

10 ทริคเพื่อสุขภาพประจำวัน รู้ไว้ได้ใช้แน่

นำเสนอด้วย : 25 ก.ค. 2556

1. ทริคช่วยหยุดjam

ไม่ว่าจะเป็นการจำเพาะเป็นหัวด้วยร่องม้าก็สามารถภูมิแพ้สิ่งที่ทำให้คุณคันจมูกจนอยากอาเจียนเพื่อสิ่งแปลกลบลมหลุดไปในโพรงจมูก รู้สึกยุบยิบจนร่างกายใช้การจำเพื่อขับดันมันออกมาก่อน แต่หากจำเกินบอยไปจนแม่เจ้าตัวก็ยังรู้ความล่องจมูกลงในน้ำสัก 2-3 วินาที น้ำจะชูวูบเอาสิ่งแปลกลบลมนั้นออกมากได้ หรือถ้าจะให้ดี ลองใช้น้ำเกลืออีก็จะช่วยละลายนำมูกหรือเมือกในจมูกได้ด้วย แต่หากคุณอยู่ในที่ที่ไม่สามารถจะจมูกลงไปในน้ำได้ ลองใช้ผ้าชุบน้ำซึ่ง เช็ดในจมูกๆ หรืออย่างน้อยที่สุดให้หายใจออกเร็วๆ สัก 5 วินาทีติดตอกัน ก็จะช่วยขับสิ่งแปลกลบลมออกมากได้เหมือนกัน

2. หยุดอาการอย่างเข้าห้องน้ำบ่อย

บางคนเป็นคนประทุกที่ภักดีต่อปู่ย่าตายาย ป้าตุนชัย แต่พอเข้าห้องน้ำแล้ววิธีอุปมาเด่นิดเดียว นิสัย เช่นนี้หากติดต่อไปเมื่อยุ่งน้องจะทำให้ลำบากในการหาห้องน้ำในบ้านสถานการณ์ คุณจึงควรฝึกนิสัยรักษาความสะอาดอย่างนุ่มนวลกันจำเป็นให้ได้ โดยการเบนความสนใจของตัวเองไปทางสิ่งอื่น เช่น เล่นโทรศัพท์มือถือ ดูคลิปวิดีโอ (แต่ต้องไม่ใช่วิดีโอที่ชวนขำ เพราะอาจทำให้คุณสูญเสียการควบคุม และผลลัพธ์ของคุณได้) หรือช่วยเพื่อนๆ ถกบัญชา ในระหว่างนั้นให้นั่งไข่หางไปด้วย สิ่งเหล่านี้จะช่วยอัน และเบนความสนใจไปจากการอยากราคาห้องน้ำของคุณได้

3. ประจำเดือนมาไว ไม่ได้เตรียมผ้าอนามัย ทำไงดี?

เมื่อตั้งใจเข้าไปปลดทุกข์เบาในห้องน้ำเฉย ๆ แต่กลับพบว่าเดือนนี้ประจำเดือนมาไวกว่าที่คุณคาด และคุณก็ไม่ได้เตรียมผ้าอนามัยไว้ติดตัวเสียดวย แกบัญหาเฉพาะหนาด้วยการใช้กระดาษทิชชูพันรอบ ๆ เป้าของทางเดินใน หากมีสกปรกเทปอยู่ในกระเบื้องจะนำมาเป็นหัวทายกระดาษทิชชู เพื่อช่วยยืดมันเอาไว้ก็ยิ่งดี วิธีนี้จะช่วยชั่บเลือดประจำเดือนได้ระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นเวลาที่คุณจะต้องออกไปหาซื้อผ้าอนามัยจากร้านสะดวกซื้อที่ไกลที่สุด หากมีอาการปวดท้อง ให้กินยาแก้ปวด 1 เม็ด นอกจากจะบรรเทาอาการได้แล้ว ยังช่วยให้เลือดประจำเดือนไหลลงด้วย

4. ทริคเพื่อไม่ให้น้ำตาไหลในที่สาธารณะ

เพื่อว่าวันใดวันหนึ่งคุณอาจเกิดอาการมีอุ่นในท้อง ถูกแฟนบอกเลิก เจ้านายดุ หรือทะเลาะกับเพื่อน และบ่นหัวตาตีนจนจะป่วยอย่างมาก แต่คุณไม่อยากรองไว้ให้เห็นว่าสามารถให้เครื่องเข้าไปในช่องท้องได้ ความสุขของคุณจะหายไปจะทำให้คุณติดตัวอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นสถานะที่ทำให้คุณไม่สามารถลุกอุ่นมาได้ง่าย ๆ หรืออาจลงกลั้นหายใจสัก 4-5 วินาที ก็ช่วยหยุดนำตัวได้เช่นกัน ทั้งนี้ การรองไว้เป็นผลมาจากการประมวลผลของสมองส่วนความรู้สึก เพราะฉะนั้นหากคุณพูดพยายามบีบให้หัวใจสูบส่วนการคิดคำนวณทำงาน ด้วยการคิดใจอย่างแยกจากกัน ก็จะทำให้คุณรู้สึกไม่อยากรองไว้แล้วก็ได้

5. แก้ปัญหาเมารถ

การเดินทางระยะไกลทำให้คุณรู้สึกวิงเวียนเมารถได้ เมื่อไหร่ที่รู้สึกว่าอยากจะอาเจียน ให้เบิดกระจกเพื่อรับลมจากนอกเขามา ลมเย็น ๆ และอากาศที่ไหลเวียนดีกว่าจะบรรเทาความคลื่นเหียงได้ นอกจากนี้ลองกินขนมขบเคี้ยวเล็ก ๆ น้อย ๆ ระหว่างการเดินทาง จะช่วยให้ระเพาอาการของคุณรู้สึกผ่อนคลาย ไม่บีบตัวจนชวนให้คลื่นไส้ ที่สำคัญการนั่งด้านหน้าเคียงคนขับก็ช่วยลดอาการเมารถได้เป็นอย่างดี

