

10 วิธีง่ายๆ ห่างไกลไข้หวัด-ไข้หวัดใหญ่

● นำเสนอเมื่อ 15 ก.ค. 2552

ท่ามกลางภาวะไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ระบาดลามไปทั่วโลก นิตยสาร "สวัสดี" ฉบับเดือนกรกฎาคม นำเสนอบทความแนะนำ 23 วิธีป้องกันตัวเองให้ห่างไกลโรคไข้หวัดใหญ่ โดยรวบรวมข้อมูลมาจากงานวิจัยทั่วโลก และวันนี้ขออนุญาตดึงเทคนิคบางส่วนสัก 10 ข้อที่ปฏิบัติได้ง่ายๆ มาบอกต่อ

1. ล้างมือบ่อยๆ โดยก่อนหน้านี้ศูนย์วิจัยสุขภาพของกองทัพสหรัฐพบว่า คนล้างมือวันละ 5 ครั้ง ช่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่และโรคทางเดินหายใจลดลงร้อยละ 45 และควรล้างมือซ้ำ 2 รอบ

2. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี

3. พกเจลล้างมือฆ่าเชื้อติดตัว

4. เปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน เพราะอาจเป็นแหล่งสะสมโรค หรือถ้าจะให้ดีเปลี่ยนทุกครั้งหลังป่วยเป็นไข ป้องกันติดเชื้อซ้ำ

5. กินกระเทียมทุกวัน

6. ฝึกสมาธิวันละครั้ง ช่วยลดความเครียด ทั้งนี้ มีผลวิจัยชี้ว่าคนมีความเครียดป่วยเป็นไข้หวัดบ่อยกว่าคนไม่มีความเครียด สะสมถึง 2 เท่า

7. ใช้น้ำมือ กระดาษ หรือผ้าปิดจมูกปิดปากทุกครั้งที่จาม ลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

8. เปลี่ยนหรือซักผ้าเช็ดมือทุก 3-4 วัน ในช่วงที่มีไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ระบาด และซักด้วยน้ำร้อน

9. อย่ากินยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อ ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้อง

10. กีฬาๆ คือยาวิเศษ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ข้อมูลจาก :: ข่าวสด