



## สุขภาพดีในช่วงหน้าฝน..

**การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และควรเลือกบริโภคผักและผลไม้ที่ให้วิตามินสูง ซึ่งจะช่วยป้องกันไข้หวัดได้ดี**

ช่วงนี้เป็นช่วงที่อากาศมีการเปลี่ยนแปลง เด็ดงวก็ร้อนมาก เด็ดงวก็ฝนตกเพราะฉะนั้นควรหันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้นเป็นพิเศษ เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสภาพต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศได้ โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ และเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคไข้หวัดเพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดและไม่มีการดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้กลายเป็นโรคหลอดลมอักเสบและโรคปอดบวมได้ในที่สุด และสำหรับผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ควรต้องดูแลสุขภาพตัวเองเป็นพิเศษมากกว่าคนอื่น และควรที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง แล้วยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคอีกด้วย การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี เช่นการเดินแอโรบิค การเดินเร็วๆ การวิ่งเหยาะๆ การขี่จักรยาน หรือการเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง และการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ การออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที แค่นี้ก็เพียงพอ ที่จะเกิดภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

การเริ่มต้นออกกำลังกาย ควรเริ่มจากเบาๆ ระยะเวลาสั้นๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละสัปดาห์เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นจึงเพิ่มความแรงหรือความหนัก และย้ำว่าไม่จำเป็นต้องหนักหรือเหนื่อยมาก การออกกำลังกายมากเกินไปโดยเฉพาะในอากาศที่ร้อนจัด จะทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้ง่าย และเป็นโรคที่อันตรายมาก ผู้ป่วยจะมีอุณหภูมิร่างกายสูงมาก เหงื่อไม่ออก หมดสติ โด หัวใจ ตั้ววาย อาจมีเลือดออกทูกอวัยวะ ถึงแก่ชีวิตได้ นอกจากนี้ ระหว่างออกกำลังกาย ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะน้ำที่มีเกลือแร่ด้วย สิ่งสำคัญ ที่ต้องคำนึงถึงนอกจากการออกกำลังกาย คือ การรับประทานอาหาร ควรเน้นการรับประทานผัก ให้หลากหลายทั้งสดและลวก ต้ม ผัด และรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ องุ่น สั้วประรด มะละกอ เป็นต้น เพราะจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ดังนั้น หากเราดูแลสุขภาพตนเองได้ตามข้อปฏิบัติดังกล่าว ไม่เพียงแต่จะช่วยให้มีสุขภาพดีในช่วงหน้าฝนเท่านั้น แต่ยังจะส่งผลต่อการมีสุขภาพดีในระยะยาวด้วย

ที่มา <http://www.vibhavadi.com/health451.html>

# วิธีดูแลสุขภาพในหน้าฝน

**สุขภาพดี ในหน้าฝน**

**3. หลีกเลี่ยงการลุยน้ำท่วมขัง**  
น้ำที่ท่วมขังมีเชื้อโรคอยู่มาก  
นำมาซึ่งโรคมือเท้าเปื่อย ไช้ชั้นสูง เป็นต้น

**7. อยู่ให้ห่างจากยุง**  
ยุงในฤดูฝนเป็นพาหะนำโรคร้ายอย่างไข้เลือดออก

**1. พกร่ม เสื้อกันฝน ผ้าขนหนู**  
ป้องกันตัวเองไม่ให้เปียกฝน เพราะถ้าหากเปียกก็อาจจะมึนศีรษะเป็นหวัด ไอ จาม ได้ง่าย?

**8. ล้างผักผลไม้และอุปกรณ์ทำครัวให้สะอาด**  
อากาศชื้นแฉะในหน้าฝนแบคทีเรียจะเจริญเติบโต

**2. ดื่มน้ำเยอะๆ**  
ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ

**4. ทำตัวให้แห้งอยู่เสมอ**  
วิธีไหนที่เปียกฝนรีบเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำสระผมทันทีที่ถึงบ้าน

**9. ใช้กระดาษทิชชูปิดปาก**  
ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากแทนการใช้มือเปล่าๆ ปิดปากเพราะเชื้อโรคจะได้ไม่แพร่กระจายมายังมือของเรา

**5. กินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ**  
ต้องมั่นใจว่าอาหารที่จะทานได้รับการปรุงสุกแบบสดๆ ร้อนๆ

**6. รับประทานสมุนไพร**  
ช่วยรักษาอุณหภูมิและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

The infographic features a central illustration of a woman in a red and white striped shirt holding a yellow and orange umbrella in the rain. The background is a light green field with yellow butterflies. The text is organized into nine numbered sections with colorful backgrounds: 1 (purple), 2 (blue), 3 (green), 4 (pink), 5 (blue), 6 (green), 7 (grey), 8 (light blue), and 9 (pink). Each section includes a title, a brief description, and a small icon related to the tip.

## วิธีดูแลสุขภาพในหน้าฝน

# 6 โรค ที่มากับหน้าฝน

www.kapook.com



**1. โรคจากไวรัส**  
ทำให้เป็นหวัดคัดจมูก และเกิดอาการไข้ รวมถึงโรคไข้หวัดใหญ่อีกด้วย



**2. คอตีบเชื้อ**  
เจ็บคอเป็นหลัก จากนั้นจะมีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีน้ำมูกร่วมด้วย เกิดจากการไหลกลับน้ำฝนปนเปื้อนลงคอ ทำให้คออักเสบ



**3. ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ**  
อาหารที่เราทาน อาจได้รับเชื้ออโคไลจากน้ำฝนที่ปนเปื้อน ทำให้ลำไส้อักเสบ ติดเชื้อ จึงทำให้เกิดความผิดปกติในระบบย่อยอาหารตามมา



**5. โรคฉี่หนู**  
เป็นโรคที่แพร่ระบาดได้ในพื้นที่ที่มีน้ำขัง ผู้ป่วยจะได้รับเชื้อโรคจากมูลหนูที่ขังในน้ำ ผ่านเข้าไปทางผิวหนังที่เป็นแผล ทำให้ผู้ป่วยมีไข้สูง ปวดตามตัว โดยเฉพาะน่องและมือเท้า



**6. ไข้เลือดออก**  
ยุงลายจะเพาะพันธุ์ได้ดีในหน้าฝน หากใครมีไข้สูงมาก ไข้ไม่ยอมลด เบื่ออาหาร รู้สึกอ่อนเพลีย เชื้องซึมให้รีบไปพบแพทย์ โดยสันนิษฐานไว้ก่อนว่าอาจเป็นโรคไข้เลือดออก

ข้อมูลจาก นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

โรคหน้าฝน 6 โรคฮิตที่พบได้บ่อย ๆ ในช่วงหน้าฝนนี้ คือ โรคจากไวรัส คอตีบเชื้อ ฉี่หนู อาหารเป็นพิษ ไข้หวัดอักเสบ ไข้เลือดออก แพทย์แนะกินผักผลไม้สดๆ แยกส้มมะละกอ น้ำเสาวรส ปรับสมดุลสุขภาพ

ย่างเข้าสู่กลางปีแบบนี้ก็ได้เวลาเข้าสู่ฤดูฝนของประเทศไทยกันแล้ว ดังจะเห็นได้ว่าช่วงนี้ฝนเริ่มตกชุกขึ้น หลายคนจึงต้องตากฝนอย่างเลี่ยงไม่ได้ จนโรคภัยไข้เจ็บขาประจำของฤดูฝนตามมา และเพราะเหตุนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ จึงได้ออกมาเตือนให้ประชาชนระวังการสัมผัสน้ำฝนให้มากขึ้น เพราะในน้ำฝนมีสารปนเปื้อนและเชื้อโรคบางอย่างที่จะทำให้คุณเจ็บไข้ได้ป่วย โดยเฉพาะ 6 โรคฮิตติดต่อกันไปนี้

**1. โรคจากไวรัส** ทำให้เป็นหวัดคัดจมูกและเกิดอาการไข้ได้ โดยเฉพาะกลุ่มทารกต้องระวังการถูกฝนให้มาก เพราะอาจเจ็บป่วยไม่สบาย จนถึงขั้นหลอดลมฝอยอักเสบ รวมทั้ง



## โรคไข้หวัดใหญ่

**2. คอตติดเชื้อ** สังกเกตได้จากจะเริ่มมีอาการเจ็บคอเป็นหลัก จากนั้นจะมีไข้ ปวดเมื่อยเนื้อเมื่อยตัวตามมา บางรายมีน้ำมูกร่วมด้วย เกิดจากการแปลกกลืนน้ำฝนปนเปื้อนลงคอไปจนทำให้คออักเสบ

**3. ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ** เนื่องจากอาหารสดตามตลาดอาจได้รับเชื้ออีโคไลจากน้ำฝนที่ปนเปื้อน ซึ่งเชื้ออีโคไลนี้เป็นเชื้อที่ทำให้ลำไส้อักเสบติดเชื้อ จึงทำให้เกิดความผิดปกติในระบบย่อยอาหารตามมา

**4. ผิวหนังอักเสบ** น้ำฝนที่ขังตามพื้นถนนนาน ๆ เข้าจะกลายเป็นน้ำเน่าเหม็น เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค หากกระเซ็นมาโดนตัวเราก็มีโอกาสเสี่ยงต่อผิวหนังอักเสบได้ ยิ่งไปกว่านั้น น้ำสกปรกขังอาจทำให้แผลติดเชื้อ เกิดเชื้อรา คัน เกิดตุ่มหนองและฝีได้ ดังนั้นแนะนำให้ล้างมือล้างเท้าบ่อย ๆ หลังจากกลับเข้าบ้าน

**5. โรคฉี่หนู** เป็นอีกโรคหนึ่งที่ระบาดในช่วงฤดูฝนนี้ แพ้ระบาดได้ในพื้นที่ที่มีน้ำขัง เช่น ทุ่งนา ส่วนในเมือง หากฝนตกทำให้น้ำขังบนถนนออกมาผสมกับท่อระบายน้ำก็มีโอกาสติดเชื้อโรคดังกล่าวได้ แม้ในรายที่รีบบ้านแล้วมีมูลหนูปนออกมาจนไหลไปเหยียบเข้าผ่านจากผิวหนังที่เป็นแผลก็จะทำให้ป่วยด้วยโรคนี้ได้ โดยผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดตามตัว โดยเฉพาะข้อ และเบื่ออาหาร

**6. ไข้เลือดออก** โรคร้ายที่มีอยู่กลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งอยู่ภายใต้จะเพาะพันธุ์ได้ดีในหน้าฝนที่มีฝนตกลงมาท่วมขัง หากใครมีไข้สูงมาก ไข้ไม่ยอมลด เบื่ออาหาร ฐีสึกอ่อนเพลีย เชื่องซึม ขอให้รีบไปพบแพทย์โดยสันนิษฐานไว้ก่อนว่าอาจเป็นโรคไข้เลือดออกก็ได้



สำหรับวิธีป้องกันนั้น นพ.กฤษดา แนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงความเปียกชื้น หลังอาบน้ำสระผมควรเช็ดตัวให้แห้งอยู่เสมอ และหากกำลังมองหาอาหารที่เหมาะสมกับฤดูฝน ก็ขอแนะนำเป็นผัดผักบุ้ง, แกงส้มมะละกอ และน้ำเสาวรส จะช่วยปรับสมดุลสุขภาพได้ง่าย ๆ สไตล์อายุวัฒน์

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจาก

สำนักข่าวไทย **ฐานเศรษฐกิจ**