

ดูแลสุขภาพ : โน่นน้ำหนาว

เรื่อง : อ.อภิวัฒน์ แก้ววรรณรัตน์

อากาศหนาวแล้ว ตอนนี้อาสาสมัครเริ่มรู้สึกว่าตัวเองเริ่มมีอาการ คัดจมูก น้ำมูกไหล ป่วยไข้ ไม้สบาย ก็น้ำแข็งแล้ว ส่วนหนึ่งก็มาจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงจนทำให้ร่างกายของเราปรับตัวไม่ทันนั่นเอง....การป้องกันอาการเจ็บป่วยในช่วงอากาศหนาวแบบนี้การดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเองให้ถูกวิธีจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก วิธีการดูแลในฤดูหนาวนี้ สิ่งแรกที่ต้องปฏิบัติ คือ....

๑. การดูแลตัวเองโดยการหาเครื่องนุ่งห่มให้ร่างกายอบอุ่น เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายหนาวเย็นจนเกินไปต้องสวมเสื้อผ้าให้หนาขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ภาคเหนือ อาศัยอยู่บนภูเขา หรือบริเวณที่มีอากาศหนาวมากๆ สิ่งที่ไม่ควรทำมากที่สุดก็คือ การผิงไฟในเตนท์ เพราะจะได้รับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการเผาไหม้เข้าสู่ร่างกาย และเคยมีคนเสียชีวิตเพราะการจุดเตาผิงไฟในเตนท์จนขาดอากาศหายใจมาแล้วและไม่ควรเข้าไปใกล้บริเวณที่ก่อกองไฟ เพราะควันไฟจะระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจ นอกจากนี้ยังไม่ควรนอนในที่ร่มลมโกรก โดยไร้เครื่องป้องกันหนาว เพราะจะเสี่ยงต่อการป่วยเป็นไข้หวัดได้ง่ายมากๆ นอกจากนี้จะพบว่า ผิวจะแห้ง คัดตามผิวหนัง มีน้ิรหะ คัดจมูก มีน้ำมูกไหล เป็นต้น



๒. อาจเกิดอาการเป็นตะคริว ผู้ที่เป็นตะคริวจะมีอาการปวดกล้ามเนื้อแขน ขา วิธีการป้องกันอาการตะคริวก็คือ ให้สวมเสื้อผ้าหนาๆ ผ้าพันคอ ถุงเท้า แต่ระวังอย่าสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไป จะส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการตะคริว



๓. เลือกรับประทานอาหารประเภทโปรตีน นมอุ่น อาหารที่มีไขมันบ้าง ควรรับประทานอาหารบำรุงธาตุน้ำที่มีรสขม รสเผ็ด รสเปรี้ยว เผ็ดเล็กน้อย หรือ รสเผ็ดผสมเปรี้ยว น้ำขิง น้ำมะนาว น้ำส้ม เหยาะเกลือเล็กน้อย การดื่มน้ำขิงอุ่น ๆ ต้มแกง ข้าวต้ม โจ๊ก ประุงอาหารใส่ขิง พริกไทย กระเทียม หัวหอม และพริกก็จะช่วยได้เช่นกัน และควรงดอาหารที่มันจัด เช่น แกงส้มดอกแค ต้มยำต้มโคล้ง ในส่วนของผักที่ควรเลือกกินในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ ยอดส้มมะขาม ยอดมะม่วง กระจี้บแดง ดอกแค เห็ดชนิดต่าง ๆ ทำแกงส้ม แกงเลียง แกงป่า ก็จะช่วยลดอุณหภูมิความหนาวในร่างกายลงได้ และที่สำคัญควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และอบอุ่น

