

เที่ยวสนุกสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ย. 2552

ลงทุนลงแรงทั้งน้ำมือและน้ำเงินไปเยอะเพื่อเซตอัพวันหยุดพักผ่อนอันสวยหรู... ว่าจะไปดู นก กบ เขียด ตัวนึ่ง อี๊กวน่า แต่สุดท้ายก็ทำได้แค่นอนแกรวอยู่ในโรงแรม แถมยังถูกทิวปิกกับสัมภาระให้เสียฟอร์ม เพราะร่างกายจากกรรมด้นประทังดินฟ้าอากาศ

ถ้าคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่ไม่อยากจะต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ต่างๆ แบบนี้ อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องใส่ลงใน To Do List และทำก่อนออกเดินทางท่องเที่ยวก็คือ การตรวจและเตรียมความพร้อมของสุขภาพ อยากรูว่าต้องทำอะไรบ้าง อ่าน 25 คำแนะนำเหล่านี้ แล้วคุณจะบินไป-บินกลับ-ขับรถเที่ยวได้มันส์ตลอดทริป

เตรียมสุขภาพก่อนเที่ยวสนุก

ควรรู้ว่า 50% ของนักท่องเที่ยวมักป่วยไข้

สาเหตุหลักของอาการป่วยไข้เกิดจากอาหารและน้ำดื่มที่ไม่สะอาด

ตรวจสอบความพร้อมของร่างกายและสุขภาพก่อนออกเดินทาง เพื่อความมั่นใจว่านี่ไม่ใช่ทริปสุดท้ายในชีวิต

ฉีดวัคซีนป้องกันโรคอินทรีนอร์ธที่กำลังมาแรงในภูมิภาคที่จะไปเที่ยว

แพ้คระ เบื้องต้นสำหรับตัวเองและคนในครอบครัว เขียนระบุหน้ากล่องให้ชัดเจน หยิบง่ายใช้คล่อง และที่สำคัญ จัดไว้ในช่องกระเป๋าเดินทางที่คนหาได้

สะดวก

ติดต่อกับบริษัทประกันภัยเพื่อซื้อ หรือขอสิทธิในการรับรองการประกันสุขภาพในกรณีฉุกเฉิน การตัดสินใจที่รอบคอบสามารถป้องกันอุบัติเหตุได้ นอกจากนี้คุณยังสามารถซื้อประกันสุขภาพที่คุ้มครองคุณระหว่างเดินทาง ซึ่งรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการส่งคุณไปโรงพยาบาลหรือกลับบ้าน ถ้าคุณมีอุบัติเหตุหรือปัญหาสุขภาพ

ตรวจสอบสุขภาพช่องปากและฟัน เพื่อคุณจะได้กินของอร่อยได้ถนัด...กั๊ดใครๆ ได้มันส์ๆ

✘ ตรวจสอบ สภาพสายตา และเตรียมแว่นที่ทำให้คุณเห็นชัดพกติดตัวไปด้วย
ทัศนียภาพที่คลุมเครืออาจทำให้คุณยางเทาพลาดลงไปนอนร่วมกับน้องข้างที่กน น้ำตกเหวสุดได้

✘ ถ้า คุณมีปัญหาโรคหัวใจ โรคความดันสูง โรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับม้าม
คุณควรเอาประวัติทางการแพทย์ของตัวเอง ไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณเป็นโรคหัวใจ
คุณควรเอาผลตรวจคลื่นหัวใจ (EKG) และรายชื่อยาที่ใช้ติดตัวขึ้นเครื่องบินไปด้วย ให้แพทย์ที่คุณพบหรือพยาบาล



ท่องเที่ยว

✘ รับมือสุขภาพขณะลัดฟ้า

✘ ห้องโดยสารบนเครื่องบินนั้น ระดับความชื้นจะมีอยู่น้อยมากเมื่อเทียบกับบนพื้นดิน
อาจทำให้คุณรู้สึกถึงความแห้งที่จมูก คอ และดวงตา และใครที่ใส่คอนแท็คเลนส์จะรู้สึกระคายเคืองเป็นพิเศษ

