กินยาดักไข้ ความเชื่อผิดๆ ที่ควรเปลี่ยน

กินยาดักไข้ ถือว่า ความเชื่อของคนส่วนใหญ่ เมื่อไหร่ที่กำลังรู้สึกไม่สบาย หรือเป็นหวัด หลายคนกังวลว่า จะไม่สบายหนัก เลยเลือกที่จะกินยาดักไข้ไว้ก่อน แต่รู้หรือไม่! การกินยาดักไข้ ไม่ได้ช่วยป้องกันคุณจากอาการเจ็บป่วยต่างๆ อาจส่งผลอันตรายต่อสุขภาพได้ แล้วความเชื่อที่สืบทอดต่อๆ กันมา “กินยาดักไข้” ยังสามารถใช้ได้จริงหรือไม่! วันนี้จึงมีข้อมูลมาแบ่งปัน

กินยาดักไข้ และยายอดนิยม ก็คือ ยาพาราเซตามอล หรือยาแก้อาการต่างๆ เช่น ยารักษาอาการปวด ยาลดไข้ ลดอาการคัดจมูก ซึ่งยาเหล่านี้ ส่วนมากเป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่ต้องมีติดบ้าน ในหลายครัวเรือน ดังนั้น ก่อนที่จะหยิบขึ้นมากิน กินตอนไหน หรือกินจำนวนกี่เม็ด เป็นเรื่องสำคัญที่หลายคนมองข้าม

นอกจากนี้ ยาทุกชนิด ก็มีผลข้างเคียงกันทั้งนั้น โดยเฉพาะยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม หากคุณกินยาพาราเซตามอล เกินวันละ 8 เม็ด ติดต่อกันนานเกิน 5 วัน อาจจะส่งผลให้ตับทำงานหนักได้ เซลล์ตับก็จะถูกทำลาย หรืออาจทำให้เกิดอาการตับอักเสบ และตับวายในที่สุด

เลยทำให้ จากความเชื่อโอกาสที่จะหายจากไข้ ส่งผลเสียต่อสุขภาพหนักขึ้นไปอีก ซึ่งยาดักไข้แต่ละตัวส่วนผสมหรือสรรพคุณแตกต่างกัน กินไม่ถูกหลัก จากปัญหาเบาๆ จะกลายเป็นปัญหาหนัก ทำให้ร่างกายย่ำแย่ลงได้

ไม่จำเป็นต้องกินยาดักไข้

อาการป่วย เป็นไข้ หรือไข้หวัด กำลังมาเยือน โดยเฉพาะไข้หวัดธรรมดา มีทั้งที่เกิดจากเชื้อไวรัส และที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย แต่โดยปกติ มักมีไข้ต่ำๆ หรือไม่มีไข้เลย มีน้ำมูกใสๆ ไหลออกมา ไอ แน่นจมูก คัดจมูก เจ็บคอ กลืนน้ำลายไม่คล่องคอ ซึ่งโดยปกติ อาหารหวัด มักเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย จะไม่ค่อยมีอาการรุนแรง ไม่จำเป็นต้องกินยา

พาราเซตามอล หรือยาปฏิชีวนะ เพราะอย่างยาปฏิชีวนะ เป็นยาที่ไม่ถูกกับโรคนี้ วิธีการรักษาอาการหวัดธรรมดาที่ถูกต้อง ก็คือ นอนหลับ พักผ่อน ให้มากๆ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น จะช่วยให้ภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายแข็งแรงขึ้น และยังช่วยกำจัดเชื้อไวรัสได้อีกด้วย

กินยาดักไข้บ่อยๆ เสี่ยงแต่ตับ!
หากเกิดอาการจะเป็นไข้ แล้วเลือกที่จะกินยาดัก ยาที่กินเข้าไป จะเข้าสู่กระแสเลือด มันก็จะเดินหน้าไปที่ตับของเราเป็นอันดับแรก เพราะตับจะคอยกำจัดสิ่งแปลกปลอม ในบางส่วนนี้ออกไป ดังนั้น ถึงจุดเสี่ยงอาจทำให้ตับทำงานหนักมากกว่าปกติ ทำงานบกพร่อง เมื่อสะสมเป็นเวลานาน ตับของเราก็จะเสื่อมสภาพลงในที่สุด อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง

ไม่ให้กินยาดักไข้ แล้วเหมือนมีไข้ขึ้น ควรทำอย่างไร!
เมื่อรู้สึกว่า ตัวเองกำลังจะไม่สบาย ถ้าไม่ให้กินยาดักไว้ ตามความเชื่อเดิม.. ควรทำอย่างไร หรือควรรอให้ป่วยก่อนจริงๆ จึงจะกินยาได้ ซึ่งวิธีการรักษา หรือดูแลตัวเองที่ดีที่สุด เมื่อคุณรู้สึกว่าจะไม่สบาย ก็คือ การดูแลตัวเองให้แข็งแรง ทำตัวเองให้กระปรี้ กระเปร่า พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายของเรามีภูมิต้านทานโรคที่แข็งแรงมากขึ้น การนอนหลับ หรือการพักผ่อน เหมือนการชาร์จแบตให้ร่างกาย ไม่จำเป็นต้อง “กินยาดักไว้ก่อน” เพียงแค่ทำตามวิธีเหล่านี้ก็พอ

