พฤติกรรมที่อดขำไม่ได้ 5 อันดับแรก มีอะไรกันบ้าง?Top 5

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

22 พฤษภาคม 2552

“พฤติกรรม Top 5”...เสียงจากผู้อ่านถึงคนที่บ้าน

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

หลังจากที่ทีมงาน Life and Family ได้เขียนบทความ 10 นิสัยแย่ๆที่ทำให้รักกันน้อยลง" ซึ่งผู้อ่านหลายท่านได้เสนอหลายข้อนอกเหนือจากที่กล่าวมา

ทั้งนี้ทางทีมงานได้รวบรวม 5 พฤติกรรมยอดฮิตจากคนทางบ้านมาให้คุณผู้อ่านหรือคนที่ถูกกล่าวอ้างมาพิจารณาตัวเองกันอีกครั้ง เพื่อที่ว่าปริมาณความรักจะไม่ลดน้อยลงไปมากกว่านี้

เราลองมาดูกันว่า พฤติกรรมที่อดข่ำไม่ได้ 5 อันดับแรก มีอะไรกันบ้าง

1. **"ผายลม"** หรือ ดดในภาษาพูดนั้น ในหนึ่งวันคนเราอาจผายลมได้ 10-20 ครั้ง ซึ่งคิดเป็นปริมาณแก๊สที่ปลอยออกมาคือ 0.5-1 ลิตรต่อวัน

การผายลมนั้นเกิดจากการรวมตัวของแก๊สหลายชนิด โดย 99 % เป็นแก๊สที่ไม่มีกลิ่น ซึ่งมีส่วนประกอบหลักๆได้แก่ ไนโตรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ ไฮโดรเจน ออกซิเจนและมีเทน ขณะที่แก๊สจำพวกที่มีกลิ่นนั้นมีเพียง 1 % อันเกิดจากการหมักหมมของอาหารในลำไส้ใหญ่และทำให้เกิดแก๊สจำพวกกำมะถัน ได้แก่ไฮโดรเจนซัลไฟด์ซึ่งเป็นสารที่มีกลิ่นเฉพาะตัว

แต่ทว่ามีเสียงบ่นจากผู้อ่านว่า คนทางบ้านบางคนมักชอบผายลมในผ้าห่มบ้าง ผายลมอัดหน้าบ้าง ใส่พัดลมบ้าง รวมไปถึงกำกลิ่นมาให้ศรีภรรยาดมบ้าง สารพัดที่คุณผู้ชายจะทำล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ใครๆรู้ก็ได้เสียงเฮยกใหญ่กันเลยทีเดียว

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

ดังนั้นคุณผู้ชายท่านใดที่เข้าข่ายพฤติกรรมยอดฮิตแซงโค้งประเภทอื่นๆ ควรระมัดระวังมากขึ้นกว่านี้ แม้การผายลมจะเป็นเรื่องธรรมชาติก็ตาม

2. **"เรอ"** อันดับสองที่ตามกันมาติดๆ คือการขับแก๊สออกทางปาก หากไม่มีการขับออกมาทั้งทางปากและทางทวารหนัก อาจก่อให้เกิดอาการท้องอืดได้ แต่ทว่าคุณแม่บ้านต้องคมกลิ่นเรอหลายๆรูปแบบ และฟังเสียงเรอสารพัดเวอร์ชั่นแล้ว นานๆไปความรักก็ไม่สามารถอดทนนานต่อไปได้อีก

หากคุณผู้ชายไม่อยากถูกบอกเลิกเพราะ "เรอ" ไม่เป็นที่เป็นทาง ก็พึงระวังพฤติกรรมนี้ด้วยนะคะ

3. **"นอนกรน"** อันดับสามนี้ พบบ่อยทั้งในผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งในช่วงรักกันใหม่อาจไม่ทราบพฤติกรรมนี้มาก่อน จนกระทั่งถึงวันที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกัน นอนเตียงเดียวกัน ความจริงจึงปรากฏ

