



๑๐ วิธีดูแลสุขภาพในฤดูฝน

๑. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๑.๕ ลิตร

ในแต่ละวันเราควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๑.๕ ลิตร ควรเป็นน้ำอุณหภูมิห้อง หรือน้ำอุ่น เพื่อให้ร่างกายสมดุลของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควบคุมระดับอุณหภูมิของร่างกายให้ปกติ น้ำช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำ และสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ผิวหนังเพื่อลดโอกาสที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งการดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ไม่เป็นหวัดได้ง่ายอีกด้วย

๒. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ ชั่วโมง

สำหรับวัยผู้ใหญ่ควรนอนหลับให้ได้อย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ฟันฟูสุขภาพร่างกายให้ดีขึ้น อย่างอนดึก เพราะยิ่งนอนดึกยิ่งลดโอกาสการล้างของโคโรนอร์โมน (ฮอร์โมนแห่งความอ่อนเยาว์) ลงมากเท่านั้น อีกทั้งการนอนดึกยังทำให้อวัยวะที่ทำหน้าที่กำจัดสารพิษ ออกจากร่างกาย เช่น ตับ ไต ทำงานได้มีประสิทธิภาพน้อยลง ส่งผลให้มีสารพิษคั่งค้างในร่างกายมาก

๓. ออกกำลังกายเป็นประจำ

ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะระบบภูมิคุ้มกันโรค ร่างกายที่แข็งแรงย่อมห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

๔. พกหมวก ร่ม เสื้อกันฝน และรักษาร่างกายให้แห้งเสมอ

อย่าลืมพกพาร่มและเสื้อกันฝนเพื่อไม่ให้ร่างกายเปียกฝน จะสามารถลดการอักเสบและการสะสมเชื้อรา อันเป็นสาเหตุของการไม่สบายตัวและนำไปสู่การเป็นหวัด หรือไข้หวัดใหญ่ได้ นอกจากนี้แนะนำให้เลือกสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อบางเบา สามารถระบายอากาศได้ดี เนื้อผ้าไม่หนาจนเกินไปและไม่บางจนเกินไป เพราะหากเปียกฝนจะทำให้แห้งง่าย เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นเสมอ มีภูมิคุ้มกันที่ดี ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคปอดบวม โรคทางผิวหนัง อย่างไรก็ตาม หลังจากเปียกฝนมาใหม่ๆ ควรรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียกชื้นออกทันที เช็ดผมให้แห้งเพื่อให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น

๕. ต้มเครื่องต้มอุ่นๆ เป็นประจำ

ในวันที่ฝนตก อากาศเย็น ความชื้นสูง ควรเลือกดื่มชาสมุนไพรอุ่นๆ เป็นประจำเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ด้านการอักเสบ แก้วหวัด แก้วเจ็บคอ ป้องกันการติดเชื้อโรคได้ เช่น ชาดอกคาโมไมล์ ชาเขียว ชาตะไคร้หอม ชาน้ำขิงมะนาว

๖. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และอาหารที่ปรุงสุกใหม่

ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะผักและผลไม้สดที่อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ สารแอนตีออกซิแดนท์ ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง และยับยั้งการเกิดโรคได้ อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนเพื่อเพิ่มความอุ่นให้ร่างกาย เช่น ขิง ข่า กระเทียม พริกไทย ดอกดีปลี ตะไคร้ นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ศึกษาลักษณะ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค ในระบบทางเดินอาหารที่ลำไส้

๗. รับประทานวิตามินซีเสริม จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายของเรา

ในฤดูกาลเช่นนี้ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายมาก การมีภูมิคุ้มกันที่ดีจะช่วยให้เราป่วยยาก

๘. ไม่ควรเข้าไปในพื้นที่ชื้นแฉะและมีน้ำท่วมขัง

ในพื้นที่ที่ชื้นแฉะและมีน้ำท่วมขังนับว่าเป็นจุดก่อตัวของปรสิตและเชื้อโรคนานาชนิด ปรสิตที่น่ากลัว เช่น พยาธิปากขอ ซึ่งหากเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปอยู่ในลำไส้เล็กเพราะดูดกินเลือด และเป็นหนึ่งในสาเหตุของโรคโลหิตจาง พยาธิใบไม้เลือด ซึ่งหากเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปอยู่ในช่องท้อง ทำให้ปวดท้อง อุจจาระเป็นมูกเลือด ตับม้ามโต พยาธิสตรองจิลอยด์ ซึ่งหากเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปอยู่ในปอด ลำไส้เล็ก ที่น่ากลัวคือสามารถอยู่ในร่างกายได้นานเป็นสิบๆ ปี แพร่พันธุ์ได้ง่าย มีผลต่อร่างกายทำให้อ่อนแอลง ติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตในที่สุด

๙. ป้องกันไม่ให้ยุงกัด

เพราะในช่วงฤดูฝนมีหลายโรคที่ยุงเป็นพาหะออกระบาด เช่น ไข้เลือดออกมีุงกลายเป็นพาหะนำโรค ใช้สมอองักเสบเจ็ (Japanese Encephalitis) ซึ่งมีุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค โรคมาลาเรียที่มียุงก้นปล่องเป็นพาหะนำโรค โรคเหล่านี้อาจรุนแรงเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นจึงทางที่ดีที่สุดควรป้องกันไม่ให้ยุงกัดด้วยการทายา หรือโลชั่นกันยุง นอนกางมุ้ง หลีกเลี้ยงการอยู่ในสถานที่อับชื้น มีด เพราะยุงชอบ กำจัดแหล่งน้ำขังในบ้านให้หมดเพราะเป็นที่ฟักตัวชั้นดีของยุงชนิดต่างๆ ได้นั่นเอง

๑๐. นั้งสมาธิ เพื่อเตรียมพร้อมด้านจิตใจ พร้อมรับมือกับทุกสภาวะ

คือสิ่งที่ควรปฏิบัติสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเจ็บป่วยทางกาย หากเรามีสภาวะทางใจที่ดี จะทำให้เราหายป่วยเร็วขึ้น