



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : อากาศร้อนควรดูแลสุขภาพอย่างไร

โดย : admin

ลงวันที่ : จันทร์ ที่ 9 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2559

เข้าชม : 190



สภาพอากาศร้อนอบอ้าวมักจะทำให้เราเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เพราะฉะนั้น ในช่วงอากาศร้อน เราจึงต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพจากเรื่องเล็กน้อยๆ ในชีวิตประจำวัน พอสรุปได้ 4-5 ข้อดังต่อไปนี้

1. ไม่ควรกินน้ำแข็งหรือดื่มน้ำเย็นจัดในฤดูร้อน ฤดูร้อน อากาศร้อน ต้องหาทางช่วยดับความร้อน เพื่อป้องกันความร้อนกระทบร่างกายมากเกินไป เป็นหลักการที่ถูกต้อง แต่วิธีการให้ความเย็นแทนที่มากเกินไป เช่น กินน้ำแข็ง อยู่ในที่ที่มีความเย็น กินแต่อาหารที่มีความเย็น ฯลฯ นับว่าไม่เหมาะสม โดยทั่วไป เรามักดื่มน้ำเย็นๆ น้ำใส่น้ำแข็ง น้ำชาแช่เย็น หรือใส่น้ำแข็ง น้ำอัดลม ผลไม้แช่เย็น เช่น แตงโม สับปะรด ฯลฯ ของเย็นๆ เหล่านี้ จะมีผลกระทบต่อระบบการย่อยอาหาร น้ำเย็นปริมาณมาก จะไปเจือจางน้ำย่อย และมีผลให้เลือดที่ไหลหล่อเลี้ยงกระเพาะอาหาร เพื่อทำการย่อยลดน้อยลง ทำให้สมรรถภาพการย่อยอาหารลดลง ก่อให้เกิดโรคกระเพาะ ลำไส้อักเสบได้ง่าย คนที่เป็นโรคกระเพาะ และ เป็นแผลอักเสบอยู่แล้ว ก็จะกำเริบได้ง่าย หรือ คนที่เป็นโรคหลอดลมอักเสบ หากดื่มน้ำเย็น ก็จะทำให้มีอาการไอและหอบมากขึ้น นอกจากนั้น น้ำแข็งที่ไม่สะอาด ก็มีสาเหตุทำให้เกิดท้องร่วงท้องเสียอีกด้วย



2. เครื่องดื่มที่เหมาะสมในหน้าร้อน ในฤดูร้อน ร่างกายเราสูญเสียน้ำทางเหงื่อมาก การทดแทนน้ำในร่างกายที่เสียไปที่ดี คือ การดื่มน้ำเปล่า (ที่สุกแล้ว) หรือ ถ้าจะเสริมปรุงแต่งด้วยน้ำตาล เกลือ หรือ สมุนไพรอื่นๆ ก็สามารถเลือกได้ตามความชอบ และ ความเหมาะสม
3. ไม่ควรนอนหลับหรือความเย็นโกรก ความร้อนจากแดดทำให้เสีย เหงื่อเสียพลัง เมื่อนอนตากลมในขณะที่เหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ ทำให้ความร้อนสะสมอยู่ข้างใน อาจเกิดอาการเวียนหัว รู้สึกหนักหัวและอาจทำให้เป็นหวัดได้



4. อย่างดอาหารเช้า เพราะร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ ซึ่งจะช่วยควบคุมน้ำหนักด้วย แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งหรือของทอด ของมัน หากควบคุมอาหารแล้วยังรู้สึกท้องอืดและอึดอัดอยู่ แนะนำให้ดื่มน้ำชาเปปเปอร์มินท์ จะช่วยขับลมจะทำให้รู้สึกสบายขึ้นค่ะ
5. ผู้สูงอายุต้องระวังให้มากคือ ผู้ที่มีระบบย่อยที่ไม่ดีและคนที่มีน้ำหนักพร่อง เพราะเมื่อได้รับความร้อนจากแสงแดด แล้วถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไปจะเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย อาการที่แสดงออกคือ ท้องเสีย ติดเชื้อราง่าย ไข้หนาว ปวดหัว ตัวร้อนความรู้เหล่านี้ หากเรานำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คงจะทำให้พวกเราสามารถผ่านพ้นหน้าร้อนทุกๆ ปีได้อย่างสุขกายและสุขใจ

ที่มา :

<http://thai.cri.cn/247/2012/09/24/225s202488.htm>