เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ...หน้าร้อน

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.พ. 2552

ร้อน..ร้อน..อีกแล้ว ร้อนจริงๆ ค่ะ หน้าร้อนทีไร โรคภัยไข้เจ็บมักจะมาเยือนพร้อมกับอากาศร้อน เช่น ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ ปวดท้อง ท้องร่วง ท้องเสีย และโรคอื่น ๆ อีกมากมายที่เดินขบวนมาเป็นแถวยาวเหยียดเลยละ ถ้าเป็นแบบนี้ เราจะหาวิธีรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บหน้าร้อนได้อย่างไรกัน ขอบอก...ไม่ต้องกลัว เพราะไม่ยากอย่างที่คิด ขอเพียงคุณปฏิบัติตามที่แนะนำ ก็จะมีวิธีดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงได้อย่างแน่นอน เอาละค่ะมาดูเคล็ดลับ 8 วิธี กับการดูแลสุขภาพหน้าร้อน...ง่ายๆค่ะ

1. ไม่ควรกินน้ำแข็งหรือดื่มน้ำเย็นจัด ฤดูร้อน อากาศร้อน ต้องหาทางช่วยดับความร้อน เพื่อป้องกันความร้อนกระทบร่างกายมากเกินไป เป็นหลักการที่ถูกต้อง ซึ่งช่วยให้คุณเจ็บป่วยน้อยลง

2. ควรดื่มน้ำมาก ๆ เพราะหน้าร้อนจะสูญเสียเหงื่อมาก น้ำที่นำมาดื่มคือน้ำเปล่าที่สุกแล้ว อาจจะปรุงแต่งด้วยน้ำตาล เกลือแร่ หรือสมุนไพรอื่น ๆ ก็สามารถรับประทานได้

3. ไม่ควรนอนให้ลมหรือความเย็นโกรก ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อ เสียพลัง เมื่อนอนตากลมในขณะเหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่ แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ ความร้อนก็สะสมอยู่ข้างใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไมสดชื่นแจ่มใส หรืออาจทำให้เป็นไข้หวัดได้

4. การนอนพักผ่อน ควรนอนหลับให้เพียงพอ

5. ควรเลือกรับประทานอาหารอ่อนๆในตอนเช้า เช่น ข้าวต้ม เพราะช่วงเช้ายังไม่ควรทานอาหารที่หนัก ๆ แค่ทานผักผลไม้มากๆ ควรหลีกเลี่ยงอาหารทอดๆ มัน ๆ แห้ง ๆ

6. ควรดูแลสุขภาพของเด็กๆ โดยเฉพาะเรื่องเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย และการดำเนินชีวิต

7. สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สิ่งที่ควรปฏิบัติในหน้าร้อน คือ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เพื่อป้องกันการกระทบกับความเย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนสื่อที่เย็น และหมผ้าคลุมกายเสมอ ระวังอย่าให้เป็นไข้หวัด ห้ามอาบน้ำร้อนจัด หรือเย็นจัด

8. บุคคล 3 ประเภทที่ต้องระวังให้มาก คือ คนสูงอายุ ผู้ที่มีระบบย่อยอาหารที่ไม่ดี คนที่มีม้ามพร่อง ผู้ที่มีลักษณะสามอย่างที่กล่าวมานั้น เมื่อได้รับความร้อนจากแสงแดด หรือถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไป

และเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย อาจทำให้เกิดอาการ ท้องเสีย ติดเชื้อ

ราง่าย ขี้หนาว ปวดหัว ตัวร้อน เป็นต้น

รู้วิธีรับมือกับโรคหน้าร้อนอย่างนี้แล้ว คงสบายอกสบายใจไร้กังวล กิน... เที่ยว... ให้สนุก มีความสุขในหน้าร้อนทุกๆคนนะคะ

ด้วยความปรารถนาดี/จิราภรณ์ หอมกลิ่น

ขอบคุณข้อมูลดีดีจากHeyhaParty.com