

## ทำไมเราถึงหา รู่ใหม่?

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

### อาการหา หน้าตาไหล น้ำมูกไหล เกิดจากปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย

อาจมาจากการที่สมองขาดออกซิเจนไปชั่วขณะ หรืออาจได้รับการบอบช้ำนอกไซต่มากเกินไปแต่หากไม่อยากหาบ่อย ๆ ก็ลองพยายามหาเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่เคร่งเครียด **หลีกเลี่ยงจากมลพิษ และอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก** รับรองอาการหาของคุณจะค่อย ๆ ลดลง

### แต่หากลองแล้วยังไม่ได้ผล

ยังหาอยู่เรื่อย ๆ วันละไม่ต่ำกว่า 30 ครั้งล่ะก็ แนะนำให้ไปพบแพทย์ตรวจร่างกายดีกว่า เพราะการหาบ่อย ๆ แบบนี้เป็นสัญญาณเตือนว่าคุณอาจมีปัญหาเกี่ยวกับลักษณะการนอนและระบบทางเดินหายใจ เขาแล้ว

ขอขอบคุณ :หนังสือพิมพ์เดลินิวส์