

..แนะ 8 วิธีง่ายๆ ห่างไกล "ไข้หวัด 2009" ...และเทรนต์แพ้ชั้นหนากาก...>>>

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ค. 2552

อาหาร 8 ชนิดสร้างภูมิคุ้ม...หวัด !!

นอกเหนือจากการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำทั้ง 8 ข้อแล้ว รองอธิบดีกรมควบคุมโรคอธิบายต่อไปว่า การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกายก็ถือเป็นเรื่องที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกัน เพราะหากร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์แล้วจะสามารถทำให้เราผ่านการระบาดของโรคนี้ไปได้ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหาร 8 ชนิดดังต่อไปนี้ที่เชื่อว่าอาจให้ผลในการช่วยเพิ่มภูมิต้านทานป้องกันหรือลดความรุนแรงของหวัด ประกอบด้วย

1. **อาหารรสเผ็ดรวมทั้งเครื่องเทศ** เช่น กระเทียม พริก ลดอาการคัดจมูก ช่วยให้หายใจโล่งขึ้น
2. **กระเทียม** ช่วยลดอาการหวัด จะเติมลงในอาหารหรือเคี้ยวสดๆ วันละ 1 - 2 กลีบก็ได้
3. **ดื่มน้ำมากๆ** แทนที่จะดื่มกาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาจดื่มน้ำผลไม้คั้นสดบางเพื่อเสริมวิตามินซี เครื่องดื่มร้อนที่ช่วยได้ เช่น ชา น้ำมะนาวอุ่นๆ จะช่วยลดเสมหะได้
4. **ซूपไก่ร้อนๆ** ช่วยลดอาการคัดจมูก อาจเติมผักหลายๆ สี เพื่อเพิ่มสารแอนติออกซิแดนต์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ซूपไก่ที่ผ่านกระบวนการตุ๋นเคี่ยวนานๆ จนโปรตีนย่อยสลายเป็นได้เปปไทด์ อาจช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยให้อาการดีขึ้น และยังให้โปรตีนที่ดีต่อร่างกายด้วย
5. **สารต่อต้านอนุมูลอิสระ** เช่น เบต้าแคโรทีน (วิตามินเอ) วิตามินซี วิตามินอี ช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อ ผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น แครอท ผักใบเขียวจัด สม ฝรั่ง องุ่น แคนตาลูป มะละกอสุก เป็นต้น
6. **ผลไม้ตระกูลส้ม** ซึ่งมีวิตามินซีสูง ช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อหวัดโดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่หรืออยู่ในแวดวงคนสูบบุหรี่ บุหรี่เองเพิ่มความเสี่ยงการเป็นหวัดและทำให้ร่างกายต้องการวิตามินซีสูงขึ้น
7. **อาหารอื่นๆ ที่เป็นแหล่งวิตามินซี** เช่น ฝรั่ง พริกหวาน สตรอเบอร์รี่ สับปะรด กะหล่ำปลี ล้วนแล้วแต่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน

8. **ซิง** ช่วยลดอาการหวัดและป้องกันหวัด น้ำซิงร้อนๆ ผสมกระเทียม 2 - 3 กลีบ ช่วยให้ระบบหายใจทำงานคล่องขึ้น

นพ.สมชัย นิจนพานิช ย้ำอีกว่า วิธีง่ายๆ อีกอย่างหนึ่งที่จะสามารถเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเองได้ คือ การรับประทานผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น กระหล่ำปลี กระหล่ำดอก ถั่วงอก มะนาว สมุนไพรชนิดโดยเฉพาะฝรั่ง แต่ต้องเป็นการรับประทานสดๆ เท่านั้น จึงจะได้วิตามินซี เพราะวิตามินซีสูญเสียได้ง่ายเมื่อได้รับความร้อน ถ้าเป็นน้ำผลไม้ เมื่อคั้นแล้วก็ต้องทานให้หมดภายในครึ่งชั่วโมง ไม่เช่นนั้นวิตามินซีก็จะหายไปหมด ซึ่งประโยชน์ของวิตามินซีนอกจากเสริมภูมิคุ้มกันหวัดแล้วยังช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวการก่อให้เกิดโรคมะเร็ง และชะลอการแก่ก่อนวัยได้อีกด้วย

นอกจากผักและผลไม้แล้วการรับประทานวิตามินซีที่มีขายตามร้านขายยาทั่วไปก็สามารถทำได้เช่นกันแต่ต้องอ่านฉลากข้างกล่องให้ละเอียด เพราะในแต่ละวันร่างกายของคนเราต้องการวิตามินซีขึ้นต่ำวันละ 100 - 150 มิลลิกรัม และบางคนอาจจะต้องรับประทานถึงวันละ 250 - 1000 มิลลิกรัม ซึ่งก็แล้วแต่สภาพของร่างกาย แต่การรับประทานวิตามินซีมากเกินไป ก็อาจจะทำให้ท้องเดินได้

โรคหวัดสายพันธุ์ใหม่ แม้จะดูน่ากลัวเพราะแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว แต่หากเราดูแลสุขภาพให้มีความสุขแข็งแรง หมั่นสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอย่างสม่ำเสมอแล้วก็จะไม่ติดเชื้อหวัดได้อย่างแน่นอน รองอธิบดีกรมควบคุมกล่าว...