– ดื่มน้ำเยอะๆ เป็นน้ำสะอาด อุณหภูมิห้อง ไม่ควรกินน้ำเย็นจัด สามารถช่วยลดอาการเจ็บคอ และคัดจมูก ซึ่งน้ำจะช่วยขับสารพิษภายในร่างกายออกมา เหมือนเป็นการกินยาแบบธรรมชาติ ที่ไม่ทำร้ายร่างกาย และส่งผลดีอีกด้วย
– กินวิตามินซี ให้แก่ร่างกาย วิตามินซี มีประโยชน์ และมีความสำคัญช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทาน ให้ร่างกายแข็งแรง ต้านทานเชื้อโรค และป้องกันไข้หวัด ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ขอแนะนำ วิตามินซีที่ได้มาจากธรรมชาติ เช่น จากผลไม้ หรือผักชนิดต่างๆ นอกจากนี้ ยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงจากภายใน สู่ภายนอก
– พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ว่าคุณจะเลือกกินอาหารบำรุงร่างกาย หรืออาหารที่มีประโยชน์มากแค่ไหน ก็ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการพักผ่อน ถือว่าเป็นยาชั้นดี ในการรักษาโรคต่างๆ ได้ดีเยี่ยม แต่! สำหรับใคร ชอบนอนหลับดึกๆ จนติดเป็นนิสัย หวัดอาจถามหา และเป็นหวัดได้ง่ายมาก ที่สำคัญ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้นทุนสำคัญที่ทำให้ร่างกายได้ฟื้นฟู และซ่อมแซมตัวเอง คลายอาการอ่อนเพลีย หรือเหนื่อยล้าได้ดีเยี่ยม!

เพราะฉะนั้น “การกินยาดักไข้” ไม่ใช่ทางออกถูกต้อง ต้องมีหลายๆ องค์ประกอบเข้ามาเป็นส่วนสำคัญในการสร้างภูมิต้านทาน เพื่อให้สุขภาพ ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลโรคภัยต่างๆ ด้วยเหตุนี้ เราจะมาบอกเล่าสเต็ป เมื่อคุณรู้สึกว่ากำลังจะเป็นไข้ หรือกำลังไม่สบายมาแนะนำ ถึงขั้นตอนการดูแลตัวเอง อย่างที่ถูกต้อง
– เมื่อกำลังรู้สึกไม่สบาย หรือกำลังเป็นไข้ ให้อาบน้ำ หรือเช็ดตัว กินข้าว เลือกเมนูอาหารที่มีประโยชน์ พร้อมกินผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง กีวี มะละกอสุก สตรอว์เบอร์รี ส้มโอ พุทรา ซึ่งผลไม้เหล่านี้ ช่วยลดอาการไข้หวัด ขับเสมหะ ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นด้วย

– เตรียมตัวเข้านอน ละทิ้งทุกอย่าง งด เล่นมือถือ คอมพิวเตอร์ ปิดเสียง ปิดแสง เพื่อให้ห้องมืดสนิท และเงียบสงบ จะได้นอนหลับง่าย หลับสนิท ตื่นมาสดชื่น แจ่มใส มากขึ้น
– ตื่นเช้ามา อาบน้ำ ทำร่างกายให้กระชุ่มกระชวย กระปรี้กระเปร่า สดชื่น มีชีวิตชีวา พร้อมทั้งกินอาหารเช้า ห้ามงดอาหารเด็ดขาด
– ขณะไปทำงาน ถ้ามีน้ำมูก หรือเจ็บคอ ให้ใส่หน้ากากอนามัย ป้องกันมลพิษ และเชื้อโรคที่มากับอากาศ
ที่สำคัญ อย่าหักโหม ทำงาน จนทำให้ร่างกายย่ำแย่ หากดูแลร่างกายดี อาการที่เหมือนจะเป็นไข้หนัก จะค่อยๆ บรรเทาลง เห็นไหมว่า 70% ควรดูแลตัวเอง มากกว่ากินยาดักไข้ 30% ถ้าอาการไม่เบาลงควรกินยาบรรเทาอาการให้ถูกจุด หรือไปพบแพทย์ดีกว่า เพื่อรักษาให้ถูกต้อง กินยาอย่างถูกวิธี เพราะถ้ากินยามั่ว อาจทำให้อาการหนักกว่าเดิมได้

ท้ายนี้ ไข้หวัด มักเริ่มจาก อาการอ่อนเพลีย และจะเกิดขึ้นกับคนที่ไม่ดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะคนที่ต้องการลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน มักเลือกกินอาหารที่ร่างกายได้รับประโยชน์น้อยมาก หรือชอบลดปริมาณอาหารลง จนทำให้ร่างกายขาดโปรตีน แคลเซียม และวิตามินที่จำเป็นของร่างกายไป เพราะฉะนั้น ควรลดน้ำหนักให้ถูกวิธี อย่ายึดถือความเชื่อเดิมๆ ปรับรูปแบบการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง กินอาหารให้เหมาะสมแก่ร่างกายที่ควรได้รับในแต่ละวัน โดยเฉพาะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้คุณมีรูปร่างที่สวย หุ่นเฟิร์ม แถมสุขภาพดี ทั้งภายใน สู่ภายนอก อย่างนี้ จะเรียกได้ว่า มีความสุขกับชีวิต ในรูปลักษณะที่ดูดี อย่างแท้จริง

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official