

## 15 เคล็ดลับดูแลสุขภาพพร้อมรับ "ลมหนาว"

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ย. 2552



## ฤดูหนาวที่กำลังมาเยือนอาจทำให้หลายคนเจ็บ ไข้ได้ป่วยหรือผิวแห้งแตกลอกได้ง่ายๆ

วันนี้มีเคล็ดลับดูแลสุขภาพให้คุณพร้อมสู้กับลมหนาวในปีหน้ามาฝาก

**1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้เพียงพอและครบหมู่** ดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และไม่ตรากตรำทำงานหนักจนเกินไป การดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงจะช่วยให้คุณพร้อมสู้กับโรคภัยไข้เจ็บที่พบได้บ่อยในฤดูหนาว เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ รวมถึงไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่เกรงกันว่าจะระบาดระลอกที่ 2

ด้วย

**2. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ** เนื่องจากจะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมเท่ากับเพิ่มโอกาสที่จะติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

**3. อยู่ในในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวกหลีกเลี่ยงสถานที่ชุมชน** ที่แออัดยัดเยียดโดยเฉพาะหากมีการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่

**4. ล้างมือบ่อยๆ** เพราะอาจไปสัมผัสเชื้อโรคที่ติดอยู่ตามสิ่งของต่างๆ เช่น ลูกบิดประตูลิฟต์ ปุ่มลิฟต์ โทรศัพท์สาธารณะ เป็นต้น

**5. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย** และไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จานชาม ช้อนส้อม

**6. หากป่วยแล้วมีอาการไอหรือจาม ควรมีผ้าปิดปากและจมูก** หรือสวมหน้ากากอนามัย

**7. ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด อาการจะกำเริบได้ง่าย** ในฤดูนี้ นอกจากอากาศเย็น ที่เป็นสาเหตุโดยตรงแล้ว ก็อาจเนื่องมาจากฤดูหนาวจะมีฝุ่นมากหรืออากาศหนาวทำให้เรือดองน้ำในตัวเย็นเข้ามาอยู่ร่วมกันในบ้าน หากแพนสัดก็จะทำให้อาการกำเริบมากขึ้น หรือการนอนนานๆ ในฤดูหนาวซึ่งมีตัวเร็วและสว่างซาก็เพิ่มโอกาสที่จะทำให้แพ้ตัวไรฝุ่นตามที่นอน หมอน ผ้าห่มได้มากขึ้น ดังนั้นควรระมัดระวังสิ่งกระตุ้นเหล่านี้และรักษาร่างกายให้แข็งแรงเขาไว้

**8. พยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่น** ในช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง ใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่นเหมาะกับฤดูกาลหากอยู่ในที่ที่หนาวมากควรสวมหมวก เพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย

**9. การอาบน้ำหลังจากตื่นนอนอาจไม่จำเป็นต้องฟอกสบู่หรือฟอกเพียงบางจุด** หรือหากอยู่ในที่ที่อากาศหนาวมากอาจไม่จำเป็นต้องอาบน้ำวันละสองครั้งตาม ปกติ และไม่ควรรอบน้ำนานๆ

**10. ไม่ควรอาบน้ำอุ่นจัดจนเกินไป** โดยเฉพาะการล้างหน้าเพราะน้ำอุ่นจะทำให้ความชุ่มชื้นของผิวหายไป นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่มีฟองมาก ๆ เพราะจะดึงความชุ่มชื้นไปจากผิว และไม่ควรเช็ดผิวแรงๆ เพราะจะยิ่งทำให้ผิวลอกมากขึ้น

**11. ทาโลชั่นบำรุงผิวหลังอาบน้ำขณะที่ยังหมาดๆ** จะช่วยป้องกันผิวแห้ง แตก ลอก ในฤดูหนาวได้ และควรทาให้ทั่วร่างกายไม่ใช่เฉพาะแขนกับขาเท่านั้น รวมทั้งส่วนที่เรารู้สึกไม่ใส่ใจ เช่น เท้า การทาโลชั่นและสวมนู๋แทนนอน จะช่วยให้ทาเหนียวชุ่มชื้นลดปัญหาส้นเท้าแตกได้อีกด้วย ส่วนมือที่แห้งและแตก ก็ควรหมั่นทาครีม หรือโลชั่น เช่นกัน นอกจากนี้จะช่วยให้ความชุ่มชื้นแล้วยังช่วยใหญ่สีกอบอุณขึ้นด้วยสำหรับใครที่มีมือแห้งมากๆ ลองนวดด้วยน้ำมันมะกอกทิ้งไว้สักพักล้างออกด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ แล้วนวดด้วยครีมทามืออีกครั้ง

