

15 เคล็ดลับดูแลสุขภาพพร้อมรับ "ลมหนาว"

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ย. 2552



ฤดูหนาวที่กำลังมาเยือนอาจทำให้หลายคนเจ็บ ไข้ได้ป่วยหรือผิวแห้งแตกลอกได้ง่ายๆ วันนี้มีเคล็ดลับดูแลสุขภาพพร้อมรับลมหนาวในปีนี้อีกมาฝาก

1.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้เพียงพอและครบหมู่ สัมผัสอากาศเย็นทำให้ร่างกายอ่อนแอ พักผ่อนให้เพียงพอ และไม่จากร่างกายหนักเกินไปไปออกกำลังกายให้สมดุลแข็งแรงจะช่วยให้คุณพร้อมสู้กับโรคภัยไข้เจ็บที่พบได้บ่อยในฤดูหนาว เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค ไซนัสอักเสบ หอบหืด

2.หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากจะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมเท่ากับเพิ่มโอกาสที่จะติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

3.อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวกหลีกเลี่ยงสถานที่ชุมชน ที่แออัดคับแคบโดยเฉพาะหากมีการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ

4.ล้างมือบ่อยๆ เพราะอาจไปสัมผัสเชื้อโรคที่ติดอยู่ตามสิ่งของต่างๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวจับลิฟต์ โทรศัพท์สาธารณะ เป็นต้น

5.หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย และไม่ควรรีไต่ถามอาการ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่

6.หากป่วยแล้วมีอาการไอหรือจาม ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัย

7.ผู้ที่เป็โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด อาจระงับการใช้ยาในฤดูนี้เนื่องจากอากาศเย็นเป็นสาเหตุโดยตรงแล้วก็อาจเนื่องมาจากฤดูหนาวจะมีฝุ่นมากหรืออากาศหนาวทำให้เราต้องนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาอยู่ร่วมกันในบ้าน หากแพ้ขนสัตว์ก็จะทำให้อาการกำเริบมากขึ้น หรือการนอนหนาในฤดูหนาวซึ่งมีเครื่องทำความร้อนที่เพิ่มโอกาสที่จะทำให้แพ้ตัวไรฝุ่นตามที่นอน หมอน ผ้าม่านได้มากขึ้น ดังนั้นควรระวังสิ่งกระตุ้นเหล่านี้และรักษาร่างกายให้แข็งแรงเอาไว้

8.พยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่น ในช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง ใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่นเหมาะกับฤดูกาลหากอยู่ในที่ที่หนาวมากควรสวมหมวก เพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย

9.การอาบน้ำหลังจากตื่นนอนอาจไม่จำเป็นต้องอาบน้ำวันละสองครั้งตาม ปกติ และไม่ควรรำน้ำนานๆ

10.ไม่ควรอาบน้ำอุ่นจัดจนเกินไป โดยเฉพาะการล้างหน้าเพราะน้ำอุ่นจะทำให้ความชุ่มชื้นของผิวหายไป นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ความสะอาดผิวที่มีฟองมาก ๆ เพราะจะดึงความชุ่มชื้นไปจากผิว และไม่ควรเช็ดตัวด้วยกระดาษเช็ดตัวที่แห้งเกินไป

11.ทาโลชั่นบำรุงผิวหลังอาบน้ำขณะที่ยังมีน้ำหมาดๆ จะช่วยป้องกันผิวแห้ง แดง ลอก ในฤดูหนาวได้ และควรทาให้ทั่วร่างกายไม่ใช่เฉพาะแขนกับขาเท่านั้น รวมทั้งส่วนที่เรานึกไม่ถึง เช่น เท้า การทาโลชั่นและครีมบำรุงเหล่านี้ จะช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นลดปัญหาผื่นคันแฉกแฉกได้ทีเดียว ส่วนมือที่แห้งและแตก ก็ควรหมั่นทาครีม หรือโลชั่น เช่นกัน นอกจากนี้จะช่วยให้ความชุ่มชื้นแลอิ่งผิวไว้ลึกๆจนชุ่มชื้นผิวที่มือแห้งมากๆ ลองนวดด้วยน้ำมันมะกอกทิ้งไว้สักพักล้างออกด้วยน้ำอุ่น แล้วนวดด้วยครีมหรืออีกครั้ง ไม่ควรนวดแรงเกินไปจะหายไ้ส่วนนี้ต้องใช้มือที่อ่อนนุ่มนวดตลอดเวลา เช่น ล้างจาน ซักผ้าช่วงหน้าหนาวจะมีรูสึกแสบมือมาก อาจมีวิธีการนวดและแตกได้ ควรระวังเกี่ยวกับการสวมถุงมืออย่างถี่ถ้วน

12.ริมฝีปากที่แห้งแตกก็ควรได้รับการบำรุงและปกป้องเช่นกัน มีลิปบาล์ม ให้เลือกใช่มากมาย รวมทั้งชนิด For Men ของคุณผู้ชายด้วย สำหรับผู้ชายที่รู้สึกเย็นเวลาใช้ลิปโป้ทั้งอาจเลือกซื้อชนิดดับไว้พัดติดตัวก็ได้ ที่สำคัญไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อยๆเพราะจะทำให้ปากแห้งแตกมากขึ้น

13.ในช่วงหน้าหนาวไม่จำเป็นต้องสระผมบ่อยๆ เช่นกันและใช้แชมพูไปปริมาณน้อยๆ ที่เพียงพอแล้วเพราะจะทำให้หนังผมแห้งแตกปลายได้ง่ายและมีหัวทำให้หนังศีรษะแห้งเกินไปจนเกิดรังแคได้ทีเดียว สำหรับหนังที่แห้งมากการเลือกแชมพูและครีมระงับหนังผมที่เหมาะสมและใช้โลชั่นบำรุงหนังผมทาเคลือบที่ปลายผมบางๆเพื่อลดไฟฟ้าสถิต ช่วยให้ความชุ่มชื้น

14.บำรุงร่างกายภายนอกก็แล้วอย่าลืมบำรุงร่างกายให้ชุ่มชื้นจากภายในด้วยโดยการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวันโดยเฉพาะน้ำอุ่นซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของคุณอุ่นขึ้นนอกจากนี้ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันดีไม่ติดไขมันด้วยเพื่อให้ร่างกายชุ่มชื้นจากภายใน

15.การเลือกซื้อเสื้อผ้าหนาวที่สำคัญ บางคนเลือกซื้อเสื้อกันหนาวมีสอง เนื่องจากราคาถูกแต่ก็อาจน่ารำคาญ ติงตามด้วย ควรเลือกให้เหมาะกับวัยและรอบคอบตามสัปดาห์ต่างๆ หรือกลิ่นที่ชื่นชอบเพราะอาจทำให้เกิดเชื้อโรคได้ เช่น โรคผิวหนัง โรคติดเชื้อ เชื้อราหรือโรคทางเดินหายใจต่างๆ ก่อนนำไปสวมใส่ควรต้มในน้ำเดือด และซักให้สะอาดแล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้งสนิท แม้แต่เสื้อกันหนาวใหม่ๆก็ควรนำไปซักแล้วตากแดดก่อนนำไปสวมใส่เช่นกันเพราะในเนื้อผ้าอาจมีสารเคมีที่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังหรือโรคทางเดินหายใจต่างๆ ได้เช่นกัน สำหรับ 15 เคล็ดลับดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาวทั้งหมดที่กล่าวมาคงจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงพร้อมรับลมหนาวที่กำลังมาเยือน