๔. ดูแลเส้นผม ในช่วงหน้าหนาวไม่จำเป็นต้องสระผมทุกครั้ง ที่อาบน้ำ เพราะการสระผมด้วยแชมพูสระผมบ่อยๆ จะทำให้เส้นผมแห้งแตกปลายได้ง่าย นอกจากนี้ยังทำให้หนังศีรษะแห้งเกินไปจนเกิดรังแคได้ และในการสระแต่ละครั้งควรใช้แชมพูในปริมาณน้อย แต่สำหรับผมที่แห้งมากควรใช้ครีมนวดผมร่วมกับแชมพู ขณะสระผม หลังจากนั้นใช้ครีม หรือน้ำมันบำรุงเส้นผมทาเคลือบที่ปลายผมบางๆ หลังจากสระผมเสร็จ และเช็ดหรือเป่าผมให้แห้ง เพื่อป้องกันการเป็นหวัด



๗. การดูแลริมฝีปาก อากาศหนาวเย็น อาจจะทำให้ริมฝีปากแห้งลอก จนมีเลือดออกได้ ควรดื่มน้ำให้บ่อยๆ และควรเพิ่มความชุ่มชื้นด้วยลิปบาล์มหรือลิปมัน



๕. การดูแลผิวหน้า ต้องดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นส่วนที่เห็น สร้างความมั่นใจโดยเฉพาะคุณผู้หญิง ควรล้างหน้าด้วยน้ำเย็นเพราะถ้าใช้น้ำอุ่นจะทำให้ความชุ่มชื้นของผิวหายไป และไม่ควรถัดหน้าแรงๆ ควรใช้วิธีการซับหน้า การทาโลชั่นบำรุงผิวในผู้ที่มีใบหน้ามัน ไม่ควรใช้โลชั่นที่มีส่วนผสมของน้ำมัน เพราะจะทำให้เป็นสิวได้ง่าย



เมื่อทราบวิธีการดูแลสุขภาพตัวเอง ในหน้าหนาวนี้แล้วอย่าลืมนำไปปฏิบัติ หน้าหนาวปีนี้ทุกคนจะได้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และสวย สดใส มันใจกันทุกคนค่ะ

๖. การดูแลผิวกาย เป็นส่วนที่ต้องดูแลแต่เนิ่นๆ หน้าหนาวมีพบปัญหาผิวแตกแห้ง วิธีง่ายๆ ที่ช่วยให้ผิวสวยสดใสคือ ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน ถ้าใครไม่ชอบดื่มน้ำ ก็ควรรับประทานผลไม้ที่มีน้ำมากๆ อย่างแตงโมหรือส้มเข้าไปเพื่อทดแทน และไม่ควรอาบน้ำที่เย็นจัดหรือร้อนจัดจนเกินไป หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่มีฟองมากๆ เพราะจะดึงความชุ่มชื้นไปจากผิว หลังจากนั้นควรทาโลชั่นให้ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะแขน ขา



เริ่มต้นจากการเลือกอาหารและเครื่องดื่มให้เหมาะกับสภาพอากาศในหน้าหนาวก่อนเลยคะ ... **สำหรับเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับช่วงที่มีอากาศเย็นคือ เครื่องดื่มประเภทน้ำชา หรือน้ำขิงร้อนๆ (ช่วยแก้การไข้หวัดได้ด้วยนะคะ) ส่วนอาหารควรเป็นอาหารจำพวกโปรตีน เครื่องเทศที่ใช้ควรเน้น พริกไทย ขิง กระเทียม หัวหอม** และสำหรับน้องๆ คนไหนที่กำลังเตรียมตัวจะไปเที่ยวที่มีอากาศหนาวเย็นมากๆ ค่ะ

เหล่านี้ก็เป็นข้อควรปฏิบัติและข้อควรระวังต่างๆ ที่น้องๆ ควรจะทราบไว้เนะคะ ... ลองนำเคล็ด(ไม่)ลับเหล่านี้ไปใช้กันในหน้าหนาวที่จะมาถึงในเร็ววันนี้นะคะ จะได้ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและห่างไกลจากการเจ็บป่วยได้ยังไงละ