ผิวพรรณ

6. วิธีจัดการผิว หลังบีบสิว

หลังจากบีบสิวเคล็นเอาเม็ดไข้มันและหนองออกไปจากผิวน้ำของคุณแล้ว สิ่งที่ต้องกลุ่มสำคัญดังนี้มาคือการบวมแดงของผิว ให้ใช้น้ำแข็งหรืออะไรก็ได้ที่เย็นจัด ประคบร้อนสิวที่เพิ่งบีบไป ความเย็นจะช่วยลดอาการบวม รวมทั้งลดการอักเสบได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้น้ำยาหยดตามเพื่อรักษาอาการตาแดงหากที่หัวสิว จะช่วยให้รอยแดงดูจางลงได้เล็กน้อยด้วย

7. ผื่นและตุ่มคันหลังโภชนาแนวทางบิกินีไลน์

เมื่อสักครู่ที่แล้วคุณเพิ่งโภชนาในแนวบิกินีไลน์เพื่อลองชุดว่ายน้ำตัวใหม่ใส่ไปเที่ยวทะเล แต่ตอนนี้บุนตะรงนั้นเริ่มออกกลับมา และแหงผิวเป็นตุ่ม ๆ ทั้งเจ็บทั้งคัน บางจุดก็จะอักเสบเสียดวย ลองใช้ผ้าหอน้ำวางแผนประคบที่ซอกขาเป็นเวลา 5 นาที ความเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว จึงช่วยลดอาการแดง ผิวเหลือง และช่วยบรรเทาอาการรุคัน จากนั้นสามารถใช้ถุงชาแช่เย็น น้ำสด หรือข้าวโอ๊ต (แช่น้ำแล้ว) มาประคบ-ทา ที่จุดซึ่งเป็นปัญหา ทั้งสามตัวนี้มีคุณสมบัติปลอบประโลมผิว และลดอาการอักเสบได้เล็กน้อย แต่หากคุณมีอาฟเตอร์เซฟโลชั่น ก็สามารถนำมาทาได้เช่นกันค่ะ

8. ผื่นขึ้นหน้าอก อย่าเพิ่งตกใจ

อาการผื่นขึ้นเป็นปืนที่หน้าอก มาได้จากหลายสาเหตุ ทั้งอากาศแห้ง อาการแพ้ หรือเกิดจาก การติดเชื้อยีสต์ที่ผิวน้ำ หลังอาบน้ำให้ломไปชั่นบ้าง ๆ ที่หน้าอกทุกครั้ง (อย่ามัวแต่หาเฉพาะที่แขนและขาเท่านั้นนะ) ลองสังเกตตัวเองว่ามีอาการแพ้จากผงซักฟอก น้ำยาปรับผ้านุ่ม

หรือสีอุ่นผ้าจากเสื้อผ้าที่คุณใส่หรือไม่ หรืออาจเป็นอาการแพ้จากโครงสร้างเสื่อมในก็เป็นได้ หากพบว่าอาการแพของคุณเกิดจากสาเหตุเหล่านี้ ให้ใช้ยาทาไฮโดรคอร์ติโซน (hydrocortisone cream) ทุบบริเวณที่เกิดผื่น จะช่วยรักษาได้ แต่หากพบว่าอาการผื่นของคุณเกิดจากการติดเชื้อยีสต์ที่ผิวนัง ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อยีสต์โดยเฉพาะ และหมั่นฟอกสบู่ที่หน้าอกใหสะอาด และเช็ดใหแห้งสนิททุกครั้งหลังอาบน้ำ

ถุงเท้า

9. มือ-เท้าเย็น ไม่รู้เป็นอะไร

หากสังเกตพบว่าไม่ว่าจะทำอะไร มือและเท้าของคุณจะเย็นอยู่เสมอ นี่มักเป็นอาการที่บ่งบอกถึงการไหลเวียนเลือดในร่างกายไม่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคุณสามารถรู้สึกได้เมื่อเดินทางไกล เนื่องจากความตึงเครียด ความหนาวเย็น รวมทั้งมีอาการชารวมด้วย โดยมือเท้าจะเย็นหรือไม่ก็ได้ นี่เป็นสัญญาณของโรคเรย์โนลด์ (Raynaud's Disease) ซึ่งเป็นอาการผิดปกติของเส้นเลือดตีบตัวผิดปกติ หากมีอาการตั้งกล่าวควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม

10. ทองเสียเลียบพลัน

หากไปกินอะไรแพลง ๆ เช่นในมื้อก่อนหน้า และพึงขึ้นมาอีกครั้ง อาจจะเป็นสาเหตุที่รุนแรงมาก แต่คุณไม่สามารถลุกไปเข้าห้องได้ในทันท่วงที และกำลังอยู่ในท่านั่ง ให้นั่งโดยทิ้งขาหน้าไว้ข้างหน้า ให้ขาหน้าหันไปทิ้งขาข้างที่ด้านหน้า แล้วก้มตัวลง ให้เดินเกร็งกัน ยังกาวเร็ว ๆ แต่มั่นคง จะช่วยเบนความสนใจไปได้นิดหนึ่งว่าขาศีกบุกมาจนเกินหลับประดูแล้ว แต่ทางที่ดีที่สุด อย่าลองกินอะไรแพลง ๆ ให้ระคายท้องน่าจะดีกว่า