

ฝนตก ทำไมต้องเป็นหวัด?

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ค. 2552

เคยสงสัยกันไหม ทำไมเวลาเข้าฤดูฝนที่ไร เป็นต้องได้ยินเสียงฮัดซัว ไอ จาม ของคนรอบข้างอยู่เป็นประจำ หรือถ้าศีรษะเปียกฝนต้องรีบกลับมาอาบน้ำ สระผมทันที ไม่งั้นหน้าจะไม่สบาย วันนี้สามัญประจำบ้านมีมาบอก

โรคหวัด หรือ เรียกอีกอย่างว่า โพรงจมูกอักเสบจากการติดเชื้อ สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส ที่กระจายอยู่เป็นร้อย ๆ ชนิดในอากาศ ทุกวันเราต้องสัมผัสกับเจ้าไวรัสพวกนี้อยู่บ้าง แต่เนื่องจากร่างกายของเรามีภูมิต้านทาน และสภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมต่อการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส ทำให้เชื้อไวรัสไม่สามารถทำอะไรเราได้

แต่ถ้าวันไหนท้องฟ้ามีดครึ้ม มีลมแรง พัดไวรัสให้ฟุ้งกระจาย และเราอยู่ในบริเวณนั้นก่อนที่ฝนใกล้จะตก โอกาสที่จะสัมผัสไวรัสก็มีมากขึ้น หรือถ้าโชคร้ายกว่านั้น คือ เราตากฝน ทำให้ศีรษะเปียกชื้น จะทำให้อุณหภูมิที่บริเวณเยื่อจมูกลดต่ำลงประมาณ 1-2 องศาเซลเซียส และอุณหภูมิระดับนี้เหมาะสมที่สุดสำหรับการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสที่ตกค้างอยู่ในช่องจมูก ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อเหล่านี้ได้ ทำให้เราเป็นหวัดนั่นเอง

หรือบางที ถ้าเราต้องแช่อยู่ในน้ำนาน ๆ หรือเปียกน้ำ อุณหภูมิในเยื่อจมูกลดต่ำลง ก็นำไปสู่อาการเป็นหวัดได้เช่นกัน ฉะนั้น เรามาทราบวิธีป้องกันไม่ให้เราเป็นหวัดเวลาที่ศีรษะเปียกฝนกันดีกว่า

1. อย่าอยู่ในที่โล่งแจ้ง โดยเฉพาะก่อนฝนตก แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ ให้ใช้ผ้าปิดปากและจมูกกันไว้
2. หากศีรษะเปียกฝน รีบเช็ดให้แห้งทันที แต่ถ้าจะให้ดีอาบน้ำสระผมไปเลย จากนั้นรีบเช็ดและเป่าให้แห้งโดยเร็ว เพื่อทำให้อุณหภูมิเปลี่ยน และเจ้าเชื้อไวรัสจะแบ่งตัวได้ลำบาก
3. แขนงเท้าในน้ำอุ่นหรือรีบทำให้ร่างกายอบอุ่น
4. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม แอปเปิ้ล หรือรับประทานวิตามินซีเม็ด เพื่อช่วยเสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายไป

ที่สำคัญ อย่าลืมออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะถ้าร่างกายเราแข็งแรงอย่างโรคไหนก็ไม่มีทางมากล่ำกรายได้เด็ดขาด.