✘ ควร ดื่มน้ำวิสุทธ์และน้ำผลไม้บ่อยๆ ดื่มกาแฟ ชา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อย
เพราะการดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้จะทำให้คุณมีสภาวะบอบช้ำ ร่างกายคุณก็จะสูญเสียน้ำมากขึ้นอีก

✘ ถอดคอนแท็คเลนส์แล้วสวมแว่นตาแทน หากคุณรู้สึกระคายเคือง และแห้งมากๆ ที่ดวงตา

✘ ทาครีมบำรุงผิวเพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและความสดชื่น

เพื่อป้องกันการจับตัวของเม็ดเลือดที่เกิดจากความดันอากาศเปลี่ยนแปลง
ในระหว่างเที่ยวบินให้ขยับเขยื้อนขาและเท้าของคุณเป็นระยะเวลาประมาณ 3-5 นาทีต่อชั่วโมง
หรือลุกขึ้นเดินเปลี่ยนอิริยาบถบางเป็นครั้งคราว

รับมือสุขภาพระหว่างท่องเที่ยว

ดื่มน้ำเฉพาะน้ำดื่มที่ต้มเดือด หรือน้ำบรรจุขวดมิดชิด ถูกอนามัย

ในสถานที่บางแห่งอาจต้องนำน้ำดื่มบรรจุกระติกหรือซื้อน้ำบรรจุขวดติดตัวไปด้วย

เลี่ยงน้ำแข็ง เพราะกรรมวิธีการผลิตอาจไม่สะอาด และปนเปื้อนเชื้อโรค

ถ้ามีอาการท้องเสียควรรีบดื่มน้ำผสมเกลือแร่ที่นำติดตัวไปด้วย
ควรรับประทานยาฆ่าเชื้อหรือพบแพทย์ทันทีหากมีไข้

เลี่ยงการดื่มนม หรืออาหารประจำท้องถิ่นที่หมดอายุเร็ว

เลี่ยงการดื่มผลไม้ หรือผัก ที่ล้างด้วยน้ำในท้องถิ่น
ทางที่ดีควรล้างทำความสะอาดเองด้วยน้ำที่สะอาดปลอดภัยจากขวดที่ถูกสุขอนามัย

กินผลไม้ที่มีเปลือกอย่าง กล้วย ส้ม ซึ่งผ่านมือคุณเพียงคนเดียว จะดีกว่ารับประทานให้เขาปอกให้
เพราะนั่นอาจเป็นมือสกปรก

จ่ายแพนยังไงก็ไม่เท่าค่ารักษาในโรงพยาบาล
เพราะฉะนั้นเลือกรับประทานอาหารในร้านที่สะอาดได้มาตรฐาน และ Cuisine ในโรงแรมดีที่สุดใน

อี๊กเดียวอาจทำให้ คุณเสีย (สันหลัง) ได้ทั้งคืนกับโรคติดต่อและไข้มาเลเรีย ดังนั้นกันไว้ดีกว่าแก้
ทายาป้องกันยุงกัด และสวมเสื้อผ้ามิดชิดตลอดเวลา

สถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งตั้งอยู่บนภูเขาสูงอาจ ไม่เหมาะสำหรับผู้มีโรคหัวใจและโรคปอด
เนื่องจากอากาศในที่สูงมีปริมาณออกซิเจนลดลง

อาการสับสนหรือเพ้อเป็นสัญญาณบอกถึงอันตรายว่าต้องรีบเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

แนะนำที่ท่องเที่ยว สถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหาร พร้อมคู่มือป้องกันส่วนลัดโรงแรม เพียบ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

<http://travel.kapook.com/view2390.html>

"หาดทราย สายลม สองเรา"(ศิลปิน เบิร์ด ธงชัย)

<http://music.thaibizcenter.com/OnlineMusicPlayer.asp?msid=320>