

10 ทริคเพื่อสุขภาพประจำวัน รู้ไว้ได้ใช้แน่

■ นำเสนอเมื่อ 25 ก.ค. 2556

1. ทริคช่วยหยุดจาม

ไม่ว่าจะเป็นการจามเพราะเป็นหวัด หรือเนื่องมาจากอาการภูมิแพ้ สิ่งที่ทำให้คุณคันจมูกจนอยากจาม เป็นเพราะมีสิ่งแปลกปลอมหลุดไปในโพรงจมูก รู้สึกยุบยุบจนร่างกายใช้การจามเพื่อขับดันมันออกมา แต่หากจามเกินบ่อยไปจนแสบแต่เจตตัวก็ยิ่งรำคาญ ลองจุมจุมกลงในน้ำสัก 2-3 วินาที น้ำจะช่วยชะเอาสิ่งแปลกปลอมนั้นออกมาได้ หรือถ้าจะใ้หืด ลองใช้น้ำเกลือก็จะช่วยละลายน้ำมูกหรือเมือกในจมูกได้ด้วย แต่หากคุณอยู่ในที่ที่ไม่สามารถจะจุมจุมกลงไปในน้ำได้ ลองใช้ผ้าชุบน้ำชุ่ม ๆ เช็ดในจมูกดู หรืออย่างน้อยที่สุดให้หายใจออกเร็ว ๆ สั้น ๆ 5 วินาทีติดต่อกัน ก็จะช่วยขับสิ่งแปลกปลอมออกมาได้เหมือนกัน

2. หยุดอาการอยากเข้าห้องน้ำบ่อย

บางคนเป็นคนประเภทที่กะปริดกะปรอย ปวดฉี่บ่อย แต่พอเข้าห้องน้ำแล้วฉี่ออกมาแค่นิดเดียว นิสัยเช่นนี้หากติดออกไปเมื่ออยู่ข้างนอกจะทำให้ลำบากในการหาห้องน้ำในบางสถานการณ์ คุณจึงควรฝึกอันความรู้สึกอยากห้องน้ำเป็นประจำเป็นให้ได้ โดยการเบนความสนใจของตัวเองไปหาสิ่งอื่น เช่น เล่นโทรศัพท์มือถือ ดูคลิป์วิดีโอ (แต่ต้องไม่ใช่วิดีโอที่ชวนขำ เพราะอาจทำให้คุณสูญเสียการควบคุม และเผลอปลดปล่อยออกมาได้) หรือชวนเพื่อนคุย ถกปัญหา ในระหว่างนั้นให้หนึ่งไขว่หางไปดวย สิ่งเหล่านี้จะช่วยอัน และเบนความสนใจไปจากอาการอยากเข้าห้องน้ำของคุณได้

3. ประจำเดือนมาไว ไม่ได้เตรียมผ้าอนามัย ทำไงดี?

เมื่อตั้งใจเข้าไปปลดทุกข์เบาในห้องน้ำเฉย ๆ แต่กลับพบว่าเดือนนี้ประจำเดือนมาไวกว่าที่คุณคาด และคุณก็ไม่ได้เตรียมผ้าอนามัยไว้ติดตัวเสียด้วย แก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการใช้กระดาษทิชชูพันรอบ ๆ เป้าของกางเกงชั้นใน หากมีสก็อตเทปอยู่ในกระเป๋าด้วย จะนำมาแปะหัว-ท้ายกระดาษทิชชู เพื่อช่วยยึดมันเอาไว้ก็ยิ่งดี วิธีนี้จะช่วยขับเลือดประจำเดือนได้ระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นเวลาที่ คุณจะต้องออกไปหาซื้อผ้าอนามัยจากร้านสะดวกซื้อที่ใกล้ที่สุด หากมีอาการปวดท้อง ให้กินยาแก้ปวด 1 เม็ด นอกจากจะบรรเทาอาการได้แล้ว ยังชะลอให้เลือดประจำเดือนไหลช้าลงด้วย

