

## Tips ดีๆ.....

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ค. 2552

## beauty

@Beauty@

4/04/2008

Tips ดีๆ.....ก่อนไปเที่ยวทะเล...



ก่อนไปเที่ยวทะเล...มารู้จัก Tips ดีๆ มาไว้ประโยชน์กันเถอะ นี่เป็นหัวข้อให้องค์  
ได้เตรียมตัวรับมือกับเรื่องต่อไปนี้ ที่อาจเกิดขึ้นกับคนรักทะเลแบบเรา ๆ ก็ได้อะ

ว่ายนํ้าเรงร่าทำคลื่นมากไปหน่อย เลยแผลเรอไปเหยียบเอาเจ้าแม่เม่นทะเล  
แล้วโดนอาวุธรอบกายของเม่นคือหนามตำชะงึ่ :

วิธีแก้คือ รีบถอนหนามออก เพราะหนามตำจะทำให้เกิดอาการอักเสบ บวมแดง และชา  
แต่ถ้าดึงหนามไม่ออกให้รีบหานํ้าร้อนมาแช่ ใหนามอ่อนตัวและย่อย เพื่อเอาออกได้ง่ายขึ้น

ถ้าโดนแมงกระพรุนสีแดง ๆ ลำตัวคล้ายร่ม หนวดยาว ๆ แล้วรู้สึกแสบ ๆ คัน ๆ  
นั้นแหละแมงกระพรุนไฟ : **ไม่ควรใช้นํ้าจืดล้างแต่ควรหานํ้าส้มสายชูแท้มาช่วยล้างแผลเป็นการด่วน จะช่วยล้างพิษได้**

จะไปเที่ยวล่องเรือในทะเล แต่เมาเรือ เมาคลื่น และไม่มียามาด้วย  
จะทำอย่างไรเมื่อไม่ยักอวก : ให้นำผ้าเย็น ๆ มาประคบบริเวณหน้าผาก จะช่วยบรรเทาอาการได้  
เพราะอาการเมาเรือ เมาคลื่น เกิดจากการเคลื่อนไหวของกระดูกะเพาะที่ส่งผลให้เกิดอาการคลื่นไส้  
การประคบผาบริเวณหน้าผาก จะช่วยควบคุมกระดูกะเพาะให้เคลื่อนไหวน้อยลง  
อีกวิธีคือกินอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเข้าไป แต่ต้องเป็นปริมาณที่น้อย จะช่วยบรรเทาอาการได้เช่นกัน  
และที่สำคัญ พงสายตาออกไปไกล ๆ

เล่นนํ้าทะเลเพลินไป กว่าจะรู้ตัวผิวไหม้ไปแล้ว : หลังโดนแดดเผา ผิวจะแห้ง  
เพราะแดดทำลายนํ้าหล่อเลี้ยงผิว ไม่ควรอาบนํ้าด้วยสบู่ ใหลางตัวด้วยนํ้าอุ่นจากนั้นตามด้วยนํ้าเย็นแล้วเช็ดตัวให้แห้ง  
แล้วใช้โลชั่นทาผิว

เหยียบเศษแก้วตามชายหาด เพราะคนไม่มีมารยาทมาทิ้งเอาไว้ : ให้ดึงเศษแก้วออกให้หมด

อย่าใช้ทิ้งเจอร์ลาดปากแผล ให้ใช้ผ้าพันแผลห้ามเลือด แล้วรีบไปหาหมอ

**ว่ายนํ้า ดำนํ้า ตีซาเพลินไป รู้ตัวอีกทีเป็นตะคริวเข้าให้แล้ว ที่บริเวณน่อง :**  
หากว่ายนํ้าอยู่แล้วรู้สึกปวดน่องให้หยุดทันที ถ้าฝืนจะเป็นตะคริวและจมนํ้าได้ รีบขึ้นฝั่งและนวดบริเวณนั้นเบา ๆ  
เพื่อให้เลือดไหลเวียน จากนั้นยืดกล้ามเนื้อให้ตึงก่อนจะลงเล่นนํ้า ทางที่ดี ควรจะวอร์มอัพร่างกายก่อนจะช่วยป้องกันได้

tags : [ทะเล](#)

posted by [jamny](#) : 2008-04-04 19:45:39