

## 5 เรื่องธรรมดา...ที่อันตราย

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

วันนี้นำเสนอ 5 เรื่องธรรมดาที่เป็นอันตราย ซึ่งคุณจะต้องระมัดระวัง ก็คือ

### 1. การใช้แปรงสีฟันร่วมกัน

**สิ่งที่คุณคิด :** ใช้แปรงสีฟันด้ามเดียวกับแฟนดูโรแมนติกดีจัง

**สิ่งที่ถูกต้อง :** แבקที่เรียในช่องปากนั้นสะสมอยู่มากมายในแปรงสีฟัน หากใช้ร่วมกัน อาจทำให้อาจทำให้ติดโรคภายในช่องปาก หรือโรคติดเชื้อจากแผลในช่องปากด้วยหากวันใดเพื่อน หรือแฟนไม่มีแปรงสีฟัน จริงๆ ให้เขาใช้น้ำยาล้างปากแทนเพราะน้ำยาล้างปากจะช่วยยับยั้ง การก่อตัวของเชื้อแบคทีเรีย และทำให้ลมหายใจหอมสดชื่นอีกด้วย

### 2. ใช้เครื่องเป่ามือในห้องน้ำสาธารณะ

**สิ่งที่คุณคิด :** หลังเข้าห้องน้ำแล้วควรล้างมือทุกครั้ง แล้วดับท้ายด้วยการเป่ามือให้แห้ง เพื่อฆ่าเชื้อโรคให้หมดไป

**สิ่งที่ถูกต้อง :** ขอร้องเลยว่าอย่าทำให้มือแห้งด้วยเครื่องเป่ามือตามที่ สาธารณะที่วไปเพราะท่อส่งอากาศที่ถูกเป่าออกมานั้นเต็มไปด้วยจุลินทรีย์ที่กำลังแพร่ ขยายพันธุ์อยู่ ผลที่ได้คือมือของคุณจะปราศจากแบคทีเรีย แต่จะอุดมไปด้วยเชื้อโรคมากกว่าตอนก่อนล้างมือเสียอีก ดังนั้นควรซับมือด้วยกระดาษชำระ หรือผ้าเช็ดมือแบบใช้ครั้งเดียวเท่านั้น

### 3. การนั่งบนชักโครกสาธารณะ

**สิ่งที่คุณคิด :** ดูแล้วเฝารองนั่งก็สะอาดดี นั่งไปเลยก็คงไม่มีปัญหาอะไรหรอก

**สิ่งที่ถูกต้อง :** เวลาสาว ๆ นั่งปัสสาวะหรือถ่ายทุกข์แบบหนัก ไม่ว่าจะน้ำปัสสาวะ หรือของเสียอื่นๆ ก็อาจจะมีบางส่วนที่กระเด็นมาสะสมกันอยู่ที่บริเวณโถ รองนั่งของชักโครกจนเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคขนาดมหึมา ฉะนั้นก่อนเข้าห้องน้ำสาธารณะทุกครั้ง เช็ดให้สะอาดด้วยกระดาษชำระ ชุบน้ำ แล้วตามด้วยกระดาษชำระที่แห้งวางทับบนโถรองนั่งก่อนป ลดทุกข์ทุกครั้ง รับรองว่าวิธีการนี้ได้ผลแน่นอน

### 4. การกลั่นจาม

**สิ่งที่คุณคิด :** ไม่เห็นจะเป็นอะไรเลยก็แค่กลั่นจามเท่านั้น ก็การจามดังๆ ดูไม่มีมารยาท แถมยังอาจถูกมองว่าทำตัวสกปรกอีกด้วย

**สิ่งที่ถูกต้อง :** คุณรู้ไหมว่าอัตราการความเร็วในการจามแต่ละครั้งนั้นสูง ถึง 160 กิโลเมตรต่อชั่วโมงทีเดียว

ดังนั้นการยื้อหรือกลั่นไม่ให้อาบน้ำนั้นจะก่อให้เกิดแรงอัดอากาศภายใน อาจส่งผลทำให้เยื่อแก้วหูแตกหรือเป็นรูได้

## 5. กินยาแก้ปวดทุกครั้งที่ปวดศีรษะ

**สิ่งที่ควรคิด :** ก็ปวดหัวนี่นา ถ้าไม่กินยาแก้ปวด แล้วจะหายปวดหัวได้อย่างไร

**สิ่งที่ถูกต้อง :** การรับประทานยาแก้ปวดหัวบ่อยๆและเป็นเวลานานจะมีผลทำให้ตัวยาสะสมและอาจจัดจนเป็นแผลในช่องท้องหรือมีผลให้ตับทำงานหนักจนเกิดผลเสียกับ ตับได้ หนทางแก้ไขก็คือเมื่อมีอาการปวดศีรษะให้พยายามดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วหรือถ้าปวดศีรษะเนื่องจากนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ก็ให้พักสายตาชั่วโม่งละ 5 นาทีช่วงทานกลางวันก็ออกไปเดินเล่นเสียหน่อยเพื่อเป็นการพักผ่อนสายตาไปในตัว

เครดิต : Fw - Mail