แต่ทว่าอาการนอนกรนนี้ สามารถแก้ไขได้โดยวิธีดังต่อไปนี้

- **นอนตะแคง**
- **หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาบางชนิด**
- **ลดน้ำหนัก**
- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ**

จะช่วยลดและผ่อนคลายความคั่นในช่องทางเดินอากาศที่เกิดจากการมีน้ำหนักมากเกินไปได้ แต่ถ้าไม่ชินกับการนอนตะแคง อาจใช้หมอนข้างเพื่อช่วยให้ไม่พลิกตัวไปนอนหงายได้

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ และยาแก้แพ้ต่าง ๆ เป็นตัวทำให้การหายใจช้าลง และตื้นขึ้น กล้ามเนื้อหย่อนคลายลงมากกว่าปกติ จึงมีแนวโน้มได้มากว่าโครงสร้างลำคอจะอุดตันของทางเดินอากาศได้ง่าย เป็นสาเหตุให้เกิดอาการนอนกรน

ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับเกิดขึ้นบ่อยครั้งที่สุดสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากผิดปกติ ทำให้การหายใจเป็นไปได้อย่างยากลำบาก การลดน้ำหนักสามารถช่วยได้ แต่หมายถึงลดให้ใกล้เคียงกับน้ำหนักตามสัดส่วน

การออกกำลังสามารถช่วยลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัยที่สุด ทั้งยังช่วยปรับสภาพกล้ามเนื้อ และทำให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น

ภาพจากอินเทอร์เน็ต

4. **"กินแล้วนอน"** คุณผู้ชายทั้งหลายโปรดทราบ อย่าประมาทโดยเด็ดขาดว่า มีครอบครัวแล้วจะปลอยเนื้อปลอยตัวอย่างไรก็ได้ เพราะการกินแล้วนอนจนปลอยให้อ้วนเป็นพะโล้นั้น ทำให้คุณผู้หญิงหลายคนรู้สึกขัดหูขัดตามาแล้วไม่น้อย

แต่นอกเหนือจากรูปร่างที่ความอ้วนจะบังความหล่อไปจนหมดแล้ว การปลอยให้อ้วนลงพุงนั้นอาจเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคต่างๆได้มากมายเช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขข้อกระดูกเสื่อม โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็ง และนกเขาไม่ขันอีกด้วย

5. **"และขี้มูก"** พฤติกรรมรังเกียจที่ต่อให้รักกันแค่ไหน หากแคะออกมาดูแล้วทั้งเรี่ยราด ภาพที่ผู้คนพบเห็นก็ดูไม่ดี และไม่สะอาดเท่าที่ควร

ปัจจุบันพฤติกรรมนี้แทบจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาและสามารถพบเห็นได้ตามที่สาธารณะไปเสียแล้ว ขณะที่สมัยก่อนนั้นอาจมีการแคะขี้มูกตามสถานที่ลับตาคน หรือใช้มือป้องเพื่อความสุภาพ

ทั้งนี้ผลเสียของการแคะขี้มูกนั้นคือ มันจะนำพาเชื้อโรคเข้าไปสู่โพรงจมูก ทำให้เกิดโรคโพรงจมูกอักเสบได้ เพราะนิ้วของเราไปจับไปถูกกับเชื้อโรคชนิดไหนมาบ้างหรือไม่นั้น เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า อย่างไรก็ดี หากเราไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาได้ ก็ไม่จำเป็นต้องไปอารมณ์เสีย เดี๋ยวจะพลอยให้รักน้อยกันเข้าไปใหญ่ ขณะที่คุณๆทางบ้านที่เข้าข่ายพฤติกรรมเหล่านี้ก็ควรตระหนักไว้เสมอว่า ไม่มีความจำเป็นใดๆที่ต้องแสดงพฤติกรรมน่าอับอายเหล่านี้มาเป็นส่วนหนึ่งในการหยอกล้อคนในบ้าน เพราะคงไม่มีใครมีความสุขที่ได้กลิ่นแก๊สจากร่างกายคุณแน่นอน

ขอขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก www.doctorsan.com