4. ทริคเพื่อไม่ให้หน้าตาไหลในที่สาธารณะ

เมื่อว่าวันใดวันหนึ่งคุณอาจเกิดอารมณ์อ่อนไหว ถูกแฟนบอเลิก เจ้านายดู หรือทะเลาะกับเพื่อน และบ่อน้ำตาก็ตื่นจนจะปริออกมา แต่คุณไม่ต้องการให้ใครเห็น ให้เงยหน้าขึ้นแล้วมองแสงไฟที่เพดานสักอึดใจ ความสว่างจ้าของแสงไฟจะทำให้मानตาหดตัวอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นสถานะที่ทำให้หน้าตาไม่สามารถไหลออกมาได้ง่าย ๆ หรืออาจลองกลั้นหายใจสัก 4-5 วินาที ก็ช่วยหยุดน้ำตาได้เช่นกัน ทั้งนี้ การร้องไห้เป็นผลมาจากการประมวลผลของสมองส่วนความรู้สึก เพราะฉะนั้นหากคุณพยายามบีบให้สมองส่วนการคิดคำนวณทำงาน ด้วยการคิดโจทย์เลขยาก ๆ สักพักหนึ่ง ก็จะทำให้คุณรู้สึกไม่ต้องการร้องไห้แล้วก็ได้

5. แก้ปัญหาเมารถ

การเดินทางระยะไกลทำให้คุณรู้สึกเวียนเมารถได้ เมื่อไหร่ที่รู้สึกว่าคุณจะอาเจียน ให้เปิดกระจกเพื่อรับลมข้างนอกเข้ามา ลมเย็น ๆ และอากาศที่ไหลเวียนดีกว่าจะบรรเทาความคลื่นเหียนได้ นอกจากนี้ลองกินขนมขบเคี้ยวเล็ก ๆ น้อย ๆ ระหว่างการเดินทาง จะช่วยให้กระเพาะอาหารของคุณรู้สึกผ่อนคลาย ไม่มีปรี๊ดต้อจนชวนให้คลื่นไส้ ที่สำคัญการนั่งด้านหน้าเคียงคนขับก็ช่วยลดอาการเมารถได้เป็นอย่างดี

ผิวพรรณ

6. วิธีจัดการผิว หลังบีบสิว

หลังจากบีบสิวจนเอาเม็ดไขมันและหนองออกไปจากผิวหน้าของคุณแล้ว สิ่งที่ต้องกลุ้มลำดับถัดมาคืออาการบวมแดงของผิว ให้ใช้น้ำแข็งหรืออะไรก็ได้ที่เย็นจัด ประคบหัวสิวที่เพิ่งบีบไป ความเย็นจะช่วยลดอาการบวม รวมทั้งลดการอักเสบได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้น้ำยาหยอดตาเพื่อรักษาอาการตาแดงเทาที่หัวสิว จะช่วยให้รอยแดงดูจางลงได้เล็กน้อยด้วย

7. ผื่นและตุ่มคันหลังโกนขนแนวบิกินีไลน์

เมื่อสัปดาห์ที่แล้วคุณเพิ่งโกนขนในแนวบิกินีไลน์เพื่อฉลองชุดว่ายน้ำตัวใหม่ใส่ไปเที่ยวทะเล แต่ตอนนี้ขนตรงนั้นเริ่มงอกกลับมา และแถมผิวเป็นตุ่ม ๆ ทั้งเจ็บทั้งคัน บางจุดก็ดูจะอักเสบเสียด้วย ลองใช้ผ้าห่อน้ำวางแข็งประคบที่ชอกขาเป็นเวลา 5 นาที ความเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว จึงช่วยลดอาการแดง ผื่นเห่อ และช่วยบรรเทาอาการคัน จากนั้นสามารถใช้ถุงชาแช่เย็น นมสด หรือข้าวโอ๊ต (แช่น้ำแล้ว) มาประคบ-ทา ที่จุดซึ่งเป็นปัญหา ทั้งสามตัวนี้มีคุณสมบัติปลอบประโลมผิว และลดอาการอักเสบได้เล็กน้อย แต่หากคุณมีออฟเตอร์เซฟโลชั่น ก็สามารถนำมาทาได้เช่นกันคะ

