



頻繁哈欠別忽視 健康警訊要注意！

打哈欠不就只是單純覺得累嗎？

頻繁打哈欠可能是身體
發出的警訊，甚至與以下
三大疾病有關

心血管疾病

若伴隨胸悶、背痛、全身無力或冒冷汗，
可能是心血管疾病的徵兆

頸椎病變

若有雙手發麻、走路不穩
的情況，就應該儘早檢查



腦中風



高血壓、糖尿病、高血脂等中老年病患，
為高風險族群

請不要忽視這些
徵兆，若出現異常
症狀，請立即就醫！
也可點擊LINE@
移點通，使用選單
中的「就醫地圖」





อย่ามองข้ามอาการหา**บ่**อย! สัญญาณเตือนสุขภาพที่ควรใส่ใจ อาการหา**บ่**อยก็แฉ่งวงหรือเหนื่อยล้าเท่านั้น ไม่ใช่หรือ?

อาการหา**บ่**อยผิดปกติอาจเป็น
สัญญาณเตือนจากร่างกายและอาจ
เกี่ยวข้องกับ 3 โรคร้ายแรงต่อไปนี้

โรคหัวใจและหลอดเลือด

หากมีอาการแน่นหน้าอก ปวดหลัง
อ่อนเพลียทั้งร่างกายหรือเหงื่อออก
อาจเป็นสัญญาณของโรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคกระดูกต้นคอเสื่อม

หากมีอาการชาที่มือทั้งสองข้าง หรือเดินเซ
ควรรีบไปรับการตรวจวินิจฉัย

โรคหลอดเลือดสมอง

ผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างความดันโลหิตสูง
เบาหวาน หรือไขมันในเลือดสูง
โดยเฉพาะวัยกลางคนและสูงอายุ ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงสูง



อย่าละเลยสัญญาณเตือนเหล่านี้
หากมีอาการผิดปกติ
ควรไปพบแพทย์ทันที!
และสามารถเข้า
LINE@1955 จากนั้นคลิกเลือก
“แผนที่สถานพยาบาล”





Jangan Mengabaikan **Sering Menguap**, Waspada Tanda Peringatan Kesehatan!

Bukankah menguap hanya sekedar tanda kelelahan?

Sering menguap mungkin adalah tanda peringatan tubuh mengalami masalah, bahkan berkaitan dengan 3 penyakit berikut

Penyakit kardiovaskular

Jika diikuti dengan sesak dada, nyeri punggung, seluruh tubuh tidak bertenaga atau keringat dingin, mungkin adalah tanda-tanda penyakit kardiovaskular

Spondilosis servikal

Jika terdapat situasi kedua tangan kesemutan, jalan tidak stabil, maka seharusnya melakukan pemeriksaan sesegera mungkin



Stroke

Pasien paruh baya atau lansia yang mengidap hipertensi, diabetes, kolesterol dan lainnya adalah kelompok berisiko tinggi



Harap tidak mengabaikan tanda-tanda ini, jika muncul gejala kelainan maka segeralah ke dokter! Juga dapat ke LINE@1955mw_tw dan memilih penggunaan **“Peta medis”**.





Đừng bỏ qua hiện tượng ngáp **thường xuyên**, hãy chú ý đến những cảnh báo về sức khỏe!

**Ngáp không phải đơn giản là
do mệt mỏi, buồn ngủ hay sao?**

Ngáp thường xuyên có thể là dấu hiệu
cảnh báo của cơ thể, thậm chí có thể
liên quan đến ba căn bệnh chính sau đây

Bệnh tim mạch

Nếu kèm theo tức ngực, đau lưng, suy nhược
toàn thân hoặc đổ mồ hôi lạnh thì có thể là
dấu hiệu của bệnh tim mạch.



Thoái hóa đốt sống cổ

Nếu bạn bị tê ở tay hoặc đi lại không vững,
bạn nên đi khám càng sớm càng tốt.

Đột quỵ

Những bệnh nhân trung niên,
cao tuổi mắc các bệnh lý tăng huyết áp,
đái tháo đường, rối loạn lipid máu...
là nhóm có nguy cơ cao.

Xin đừng bỏ qua những
dấu hiệu này. Nếu bạn
gặp bất kỳ triệu chứng
bất thường nào, hãy đi
khám ngay lập tức! Bạn
cũng có thể nhấn vào mục
“Bản đồ Y Tế” trong menu
của tài khoản Line@E-LINE
để sử dụng ngay.





If you are yawning **excessively** it could be a health warning

**Doesn't yawning simply
mean a person is tired?**

Excessive yawning might be a warning
your body is sending you and could
even be related to one of the major
illnesses listed below

Cardiovascular disease

If the yawning is accompanied by a
tightening of the chest, back pain, a general
lack of energy and cold sweats it could be a
sign of cardiovascular disease



Cervical spondylosis

If your arms feel numb and you
are unsteady on your feet go for a
medical check-up as soon as possible

Cerebrovascular accident/Stroke



Elderly patients with high blood pressure,
diabetes and high blood fats are at high risk
of a stroke

**Do not ignore these
symptoms and if you
encounter any abnormal
situation seek immediate
medical attention. You
can also use 1955 E-LINE
and the "Medical Map"**
option in the menu