ไม่ช้าหรือวัยแห่งเด็กก็จะหายไปส่วนผู้ที่ต้องใช้มือทำงานสัมผัสน้ำอยู่ตลอดเวลา เช่น ล้างจาน ซักผ้าช่วงหน้าหนาวจะยิ่งรู้สึกแสบมือมาก อาจมีอาการบวมแดงและแตกได้

ควรป้องกันด้วยการสวมถุงมืออย่างกันน้ำ

**12. ริมฝีปากที่แห้งแตกก็ควรได้รับการบำรุงและปกป้องเช่นกัน** สมัยนี้มีลิปมัน ลิปบาล์ม ให้เลือกใช้มากมาย รวมทั้งชนิด For Men ของคุณผู้ชายด้วย สำหรับผู้ชายที่รู้สึกเขินเวลาใช้ลิปแท่งอาจเลือกซื้อชนิดดัดลบไวพดัดดัดก็โอเค ที่สำคัญ ไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อยๆ เพราะจะยิ่งทำให้ปากแห้งแตกมากขึ้น

**13. ในช่วงหน้าหนาวไม่จำเป็นต้องสระผมบ่อยๆ** เช่นกันและใช้แชมพูในปริมาณน้อยๆ ก็เพียงพอแล้วเพราะจะทำให้หนังผมแห้งแตกปลายได้ง่ายและยังทำให้หนังศีรษะแห้งเกินไปจนเกิดรังแคได้อีกด้วย สำหรับผมที่แห้งมากการเลือกใช้แชมพูและครีมนวดผมที่เหมาะสมสำหรับผมแห้งจะช่วยได้หลังการสระผมอาจใช้น้ำมันบำรุงเส้นผมทาเคลือบที่ปลายผมบางๆ เพื่อลดไฟฟ้าสถิตช่วยผมไม่ฟู

**14. บำรุงร่างกายภายนอกแล้วก็อย่าลืมบำรุงร่างกายให้ชุ่มชื้นจากภายในด้วย** โดยการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวันโดยเฉพาะน้ำอุ่นซึ่งจะช่วยให้อาการของฤดูหนาวดีขึ้นนอกจากนี้ควรรับประทานอาหารไม่สดใหม่มากเกินไปให้อาหารที่ชุ่มชื้นจากภายใน

**15. การเลือกซื้อเสื้อกันหนาวที่สำคัญ** บางคนเลือกซื้อเสื้อกันหนาวมือสอง เนื่องจากมีราคาถูกแต่ก็อาจนำเชื้อโรคต่างๆ ติดมาด้วย ควรเลือกให้ดูอย่าให้มีรอยด่างดำและรอยคราบสารคัดหลั่งต่างๆ หรือกลิ่นอับชื้นติดอยู่เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อโรคได้ เช่น โรคผิวหนัง โรคติดเชื้อ เชื้อราหรือโรคทางเดินหายใจต่างๆ ก่อนนำไปสวมใส่ควรต้มในน้ำเดือด และซักให้สะอาดแล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้งสนิท

แม้แต่เสื้อกันหนาวใหม่ๆ ก็ควรนำไปซักแล้วตากแดดก่อนนำไปสวมใส่เช่นกันเพราะในเนื้อผ้ามักมีสารเคมีที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังหรือโรคทางเดินหายใจต่างๆ ได้เช่นกัน

สำหรับ 15 เคล็ดลับดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาวทั้งหมดที่กล่าวมาคงจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงพร้อมรับลมหนาวที่กำลังมาเยือน



COPY this Embed code

for  
Hi5,Blog,Website

[ภาพวยและสายลม](#)  
[อรวี สัจจานนท์](#)

[Tags : AVSEQ11](#)

```
<div align=center><embed  
src="http://clipsvdo.com/flvplaye  
r/flvplayer.swf"  
FlashVars="config=http://clipsvd  
o.com/flvplayer/config.php?clip=  
VWDGDTbHSFg"  
quality="high"  
bgcolor="#000000" width="400"  
height="334" name="flvplayer"  
align="middle"  
allowScriptAccess="always"  
type="application/x-shockwave-f  
lash"  
pluginspage="http://www.macro  
media.com/go/getflashplayer"  
allowFullScreen="true"/><br  
href="http://clipsvdo.com/VdOV  
WDGDTbHSFgyT.html"  
target="_blank">[ More video  
click ClipsVDO.com ]</a></div>
```