัวของแก๊สหลายชนิด โดย 99 % เป็นแก๊สที่ไม่มีกลิ่น ซึ่งมีส่วนประกอบหลักๆได้แก่ ไฮโดรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ ไฮโดรเจน ออกซิเจนและมีเทน ขณะที่แก๊สจำพวกที่มีกลิ่นนั้นมีเพียง 1 % อันเกิดจากการหมักหมมของอาหารในลำไส้ใหญ่และทำให้เกิดแก๊สจำพวกกำมะถัน ไคแกไฮโดรเจนซัลไฟด์ซึ่งเป็นสารที่มีกลิ่นเฉพาะตัว

แต่ทว่ามีเสียงบ่นจากผู้่านว่า คนทางบ้านบางคนมักชอบผ่ายลมในผ้าห่มบ้าง ผ่ายลมอัดหน้าบ้าง ใส่พัดลมบ้าง รวมไปถึงกักลินมาให้ศรีภรรยาดมบ้าง สารพัดที่คุณผู้ชายจะทำแล้วแต่เป็นสิ่งที่ใครๆก็ดูเสียงเสียกใหญ่กันเลยทีเดียว

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

ดังนั้นคุณผู้ชายท่านใดที่เข้าข่ายพฤติกรรมยอดฮิตแฉงโค้งประเภทอื่นๆ ควรระมัดระวังมากขึ้นกว่านี้ แม้การผ่ายลมจะเป็นเรื่องธรรมชาติก็ตาม

**2. “เรอ”** อันดับสองที่ตามกันมาติดๆ คือการขับแก๊สออกทางปาก หากไม่มีการขับออกมาทั้งทางปากและทางทวารหนัก อาจก่อให้เกิดอาการท้องอืดได้ แต่ทว่าคุณแม่มือใหม่หลายคนหรือหลายรูปแบบ และฟังเสียงเรอสารพัดเวอร์ชันแล้ว นานๆไปความรักก็ไม่สามารถอดทนนานต่อไปได้อีก

หากคุณผู้ชายไม่อยากถูกบอกละแฉงเพราะ “เรอ” ไม่เป็นที่เป็นที่ทาง ก็พึงระวังพฤติกรรมนี้ด้วยนะคะ

**3. “นอนกรน”** อันดับสามนี้ พบบ่อยทั้งในผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งในช่วงรักกันใหม่อาจไม่ทราบพฤติกรรมนี้มาก่อน จนกระทั่งถึงวันที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกัน นอนเตียงเดียวกัน ความจริงจึงปรากฏ

แต่ทว่าอาการนอนกรนนี้ สามารถแก้ไขได้โดยวิธีดังต่อไปนี้

- นอนตะแคง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาบางชนิด
- ลดน้ำหนัก
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

จะขยับลดและผ่อนคลายความตึงในช่องทางเดินอากาศที่เกิดจากการมีน้ำหนักมากเกินไปได้ แต่อาจไม่ชินกับการนอนตะแคง อาจใช้หมอนข้างเพื่อช่วยให้ไม่พลิกตัวไปนอนหงายได้

เครื่องดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์และยาบางชนิด เช่น ยาอนหลับ และยาแก้แพ้ต่าง ๆ เป็นตัวทำให้การหายใจช้าลง และตี้นขึ้น กล้ามเนื้อหย่อนคลายลงมากกว่าปกติ จึงมีแนวโน้มได้มากกว่าโครงสร้างสำคัญจะอุดตันท้องทางเดินอากาศได้ง่าย เป็นสาเหตุให้เกิดอาการนอนกรน

ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับเกิดขึ้นบ่อยครั้งที่สุดสำหรับผู้ที่น้ำหนักตัวมากผิดปกติ

ทำให้การหายใจเป็นไปได้อย่างยากลำบาก การลดน้ำหนักสามารถช่วยได้

แต่หมายถึงลดให้ใกล้เคียงกับน้ำหนักตามสัดส่วน

การออกกำลังกายสามารถช่วยลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัยที่สุด ทั้งยังช่วยปรับสภาพกล้ามเนื้อ

และทำให้หลอดเลือดดีขึ้น

ภาพจากอินเทอร์เน็ต

**4. “กินแล้วนอน”** คุณผู้ชายทั้งหลายโปรดทราบ อย่าประมาทโดยเด็ดขาดว่า มีครอบครัวแล้วจะปล่อยเนื้อปล่อยตัวอย่างไรก็ได้ เพราะการกินแล้วนอนจนปล่อยให้อ้วนเป็นพะไลนั้น ทำให้คุณผู้หญิงหลายคนรู้สึกขัดหูขัดตาแล้วไม่น้อย

แต่คุณผู้อ่านจรรยาที่ความอ้วนจะบังความหล่อไปจนหมดแล้ว การปล่อยให้อ้วนลงพุงนั้นอาจเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคต่างๆได้มากมายเช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไชมันน์ในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขข้อกระดูกเสื่อม โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็ง และนกเขาไม่ขันอีกด้วย

**5. “แคะขี้มูก”** พฤติกรรมร้ายที่ต่อให้รักกันแค่ไหน

หากแคะออกมาดูแล้วทั้งเรียกรวด ภาพที่ผู้คนพบเห็นก็ดูไม่ดี และไม่สะอาดเท่าที่ควร

ปัจจุบันพฤติกรรมนี้แทบจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาและสามารถพบเห็นได้ตามที่สาธารณะไปเสียแล้ว

ขณะที่สมัยก่อนนั้นอาจมีการแคะขี้มูกตามสถานที่ลับตาคน หรือใช้มือป้องเพื่อความสุภาพ

ทั้งนี้ผลเสียของการแคะขี้มูกนั้นคือ มันจะนำพาเชื้อโรคเข้าไปสู่โพรงจมูก

ทำให้เกิดโรคโพรงจมูกอักเสบได้ เพราะนิ้วของเราไปจับไปถูกกับเชื้อโรคชนิดไหนมาบ้างหรือไม่

เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า

อย่างไรก็ดี หากเราไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาได้ ก็ไม่จำเป็นต้องไปอารมณ์เสีย

เดียวจะปล่อยให้รักกันอยู่กันเขาไปใหญ่

ขณะที่คุณอยู่ทางบ้านที่เข้าข่ายพฤติกรรมเหล่านี้ก็ควรตระหนักไว้เสมอว่า

ไม่มีความจำเป็นใดๆที่ต้องแสดงพฤติกรรมน่าอับอายเหล่านั้นมาเป็นส่วนหนึ่งในการหยอกล้อกันในบ้าน

เพราะคงไม่มีใครมีความสุขที่ได้กลิ่นแก๊สจากร่างกายคุณแน่นอน

ขอขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก [www.doctorsan.com](http://www.doctorsan.com)

