การดูแลสุขภาพหน้าฝน ทำได้ง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ค. 2556

พกร่ม เสื้อกันฝน และผ้าขนหนู

ก่อนอื่นเราควรต้องป้องกันตัวเองไม่ให้เปียกฝนก่อน เพราะถ้าหากเปียกฝนก็อาจจะมีสิทธิ์เป็นหวัด ไอ จาม หรือเป็นไข้เอาได้ง่าย ๆ และในช่วงฤดูฝนที่ฝนตกไม่แน่นอนอย่างนี้ เราก็ควรต้องพกร่ม เสื้อกันฝน หรือผ้าขนหนูติดตัวไว้ตลอด เผื่อต้องลุยฝนขึ้นมาจะได้กางร่มหรือใส่เสื้อกันฝนป้องกันได้ และหากส่วนไหนของร่างกายเปียกฝน โดยเฉพาะส่วนหัว ก็จะได้ใช้ผ้าขนหนูซับผมให้แห้งให้ได้มากที่สุด เพื่อป้องกันอาการปอดบวมนั่นเองค่ะ

ดื่มน้ำเยอะ ๆ

แม้ว่าในช่วงฤดูฝนจะมีทั้งสายฝน และความชื้นอยู่พอสมควร แต่อากาศก็ยังคงร้อนอยู่ดี ซึ่งก็ทำให้ร่างกายของเราเสียเหงื่อไปไม่น้อยเช่นกัน ดังนั้นเราก็ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ ไว้ก่อน เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ และเพื่อป้องกันร่างกายสูญเสียน้ำจากการที่เหงื่อออกมาจนเกินไปด้วย ซึ่งแพทย์ก็ได้ย้ำว่า โดยปกติแล้วร่างกายของเราจะสูญเสียน้ำประมาณ 4% ของน้ำหนักร่างกาย ทั้งจากการที่เหงื่อออก และการขับปัสสาวะ

อีกทั้งร่างกายจะมีภาวะขาดน้ำต่อเมื่อร่างกายสูญเสียน้ำไปประมาณ 1% ของน้ำหนักตัว ดังนั้นแพทย์จึงแนะนำให้เราดื่มน้ำไม่ต่ำกว่า 1.5 ลิตรในแต่ละวันนั่นเอง ซึ่งภาวะร่างกายขาดน้ำ หรือได้รับน้ำไม่เพียงพอ อาจจะทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลมแดด เนื่องจากระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายปรวนแปร

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ด้วย เพราะแอลกอฮอล์จะยิ่งขับน้ำในร่างกายออกมา จนทำให้เราตกอยู่ในภาวะเสี่ยงขาดน้ำได้เช่นกัน อีกทั้งแพทย์ยังแนะนำอีกด้วยว่า หากคุณเหงื่อออกมาก และรู้สึกไม่อยากดื่มน้ำ ให้ค่อย ๆ จิบน้ำทีละนิดแทนการดื่มน้ำอึกใหญ่รวดเดียวหมด เพราะการดื่มน้ำมาก ๆ ในคราวเดียว จะกระทบกับระบบการทำงานของไตและหัวใจค่ะ

หลีกเลี่ยงการลุยน้ำท่วมขัง

ฝนตกหนัก ๆ บางทีก็อาจจะเกิดน้ำท่วมขังในบางพื้นที่ และนอกจากเราจะไม่ควรเดินลุยฝนแล้ว เราก็ยังไม่ควรเดินลุยน้ำท่วมขังเหล่านี้ด้วย เพราะน้ำที่ท่วมขังจะมีเชื้อโรคอยู่มากมาย ที่จะนำมาซึ่งอหิวาตกโรค โรคมือเท้าเปื่อย ไทรอยด์ ไข้ขึ้นสูง และแผลอักเสบ เป็นต้น อีกทั้งก็ควรล้างมือและเท้าให้สะอาดทุกครั้งเมื่อเข้าบ้าน หรือเมื่อจะรับประทานอาหาร ส่วนน้ำดื่มก็ควรจะต้องผ่านการต้มสุกก่อนด้วย เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่มากับความชื้นในหน้าฝน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เราเกิดอาการท้องร่วง ท้องเสียอย่างรุนแรงในภายหลัง

พยายามทำตัวให้แห้งอยู่เสมอ

การเตรียมร่ม เสื้อกันฝน ผ้าขนหนู หรือเสื้อผ้าไว้ผลัดเปลี่ยนในกรณีที่จำเป็นต้องลุยฝน ก็จะช่วยให้คุณไม่ต้องตกอยู่ในสภาพเปียกปอนนานนัก เพราะแพทย์ได้บอกว่า การอยู่ในสภาพเปียกชื้น อาจทำให้รางกายเป็นตะคริว เป็นหวัด และเป็นไข้ได

ดังนั้น หากวันไหนที่เปียกฝน อย่าเพิ่งรีบเดินเข้าห้องแอร์เย็นฉ่ำ เพราะจะทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ให้คุณรีบผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำสระผมทันทีที่ถึงบ้าน และควรจะอาบน้ำอุ่นด้วย เพราะเป็นวิธีที่ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายกลับมาเป็นปกติได้เร็วที่สุด นอกจากนี้ควรนำผ้าขนหนูอุ่น ๆ มาประคบที่แขนและขา เพื่อป้องกันการเกิดตะคริวด้วยนะคะ

กินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ

อากาศชื้น ๆ ในหน้าฝนเป็นอุณหภูมิที่พอเหมาะกับเชื้อโรค แบคทีเรีย และจุลินทรีย์ทั้งหลาย ที่จะมีโอกาสได้ดื่ดำลอยนวลอย่างมีความสุข ฉะนั้นก่อนจะรับประทานอาหารอะไร ก็ควรต้องมั่นใจก่อนว่าอาหารจานนั้น ๆ จะได้รับการปรุงสุกแบบสด ๆ ร้อน ๆ รวมไปถึงร่างกายของเราก็ต้องสะอาดและถูกสุขอนามัยด้วยเช่นกัน อย่าลืมล้างมือให้สะอาดหมดจดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และพยายามดื่มน้ำต้มสุกเยอะ ๆ ด้วย เพื่อเสริมสร้างให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ ไม่ปรวนแปร จนเป็นช่องโหว่ให้เชื้อโรคร้ายมาคุกคามได้

อยู่ให้ห่างจากยุง

เรารู้กันดีว่ายุงจะชุกชุมในช่วงฤดูฝนมากเป็นพิเศษ เนื่องจากสภาพอากาศ ความชื้น อุณหภูมิที่เหมาะสม และสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญพันธุ์ของยุง อีกทั้งยุงในฤดูฝนก็จะเป็นพาหะนำโรคร้ายอย่างไข้เลือดออกมาให้เราอีกด้วย

ดังนั้นคงดีกว่าหากเราจะป้องกันเอาไว้ก่อนด้วยการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ของยุง หากรอบ ๆ บ้านมีแอ่งน้ำ ก็ถมและกำจัดน้ำที่ขังอยู่ตามภาชนะต่าง ๆ ให้หมด ฉีดพ่นยากันยุงรอบ ๆ บ้าน

จัดแต่งสวนให้โล่งเตียน ในสระว่ายน้ำก็ควรใส่ทรายอะเบทป้องกันยุงเอาไว้ด้วย
และควรตรวจสอบรูรั่วของหน้าต่างมุ้งลวดให้ดี หากพบว่าขาดชำรุดก็ต้องรีบซ่อมแซมทันที
นอกจากนี้ควรทาโลชั่นกันยุง หรือฉีดตะไคร้หอมป้องกันยุงเสริมเข้าไปอีกวิธี
เพื่อให้แน่ใจว่ายุงจะไม่มากวนใจให้เราต้องเสี่ยงเป็นไข้เลือดออกอย่างแน่นอนค่ะ

ล้างผักผลไม้และอุปกรณ์ทำครัวให้สะอาด

ในสภาพอากาศชื้นแฉะในหน้าฝน ไม่เพียงแต่เชื้อโรค แบคทีเรีย
และจุลินทรีย์จะเจริญเติบโตได้ดีเพียงอย่างเดียว แต่เชื้อราก็มีโอกาสแฝงตัวเนียน ๆ
มากับอาหารและข้าวของเครื่องใช้เราได้อย่างสบาย ๆ เลยละ

ฉะนั้นก่อนจะประกอบอาหารทุกครั้ง ก็ควรต้องล้างผัก ผลไม้ และวัตถุดิบทุกชนิดให้สะอาดหมดจด
โดยเฉพาะผักและผลไม้ ควรแช่ด่างทับทิมก่อนประมาณ 5 นาที จากนั้นค่อยนำไปล้างผ่านก๊อกน้ำให้สะอาดอีกครั้ง
รวมไปถึงอุปกรณ์ทำครัวต่าง ๆ ที่ถูกเก็บไว้ในลิ้นชัก หรือที่แขวนเอาไว้ก็ต้องนำมาล้างอย่างหมดจดเช่นกัน
เพื่อป้องกันเชื้อราและเชื้อโรคที่แฝงตัวอยู่ไม่ให้เนียนเข้ามาในร่างกายของเราได้นะจ๊ะ

รับประทานสมุนไพร

สมุนไพร เช่น ตะไคร้ ข่า ขิง กระเทียม และขมิ้น
ล้วนมีคุณสมบัติช่วยรักษาอุณหภูมิและส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายได้เป็นอย่างดี
จึงเหมาะที่เราจะรับประทานสมุนไพรเหล่านี้ในฤดูฝนซึ่งเป็นฤดูที่ร่างกายมีโอกาสต้องปรับตัวไปตามสภาพอากาศที่แ
ปรปรวนอยู่เสมอ เดี๋ยวก็ร้อนอบอ้าว เดี๋ยวก็เย็นชื้นเพราะฝนตก

นอกจากนี้ผลไม้รสเปรี้ยวประเภท ส้ม มะนาว เกรปฟรุต หรือผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีอย่าง ฝรั่ง
สตรอว์เบอร์รี มะขามเทศ มะขามป้อม และลูกพลับ เราก็ควรต้องกินด้วยเช่นกัน เนื่องจากผลไม้ที่มีวิตามินซีเหล่านี้
จะช่วยรักษาระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติดี ร่างกายเราก็จะแข็งแรง ไม่โดนเชื้อโรคร้ายใด
ๆ คุกคามได้ง่าย ๆ

หากไอให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากแทนมือ

เมื่อมีอาการไอ ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากแทนการใช้มือเปล่า ๆ ปิดปาก
เพราะเชื้อโรคจะได้ไม่แพร่กระจายมายังมือของเรา ป้องกันเวลาเราเผลอใช้มือหยิบจับอาหารเข้าปาก
หรือใช้มือเช็ดตามส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย แต่ถ้าเผลอใช้มือปิดปากเวลาไอไปแล้ว
ก็ควรต้องรีบล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันทีทุกครั้งด้วยนะ

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม