

ในช่วงฤดูหนาวเราอาจเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส บางคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ อยู่เดิม โดยเฉพาะแพ้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในบ้าน เช่น ขนของสัตว์ที่เป็นโรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรังอยู่ เลี้ยง ตัวไรในฝุ่นก็อาจมีอาการแพ้มากขึ้น โดยอาจมีอาการจาม น้ำมูกไหล หรือบางคนก่อนแล้วก็ได้ อาจมีอาการหอบมากขึ้นโดยเฉพาะถ้าติดไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย นอกจากนั้นปัญหาเรื่อง ผิวหนังก็เป็นเรื่องที่พบได้บ่อย



การดูแลรักษาสุขภาพช่วงฤดูหนาว

๑. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอและ ครบหมู่ดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอไม่ตรากตรำทำงานหนัก จนเกินไป

๒. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัด โดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่

๓. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย

๔. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยเป็นไข้หวัด อยู่ และไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน

๕. ล้างมือบ่อย ๆ เนื่องจากอาจไปสัมผัสเชื้อโรคที่อยู่ ตามสิ่งของต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู แก้วน้ำ เป็นต้น แล้วผลอไปสัมผัสบริเวณหน้าได้ โดยล้างมือด้วย สบู่ธรรมดา ๑๕-๒๐ วินาที หรือใช้น้ำยาล้างมืออื่น ๆ



๖. รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่มี อากาศเปลี่ยนแปลง ในที่ที่หนาวมากควรสวมหมวกเพื่อลด การถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย

๗. หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและ จมุกเวลาไอจาม ไม่คลุกคลีกับผู้อื่นและหมั่นล้างมือบ่อย ๆ

๘. สำหรับปัญหาเรื่องผิวหนัง เราควรให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ ถ้าอากาศหนาวมาก ไม่อาบน้ำ นาน ๆ ในที่ที่หนาวมาก อาจไม่ต้องอาบน้ำวันละสองครั้ง เหมือนฤดูอื่น หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทา ผิว หลังจากเช็ดตัวหมาด ๆ ในกรณีที่มีปัญหาหิมีปาก แดก ควรทาด้วยลิปสติกมันและไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อย ๆ

ทุกคนจึงควรหมั่นคอยดูแลสุขภาพให้ดีตลอดเวลา เพราะจะเป็นการป้องกันโรคที่คุ้มค่าที่สุด และไม่มีใครรู้ว่า ความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นกับตัวเราเมื่อไหร่ หากเมื่อเราป่วย อาจเป็นมากกว่าคนที่มีความพื้นฐานสุขภาพที่ดี สำหรับผู้ที่ยัง ไม่มาก ก็ควรดูแลสุขภาพให้ดีเช่นเดียวกัน เพราะสุขภาพ ที่ดีในตอนอายุยังน้อยจะเป็นเกราะป้องกันโรคตอนอายุมาก