แม้การแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่จะดูน่ากลัว แต่ก็มีวิธีง่ายๆ ที่สามารถหลีกเลี่ยงจากโรคนี้ได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กและคนชราซึ่งมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าปกติ

แนะ 8 วิธีง่ายๆ ห่างไกล "ไข้หวัด 2009"

นพ.สมชัย นิจนพานิช รองอธิบดีกรมควบคุมโรค แนะนำเคล็ดลับง่ายๆ วิธีหลีกเลี่ยงไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 ว่า

วิธีแรก หากรู้ตัวเองว่ามีอาการไม่สบาย เป็นไข้ ปักผื่นไม่เพียงพอ อดนอนควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่ชุมชนเช่น โรงเรียน ที่ทำงาน ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล ฯลฯ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายซึ่งช่วงดังกล่าวนี้ร่างกายจะอ่อนแอทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำโอกาสที่จะติดเชื้อจึงมีสูง

วิธีที่สอง เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดแต่คนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยใส่ใจ เพราะเห็นว่าไม่มีความสำคัญคือการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ โดยการเช็ดเจลนี้จะสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ถึง 99%

วิธีที่สาม ไม่ควรคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด หรือถ้าหากหลีกเลี่ยงไม่ได้จะต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ซึ่งการสวมหน้ากากอนามัยนั้นจะสามารถป้องกันการติดเชื้อหวัดได้ดีพอสมควร

วิธีที่สี่ ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

วิธีที่ห้า ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและมีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงภาพยนตร์ สถานบันเทิง ผับ บาร์ ฯลฯ เป็นเวลานานๆ โดยไม่จำเป็น

วิธีที่หก ปิดปาก และจมูก เมื่อไอหรือจามด้วยทิชชู และเลี่ยงการแตะปาก จมูก และตา ตลอดเวลา หากมีอาการไอหรือจามและเบือนมือ ให้รีบล้างทุกครั้ง

วิธีที่เจ็ด สำหรับบ้านใดที่เด็กและผู้สูงอายุควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ และถ้าหากมีคนในบ้านป่วย ควรแยกผู้ป่วยออกไปให้ห่าง โดยเฉพาะช่วงวันแรกที่แสดงอาการ ซึ่งผาปิดปากจมูกช่วยได้มาก และถ้าหากเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ มีอาการคล้ายไขหวัดใหญ่ หรือมีระบบภูมิคุ้มกันต่ำ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

วิธีที่แปด ติดตามข่าวสาร คำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

แปดวิธี ที่กล่าวมาในข้างต้นถือเป็นวิธีการง่ายๆ ที่คุณๆ หรือใครๆ ก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งหากปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดแล้วเชื่อว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่นี้ได้อย่างแน่นอน ที่สำคัญผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อยเช่น มีอาการไอ มีน้ำมูก หรือมีไข้ต่ำๆ และรับประทานยาได้ อาจไปพบแพทย์ที่คลินิกหรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรกลับบ้าน และสามารถดูแลรักษาที่บ้านได้โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาลจึงไม่ควรวิตกกังวลมากนัก ที่สำคัญควรจะทำความเข้าใจกับโรคนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเชื้อให้คนรอบข้างและสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ....

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.healthcorners.com/2007/news/Read.php?id=10552



แต่ท่ามกลางกระแสความหวาดกลัวโรคร้ายนี้ ก็ยังมีคนหนุ่มฆ่า ๆ ออกมาช่วยผ่อนคลายนวลความเครียดกันบ้าง นั่นคือการออกแบบหน้ากากปิดจมูกกันในรูปแบบตลกขบขันจนกลายเป็นแฟชั่นรายวันบนท้องถนนเพื่อสร้างรอยยิ้มให้แก่กันบ้าง อย่างหนุ่มเม็กซิกันนายหนึ่งที่วาดภาพหนวดโง่งบนหน้ากากปิดจมูกขณะกำลังโทรศัพท์มือถือถืออยู่ บางคนมีฝีมือในการวาดหนอยก็เขียนภาพหัวกะโหลกอย่างน่ากลัว หรือหนุ่มสาวดูโอคูหนึ่งก็วาดภาพปากเป็นรอยยิ้มและปากรอยหยักบนหน้ากากปิดปาก



กระแสความกลัวและหวาดระแวงการแพร่ “ไข้หวัดใหญ่ 2009” กลายเป็นภัยคุกคามคนทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศเม็กซิโกซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการแพร่ระบาดโรคนี



สำหรับเมืองไทยนั้นเทอร์นด์แฟชั่นหน้ากากหลากสีสันเหล่านี้ยังไม่เห็นมีคนสวมใส่บนท้องถนน นอกจากผ้าปิดจมูกสีพื้น ๆ ธรรมดาที่เริ่มเห็นหลายคนใช้กันบ้างแล้วหลังจากที่เมืองไทยเริ่มมีผู้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ 2009 เพิ่มขึ้นหลายพันคนในเวลาอันรวดเร็ว
ขอบคุณที่มาข้อมูลและภาพ: ผู้จัดการออนไลน์ และ www.ohozaa.com/variety/view.php?qID=3408

