

# 8 วิธีดูแลสุขภาพรับมือกับหน้าร้อน



## 8 วิธีดูแลสุขภาพรับมือกับหน้าร้อน

หน้าร้อนที่ไร เตี้ยปวดหัว ปวดท้อง ท้องเสียบ้าง แล้วเราจะมีวิธีดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอย่างไรบ้าง ไม่ต้องมานั่งคิดให้ปวดหัวแล้ว เพราะว่าวันนี้ เรามี 8 วิธี ดูแลสุขภาพในฤดูร้อนมาฝากคุณ

- 1.ไม่ควรกินน้ำแข็ง หรือดื่มน้ำเย็นจัด ฤดูร้อน อากาศร้อน ดื่มน้ำทางช่วยดับความร้อน เพื่อป้องกันความร้อน กระทบร่างกายมากเกินไป เป็นหลักการที่ถูกต้อง ซึ่งช่วยให้คุณเจ็บป่วยน้อยลง
- 2.ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ เพราะหน้าร้อนจะสูญเสียเหงื่อมาก และควรดื่มน้ำเปล่าที่สุกแล้ว หรือเสริมปรุงแต่งด้วยน้ำตาลเกลือแร่ หรือสมุนไพรรื่น ๆ ก็สามารถรับประทานได้
- 3.ไม่ควรนอนในหลุมหรือความเย็นโกรก ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อ เสียพลัง เมื่อนอนหลับตากลมในขณะที่เหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่ แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส หรืออาจทำให้เป็นหวัดได้
- 4.การนอนพักผ่อน ควรนอนหลับให้เพียงพอ
- 5.ควรเลือกทานอาหารอ่อน ๆ ตอนเช้า เช่น ข้าวต้ม เพราะในช่วงเช้า ยังไม่ควรทานอาหารที่หนัก ๆ แคทานผักผลไม้เยอะ ๆ และหลีกเลี่ยง อาหารทอด ๆ มัน ๆ แห้ง ๆ
- 6.ควรดูแลสุขภาพของเด็ก ๆ โดยเฉพาะเรื่องเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย และการดำเนินชีวิต
- 7.สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สิ่งที่ควรปฏิบัติในหน้าร้อน คือ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เพื่อป้องกันการกระทบกับความเย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนสื่อกที่เย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนสื่อกที่เย็น และห่มผ้าคลุมกายเสมอ ระวังอย่าให้เป็นไข้หวัด ห้ามอาบน้ำร้อนจัด หรือเย็นจัด
8. บุคคล 3 ประเภทที่ต้องระวังให้มาก คือ คนสูงอายุ ผู้ที่มีระบบย่อยอาหารที่ไม่ดี คนที่มีม้ามพร่องผู้ที่มิลักษณะสามอย่าง ที่กล่าวมานั้น เมื่อได้รับความร้อนจากแสงแดด หรือถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไป และเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย อาจทำให้เกิดอาการ ท้องเสีย ท้องอืดท้องบวม ขี้หนาว ปวดตัว ตัวร้อน เป็นต้น

แล้วฤดูร้อนจะเป็นฤดูกาลที่มีความสุข...ถ้าคุณดูแลสุขภาพ

ด้วยความปรารถนาดีจาก รพ.วิภาวดี