

KRUSOMSRI's English School
ปล่อยของ Online ฟรี! กับคุณครูสมัคร
คำศัพท์ดี ๆ เลิร์นให้ฟรีถึงบ้าน

SIAM : 0-2250-7396

Call Center 0-2669-5538-9

www.kru-somsri.ac.th

//

www.facebook.com/krusomsri

1. ท่องพร้อมครูในห้อง

2. ท่องซ้ำๆ นอกห้อง

3. มีเวลาลอกกลางสมุด

พร้อมปฏิบัติตาม !!!

Caffeine Addiction

caffeine dependence		การติดคาเฟอีน
caffeine addiction		การติดคาเฟอีน
consume	(v)	บริโภค, กิน
effect	(n)	ส่งผลกระทบ
beverage	(n)	เครื่องดื่ม
absorbed through the small intestine		การดูดซับผ่านลำไส้เล็ก
stimulant	(n)	สารกระตุ้นประสาท
addictive drug		ยาเสพติด
threaten your health		คุกคามสุขภาพ
influence of caffeine		อิทธิพลของคาเฟอีน
alter the brain's chemicals		เปลี่ยนแปลงสารเคมีในสมอง
stop taking caffeine abruptly		หยุดดื่มกาแฟอย่างฉับพลัน

Symptoms of Caffeine Withdrawal

อาการเลิกคาเฟอีน

headache	ปวดหัว
fatigue	ความเหนื่อยล้า
anxiety	ความกังวล
irritability	ความฉุนเฉียวง่าย
throbbing headaches	ปวดหัวตุบๆ
random aches	ปวดๆ หายๆ
migraines	ไมเกรน
depressed mood	อารมณ์ซึมเศร้า
nausea	อาการคลื่นไส้
difficulty of concentrating	ความยากในการมีสมาธิจดจ่อ
lethargy	ความเฉื่อยชา
depression	ความซึมเศร้า
muscle pain	อาการเจ็บกล้ามเนื้อ
stiffness	(กล้ามเนื้อ) แข็งเกร็ง
cramping	อาการตะคริว
lack of concentration	การขาดสมาธิจดจ่อ
flu-like symptoms	อาการเหมือนไข้หวัดใหญ่
- stuffy nose	อาการคัดจมูก
- blocked sinuses	โพรงจมูกตัน
insomnia	โรคนอนไม่หลับ

brain fog	ความคิดไม่แจ่มใส
- difficulty of having coherent thoughts	ความยากในการคิดที่เชื่อมโยง
- difficulty of doing common tasks	ความยากในการทำงานหนักทั่วไป
dizziness	อาการเวียนศีรษะ
- lose sense of equilibrium	การสูญเสียการทรงตัว
heart rhythm abnormality	ความผิดปกติจังหวะหัวใจ
- low blood pressure	ความดันโลหิตต่ำ
- palpitations	อัตราการเต้นของหัวใจเร็วหรือไม่สม่ำเสมอ

Easing the Symptoms

gradually ease back	ค่อยๆ บรรเทาอาการ (เลิกเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน)
- consciously give up caffeine	ค่อยๆ บรรเทาอาการ
take pain relievers	เลิกกาแฟอย่างมีสติ
drink plenty of water	ทานยาบรรเทาอาการปวด
get plenty of rest	ดื่มน้ำมากๆ
exercise	พักผ่อนมากๆ
eat healthily	ออกกำลังกาย
- food with high nutrition	ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
have a positive frame of mind	อาหารที่มีสารอาหารสูง
start weaning process	มีกรอบความคิดที่เป็นบวก
	เริ่มกระบวนการหาของทานอย่างอื่นทดแทน