8 วิธีดูแลสุขภาพรับมือกับหน้าร้อน

8 วิธีดูแลสุขภาพรับมือกับหน้าร้อน

หน้าร้อนทีไร เดี๋ยวปวดหัว ปวดท้อง ท้องเสียบ้าง แล้วเราจะมีวิธีดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอย่างไรบ้าง ไม่ต้องมานั่งคิดให้ปวดหัวแล้ว เพราะว่าวันนี้ เรามี 8 วิธี ดูแลสุขภาพในฤดูร้อนมาฝากคุณ

1.ไม่ควรกินน้ำแข็ง หรือดื่มน้ำเย็นจัด ฤดูร้อน อากาศร้อน ต้องหาทางช่วยดับความร้อน เพื่อป้องกันความร้อนกระทบร่างกายมากเกินไป เป็นหลักการที่ถูกต้อง ซึ่งช่วยให้คุณเจ็บป่วยน้อยลง

2.ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ เพราะหน้าร้อนจะสูญเสียเหงื่อมาก และควรดื่มน้ำเปล่าที่สุกแล้ว หรือเสริมปรุงแต่งด้วยน้ำตาลเกลือแร่ หรือสมุนไพรอื่น ๆ ก็สามารถรับประทานได้

3.ไม่ควรนอนให้ลมหรือความเย็นโกรก ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อ เสียพลัง เมื่อนอนหลับตากลมในขณะเหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่ แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส หรืออาจทำให้เป็นหวัดได้

4.การนอนพักผ่อน ควรนอนหลับให้เพียงพอ

5.ควรเลือกทานอาหารอ่อน ๆ ตอนเช้า เช่น ข้าวต้ม เพราะในช่วงเช้า ยังไม่ควรทานอาหารที่หนัก ๆ แค่ทานผักผลไม้เยอะ ๆ และหลีกเลี่ยง อาหารทอด ๆ มัน ๆ แห้ง ๆ

6.ควรดูแลสุขภาพของเด็ก ๆ โดยเฉพาะเรื่องเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย และการดำเนินชีวิต

7.สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สิ่งที่ควรปฏิบัติในหน้าร้อน คือ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เพื่อป้องกันการกระทบกับความเย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนสื่อที่เย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนสื่อที่เย็น และห่มผ้าคลุมกายเสมอ ระวังอย่าให้เป็นไข้หวัด ห้ามอาบน้ำร้อนจัด หรือเย็นจัด

8. บุคคล 3 ประเภทที่ต้องระวังให้มาก คือ คนสูงอายุ ผู้ที่มีระบบย่อยอาหารที่ไม่ดี คนที่มีม้ามพร่องผู้ที่มีลักษณะสามอย่าง ที่กล่าวมานั้น เมื่อได้รับความร้อนจากแสงแดด หรือถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไป และเกิดความชื่นสะสมในร่างกาย อาจทำให้เกิดอาการ ท้องเสีย ติดเชื้อราง่าย ขี้หนาว ปวดตัว ตัวร้อน เป็นต้น

แล้วฤดูร้อนจะเป็นฤดูกาลที่มีความสุข...ถ้าคุณดูแลสุขภาพ

ด้วยความปรารถนาดีจาก รพ.วิภาวดี