

มูลเหตุก่อโรค 8 ประการ

1.อาหาร



การขาดสติในการรับประทาน
อาหาร มักทำให้เรารับประทาน
อาหารมากเกินไป ส่งผลเสียต่อ
สุขภาพและอาจทำให้เกิด โรค
ต่างๆ ในระยะยาวได้ เช่น โรค
อ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมัน
ในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคความดันโลหิตสูง



มูลเหตุก่อโรค 8 ประการ



2. อิริยาบถ

สาเหตุของอาการปวดคอมักเกิดจากอิริยาบถที่ผิดสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน อาทิ นอนคว่ำเป็นประจำ นอนหมอนสูงเกินไป การสลัดคอ สลัดผม หรือ ใช้คอกับไหล่หนีบโทรศัพท์ เล่นดนตรีที่ จะต้องวางบนบ่าและใช้คอยันไ้ งานที่ต้องเกร็งไหล่ทั้งสองข้าง หรือก้มๆ เงยๆ บ่อย เช่น เย็บผ้า พิมพ์ดีด ใช้คอมพิวเตอร์



มูลเหตุก่อโรค 8 ประการ



3.อากาศร้อน และเย็น

อากาศเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นจาก อุณหภูมิ ความชื้น หรือ สภาพแวดล้อม โดยแต่ละสภาพ อากาศก็ส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บที่แตกต่างกันไป ทั้งมีไข้ น้ำมูกไหล เจ็บคอ เป็นต้น



มูลเหตุก่อโรค 8 ประการ



4อดนอน อดข้าว อดน้ำ

การนอนไม่พอหรืออดนอนและพยายามนอนชดเชย นอกจากไม่เกิดประโยชน์แล้ว ยังส่งผลต่อฮอร์โมนที่สำคัญซึ่งทำหน้าที่ควบคุมความอยากอาหาร ทำให้หิว บ่อยขึ้น และมักรับประทานผิดเวลา ระบบการย่อยอาหารของร่างกายเสียสมดุล อาจทำให้มีไขมันเกาะที่บริเวณรอบเอว ระดับคอเลสเตอรอลผิดปกติ น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง



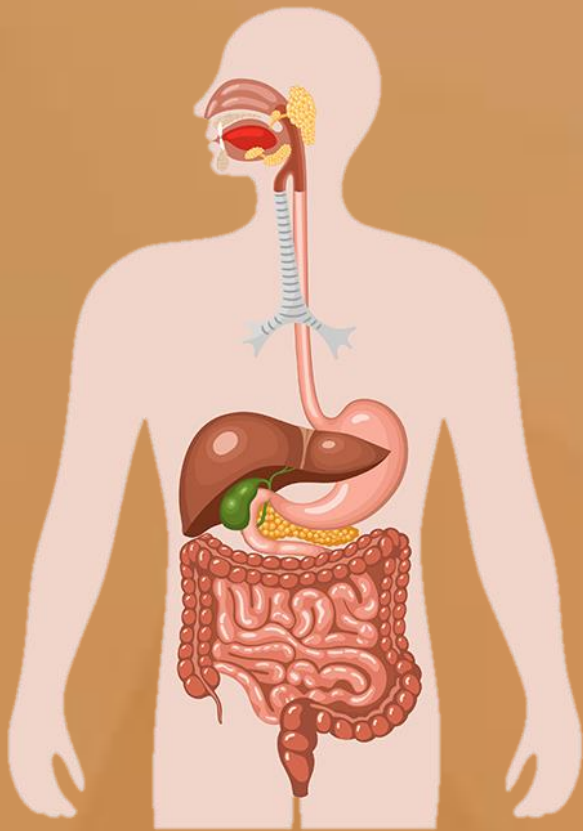
มูลเหตุก่อโรค 8 ประการ

5.ทำงานเกินกำลัง

การทำงานหนักเกินไป อาจ
นำพาอารมณ์เครียดมาให้เราได้
ซึ่งความเครียดเหล่านี้นจะทำให้
เกิดผลกระทบต่อร่างกาย
เช่น ปวดหัว อ่อนล้า คลื่นไส้
และอารมณ์เกรี้ยวกราด



มูลเหตุก่อโรค 8 ประการ



6. กลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ

การกลั่นอุจจาระ คือการไม่ให้
ร่างกายขับของเสียออกมาใน
เวลาที่เหมาะสม หากกลั่น
อุจจาระนานจะทำให้อุจจาระร้อน
กลับเข้าไปค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่
ผลเสียจากการกลั่นปัสสาวะ
กรวยไตอักเสบ การติดเชื้อใน
ระบบทางเดินปัสสาวะส่วนล่าง



มูลเหตุก่อโรค 8 ประการ



7.ความเศร้าโศก เสียใจ

ภาวะซึมเศร้านั้นถือเป็นภาวะทางด้านจิต
เวชที่พบมากเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศ
ไทย ภาวะซึมเศร้าล้วนมีผลกระทบทั้งด้าน
ร่างกาย ความคิด และจิตใจ น่านอน
อาการเหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละ
วันอย่างมาก



มูลเหตุก่อโรค 8 ประการ



8. โทสะ

โทสะเป็นของร้อน
พระพุทธ องค์กล่าวว่า
ร้อนเพราะราคะ โทสะ โมหะ
ร้อนเพราะความเกิด ความแก่
ความตายความโศก ความคร่ำ
ครวญ



จัดทำโดย
นายณัฐกิตต์ อันวษา
นางจุฬามณี เกตุแก้ว
นางสาวประพิมพ์พรรณ เงินกลิ่น