8. ผื่นขึ้นหน้าอก อย่าเพิ่งตกใจ

อาการผื่นขึ้นเป็นปื้นที่หน้าอก มาได้จากหลายสาเหตุ ทั้งอากาศแห้ง อาการแพ้ หรือเกิดจากการติดเชื้อยีสต์ที่ผิวหนัง หลังอาบน้ำให้ซโลมโลชั่นบาง ๆ ที่หน้าอกทุกครั้ง (อย่ามัวแต่ทาเฉพาะที่แขนและขาเท่านั้นนะ) ลองสังเกตตัวเองว่ามีอาการแพ้จากผงซักฟอก น้ำยาปรับผ้านุ่ม

หรือสีย้อมผ้าจากเสื้อผ้าที่คุณใส่หรือไม่ หรืออาจเป็นอาการแพ้จากเครื่องสำอางค์ในก็ได้ หากพบวอาการแพ้ของคุณเกิดจากสาเหตุเหล่านี้ ให้ใช้ยาทาไฮโดรคอร์ติโซน (hydrocortisone cream) ทาบริเวณที่เกิดผื่น จะช่วยรักษาได้ แต่หากพบวอาการผื่นของคุณเกิดจากการติดเชื้อยีสต์ที่ผิวหนัง ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อยีสต์โดยเฉพาะ และหมั่นฟอกสบู่ที่หน้าอกให้สะอาด และเช็ดให้แห้งสนิททุกครั้งหลังอาบน้ำ

ถุงเท้า

9. มือ-เท้าเย็น ไม่รู้เป็นอะไร

หากสังเกตพบว่าไม่ว่าจะทำอะไร มือและเท้าของคุณจะเย็นอยู่เสมอ นี่มักเป็นอาการที่บ่งบอกถึงการไหลเวียนเลือดในร่างกายไม่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคุณสามารถกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นได้ ด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ แต่หากพบวปลายนิ้วมือและเท้า ชีต หรือเป็นสีอมม่วง รวมทั้งมีอาการชาวมด้วย โดยมือเท้าจะเย็นหรือไม่ก็ได้ นี่เป็นสัญญาณของโรคเรย์นอยด์ (Raynaud's Disease) ซึ่งเป็นอาการผิดปกติของเส้นเลือดตีบตัวผิดปกติ หากมีอาการดังกล่าวควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม

10. ท้องเสียเฉียบพลัน

หากไปกินอะไรแปลก ๆ เข้าในมือก่อนหน้า และเพียงไม่ถึงชั่วโมงถัดมานั้นก็แผลงฤทธิ์รุมเราประตูลังของคุณอย่างหนักหน่วง แต่คุณไม่สามารถลุกไปเข้าห้องได้ในทันทวงที และกำลังอยู่ในทานั่ง ูหนึ่งโดยทิ้งน้ำหนักไปที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง เนื่องจากน้ำหนักตัวจะชวยกดกลามเนื้อไม่ให้ขาตีกเลือดออกมมาได้ ชวยให้คุณอ้นต่อไปได้อีกสักครู่ และเมื่อลุกไปเข้าห้องนำ ให้เดินเกร็งกนุ ยางก้าวเร็ว ๆ แต่มั่นคง จะชวยเบนความสนใจไปได้นิดหนึ่งวขาตีกนุกมาจนเกือบนลนประตูลแล้ว แต่ทางที่ดีที่สุด อย่าลองกินอะไรแปลก ๆ ให้ระคายทอนาจะดีกว่า

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)