



จดหมายข่าวสุขภาพ

โดย กลุ่มกิจการและสวัสดิภาพนักเรียน ศูนย์ฝึกพาณิชยน์นาวิ

ประจำเดือน กรกฎาคม 2561



★ “4 วิธีป้องกันโรคกระเพาะอาหาร”



พฤติกรรมที่ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร

- กินรสจัดมากเกินไป
- กินอาหารไม่ตรงเวลา
- เครียดวิตกกังวล
- ติดเชื่อในกระเพาะอาหาร
- ใช้น้ำที่มีผลต่อเยื่อบุทางเดินอาหาร
- กระเพาะอาหารทำงานผิดปกติหรือไวต่อสิ่งกระตุ้น

เรียบเรียงโดย

: นายสัจจา พันธุ์วงศ์

ที่มา

: อ. พญ.ศุภมาศ เชิญอักษร ภาควิชาอายุรศาสตร์

: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล