

## สำรวจบ้าน-พิชิตโรค

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ค. 2552

เชื้อโรคร้ายที่ทำให้เราป่วยไข้ บางอย่างอาจจะซุกซ่อนอยู่ในห้องนอน ในบ้านของเราเอง  
วันนี้เรามาส่งบ้านกำจัดทุกปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกันดีกว่า

ลอเรน เกลแมน แนะนำไว้ในนิตยสาร "Shape" ภาษาไทย ฉบับเดือนก.ค.ดังนี้

### 1.กำจัดยาหมดอายุ

2 ใน 3 ของคนส่วนใหญ่เคยกินยาหมดอายุโดยไม่ได้ตั้งใจ  
ส่งผลให้ภูมิต้านทานไม่โตผลหรือเลวร้ายลง จึงควรสำรวจดูยาเป็นประจำ เก็บยาเม็ดและยาน้ำที่หมดอายุทิ้งไป  
ยาที่ไม่ได้ใช้บ่อยควรซื้อซองเล็ก

### 2.กำจัดสเปรย์ทำความสะอาดคราบฝังแน่น

มีรายงานว่า ผู้ที่ทำความสะอาดบ้านด้วยน้ำยทำความสะอาดชนิดสเปรย์อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง  
มีโอกาสเป็นโรคหอบหืดมากกว่าผู้ที่ไม่ใช้เกือบ 50 เปอร์เซ็นต์  
ควรเปลี่ยนมาใช้สเปรย์ชนิดเหลวเพื่อลดปริมาณไอระเหยที่คุณสูดดมเข้าไปในร่างกาย

### 3.กำจัดอาหารเก่าเก็บหรืออาหารหมดอายุ

หลังจากกำจัดอาหารเก่าหมดอายุจากตู้เย็นแล้ว อย่าลืมตั้งอุณหภูมิตู้เย็นไว้ที่ 4 องศาเซลเซียส (40 องศาฟาเรนไฮต์)  
หากอุณหภูมิสูงเกินไป แบคทีเรียในอาหารจะเจริญเติบโตและทำให้อาหารเน่าเสียได้

### 4.กำจัดหมอน-ผ้าปูที่นอนเก่า

ควรเปลี่ยนหมอนใยสังเคราะห์ทุก 2 ปี ส่วนหมอนยัดไส้ขนห่านหรือขนเป็ดควรเปลี่ยนทุก 5 ปี  
ลองวางหมอนกับเตียงแล้วพับครึ่ง หากไม่กระดกกลับแปลว่าถึงเวลาเปลี่ยนใหม่แล้ว

### 5.กำจัดตุ้มเบลล์ขนาด 3 ปอนด์

น้ำหนักตุ้มเบลล์ที่เหมาะสม ควรทำให้คุณรู้สึกปวดเมื่อยเมื่อยยกใกล้จะครบเซตหรือยกผ่านไปสัก 1 นาที  
แต่หากรู้สึกว่าย่างทำต่อไปเรื่อยๆ ได้สบาย แปลว่าถึงเวลาต้องเพิ่มน้ำหนักแล้ว

### 6.กำจัดม่านหนาหนัก

ม่านหนาๆ หรือที่จับจับหลายชั้นเป็นแหล่งสะสมฝุ่น อันเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการภูมิแพ้ เช่น จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล  
หากมีอาการดังกล่าวบ่อย ควรเปลี่ยนใช้ม่านผ้ามายูหรือผ้ามัสลินใยสังเคราะห์น้ำหนักเบา ถอดซักได้สะดวก  
และควรซักมาจนรวมถึงทำความสะอาดมูลี่เดือนละครั้ง

ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายอาจจะสดชื่นแจ่มใสขึ้นกว่าเก่าก็ได้นะ