โรงพยาบาลหัวเฉียวแนะ.. เทคนิคดูแลตัวเองง่ายๆ ในวันที่ต้องอยู่บ้าน

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 เชื่อว่าหลายๆ ท่านอยากมีสุขภาพดี ไม่ป่วยง่ายๆ เรามีวิธีปฏิบัติตนแบบง่ายๆ ให้ห่างไกลจากโรคมาแนะนำกัน

1.รับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แร่ธาตุ วิตามิน ไขมัน และเสริมอาหารที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งจะพบในผักและผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี สังกะสี อาทิ ผักใบเขียว เห็ดต่างๆ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล นมหรือถั่ว เป็นต้น ทั้งนี้ควรรับประทานอาหารจานเดี่ยวที่ปรุงสุก สะอาด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

2.ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์ เพื่อช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและลดความเครียด ทั้งนี้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 แนะนำให้เลือกออกกำลังกายที่บ้าน เพื่อลดการระบาดของโรค

3.พักผ่อนให้เพียงพอ โดยการพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอน ควรนอนหลับให้สนิทและให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่ว

โมง เพราะในขณะนอนหลับร่างกายจะซ่อมแซมฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่และส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพดีตามมา หากนอนดึกหรือพักผ่อนน้อยจนเกินไปร่างกายจะเหนื่อยล้าและอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ

4.ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งหรือบริหารสมอง โดยการฝึกผ่อนคลายจิตใจของตนเองด้วยการกำหนดลมหายใจ นั่งสมาธิ หรือบริหารสมองด้วยการเล่นเกมฝึกสมองต่างๆ นอกจากนี้การหัวเราะก็ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ

5.หลีกเลี่ยงสิ่งเป็นพิษต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย โดยการหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดหรือเค็มจัด งดสิ่งเสพติด บุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อสุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาว

อย่าลืมนะคะการดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ การมีสุขภาพร่างกายดี สุขภาพจิตใจดี ถือเป็นของขวัญที่ดีที่สุดค่ะ

ข้อมูลดีๆ จาก.. พญ.สลิลนาท พานประเสริฐ อายุรแพทย์ คลินิกอายุรกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว