

หนาวสนุกสุขภาพใจใส



ลมหนาวมาแล้วจ้า!!! หลายคนคงได้สัมผัสกับลมหนาวกันบ้างแล้ว ถึงอากาศจะดีแค่ไหนก็อย่าเพลิดเพลินไปเพลินรับลมหนาวจนไม่สบายเฉียวนะคะ เพราะเดี๋ยวป่วยยาวไปถึงปีใหม่จะอดเที่ยวกันพอดี เพื่อไม่ให้หน้าหนาวนี้ต้องมีใครนั่งสั่งน้ำมูกจนจุกแแดงหรือนอนซมพิซโซ้อยู่แต่บ้าน เรามาเตรียมตัวฟิตสุขภาพให้ติดตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้ากันดีกว่า จะได้สนุกกับหน้าหนาวได้อย่างเต็มเหนี่ยวไปเลย

❄️ อย่าปล่อยให้ผิวแห้ง อากาศแห้งเย็นมักจะทำให้ผิวเราแห้งกร้าน หรือแตกเป็นขุย ควรเลือกครีมที่มีส่วนผสมของมอยเจอร์ไรเซอร์สูงหรือมีน้ำมันเล็กน้อย จะช่วยกักเก็บและเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวในช่วงหน้าหนาวได้เป็นเลิศ แต่สำหรับเจ้าตัวน้อย ก็ให้ใช้เบบี้ออยล์ทาผิวหลังอาบน้ำ จะดีที่สุดค่ะ เพราะไม่ระคายเคืองผิว

❄️ ใสใจเรื่องอาหาร เย็นๆ หนาวๆ แบบนี้ต้องคู่กับอาหารอุ่นๆ ร้อนๆ ควรเลือกทานอาหารร้อนเพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกาย ส่วนใครที่ยังชอบทานของเย็นๆ อยู่ละก็ลองลดลงบ้างคะ ถ้าไม่อยากเป็นหวัดหรือปวดท้อง เพราะกระเพาะและกล้ามเนื้อมีการหดตัวอย่างรวดเร็วค่ะ

❄️ ทำความสะอาดที่นอน อันนี้สำคัญค่ะ เพราะหน้าหนาวเราจะชอบซุกตัวกับที่นอนแบบสุขุขุรากันเกินไป แต่ในหน้าหนาวแบบนี้ชุดเครื่องนอนของเรามักจะมีกลิ่นอับ ไรฝุ่น ดังนั้นหมั่นเอาชุดเครื่องนอนมาซักตากหรือผึ่งแดดอยู่เสมอเพราะในหน้าหนาวที่ผิวเราแห้ง เราอาจจะไปแพ้ไรฝุ่นจากที่นอนจนทำให้เกิดอาการคัน เป็นแผลหรือมีปัญหาโรคผิวหนังได้นะคะ

❄️ ระวังโรคหน้าหนาวทั้งหลาย ไม่ว่าจะหวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัดเยอรมัน อีสุกอีใส อุจจาระร่วง รวมไปถึงอาการผื่นคัน ไมเกรน ปวดเกร็งตะคริว ถ้าพบว่ามีอาการน่าสงสัย เช่น ตัวร้อนต่อเนื่องไข้ไม่ลด ท้องเสียต่อเนื่องหรือผิวหนังเกิดการเปลี่ยนแปลง ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน กันไว้ดีกว่าแก้เพราะโรคภัยสมัยนี้รุนแรงขึ้นทุกวันนะคะ

❄️ ชูดยังชีพ ไม่ว่าจะเสื้อกันหนาว เสื้อแขนยาว ผ้าพันคอ ถุงเท้า หรือแม้แต่ถุงมือ ของพวกนี้ต้องเตรียมไว้เสมอ โดยเฉพาะตอนกลางคืน ถ้าอากาศหนาวมากก็ควรใส่ถุงเท้านอนตลอดค่ะ เพราะบริเวณเท้าเราจะรับความเย็นไว้มากที่สุดและจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงอย่างรวดเร็วจนทำให้ไม่สบายได้

❄️ ออกกำลังกายอย่าได้ขาด ยิ่งหนาวก็ยิ่งต้องออกกำลังกายให้ร่างกายได้อบอุ่นและแข็งแรงอยู่เสมอ เพราะ ถ้าเอาแต่นอนซุกผ้าห่ม โหนจะอ้วน โหนกล้ามเนื้อจะอ่อนแรง แล้วยังจะทำให้รู้สึกเหนื่อยง่ายด้วย ออกกำลังกายกันเถอะคะ

❄️ รักษาความสะอาดของร่างกาย ถึงจะหนาวแค่ไหนก็ต้องอาบน้ำเสมอเพราะร่างกายเราไปเจอสิ่งสกปรกภายนอกมาเยอะ อาจเกิดการสะสมเชื้อโรคจนนำไปสู่อาการเจ็บป่วยได้ แต่ถ้าหนาวจนทนไม่ไหวจริง ๆ ก็แนะนำให้ทำน้ำอุ่นผสมน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ทำความสะอาดร่างกาย แล้วใช้ผ้าขนหนูชุบมาเช็ดทำความสะอาดร่างกายแทนได้ แต่อย่าทำบ่อยนะคะเพราะทางที่ดีที่สุดคือต้องอาบน้ำให้สะอาดคะ

“แค่นี้ไม่ยากเลยคะ ไม่ว่าจะทำหมดทุกข้อหรือเลือกทำแค่บางข้อ ก็ขอให้ทุกคนอบอุ่นแบบสุขภาพดีกันตลอดหน้าหนาวนะคะ”