**10 วิธีการดูแลสุขภาพเบื้องต้น**

การดูแลสุขภาพนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ และควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก การสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายนั้นจึงเป็นเรื่องที่ไม่สนใจไม่ได้ หากร่างกายไม่แข็งแรงแล้วจะทำอะไรก็ลำบากไปหมด ดังนั้นวันนี้เราจึงมีวิธีดูแลสุขภาพเบื้องต้นมาฝากกัน บางคนทำงานหนัก เรียนหนักจนลืมดูแลสุขภาพตัวเองไปเลย ไม่เป็นไรเรามาเริ่มกันตั้งแต่วันนี้ก็ไม่สาย

การดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่ทุกคนสามารถทำได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน อย่างที่บอกไปว่าการรักษาสุขภาพเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย เรามาดูกันเลยว่าวิธีดูแลสุขภาพแบบง่าย ๆ ต้องทำอย่างไรบ้าง ยิ่งในช่วงที่มีโรคระบาด ยิ่งต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงมากกว่าปกติอีกด้วย

**วิธีการดูแลสุขภาพมีดังนี้**

**1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ**

นอนหลับพักผ่อน

เป็นการดูแลสุขภาพที่เหมือนจะทำได้ง่าย แต่ความเป็นจริงสำหรับบางคนทำได้ยากเชียวล่ะด้วยเงื่อนไขที่แตกต่างกันออกไป แต่ถึงยังไงควรจะนอนหลับให้ได้ประมาณ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน หากพักผ่อนน้อยติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจเป็นต้นเหตุก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาเช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ฯลฯ อีกทั้งยังส่งผลให้สมรรถภาพในการใช้ชีวิตประจำวันลดลงด้วย

**2. ดื่มน้ำเยอะ ๆ ให้ได้วันละ 8 แก้ว**

ควรเลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม น้ำหวานต่าง ๆ อีกทั้งน้ำเปล่าถือว่าเป็นน้ำที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุด เพราะช่วยในการทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ขับสารพิษออกจากร่างกาย และยังเป็นวิธีดูแลสุขภาพที่ทำได้ง่าย ๆ ควรค่อย ๆ จิบระหว่างวันดีกว่าดื่มเยอะ ๆ รวดเดียว เพราะอาจจะทำให้ร่างกายรับน้ำมากเกินความจำเป็น สูตรคำนวณว่าควรดื่มน้ำปริมาณเท่าไหร่ถึงจะพอต่อร่างกาย ดังนี้ (น้ำหนักตัว x 2.2 x 30 ) หาร 2 เช่น น้ำหนักตัว 50 จะได้ผลลัพธ์เท่ากับ 1.7 หมายถึง คุณต้องดื่มน้ำ 1.7 ลิตรต่อวันหรือประมาณ 8-9 แก้วนั่นเอง

**3. ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกไปที่สาธารณะ**

การใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกไปยังที่สาธารณะถือว่าเป็นการรักษาสุขภาพโดยเริ่มที่ตัวเอง นอกจากกันฝุ่นละอองต่าง ๆ ได้แล้ว ยังกันเชื้อโรคได้อีกด้วย อีกทั้งยังมีปัญหาฝุ่น PM 2.5 หากใครมีหน้ากาก N95 ก็ต้องเอาออกมาใช้กันด้วยล่ะ

**4. ล้างมือบ่อย ๆ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์**

การล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งเป็นสิ่งจำเป็น ทางที่ดีควรพกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือหรือทิชชู่เปียก เป็นการป้องกันเชื้อไวรัสที่เรามองไม่เห็น แต่การล้างมือด้วยสบู่ล้างมือนั้นเป็นหนทางการป้องกันไวรัสที่ดีที่สุด ควรล้างมือให้ครบ 7 ขั้นตอน รับรองว่าสะอาดปลอดภัยแน่นอน

**5. ออกกำลังกายเป็นประจำ**

การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอนั้น ก็ต้องทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 15-30 นาทีก็เพียงพอแล้วสำหรับคนที่มีเวลาน้อย ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งจ๊อกกิ้งเบา ๆ เต้นแอโรบิก หรือทำงานบ้านก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเหมือนกัน

**6. ทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุก**

แน่นอนว่าการรับประทานอาหารที่ดีต่อร่างกายเป็นหนึ่งในวิธีดูแลสุขภาพเบื้องต้น เหมือนคำขวัญที่ว่า กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ควรทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทานผักผลไม้เป็นประจำ เพราะจะช่วยเข้าไปบำรุงรักษาร่างกายถึงภายใน ต้องท่องเอาไว้ว่า You are what you eat กินอะไรก็ได้แบบนั้นแหละจ้า

**7. หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด**

การไปสถานที่แออัดจะง่ายต่อการติดต่อหรือแพร่เชื้อโรคได้ง่ายมาก ๆ เพราะเราไม่รู้เลยว่าแต่ละคนป่วยหรือมีโรคประจำตัวอะไรอยู่บ้าง บางคนไอจามแบบไม่ปิดปาก เชื้อไวรัส เชื้อโรคที่เรามองไม่เห็นอาจจะมาเข้าตัวเราได้ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงไปตามที่แออัด หรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา

**8. ทานอาหารเสริม**

วิตามินอาหารเสริม ข้อนี้แล้วแต่ละคนเลย อาจเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพ อาจจะทานอาหารเสริมพวกวิตามินบี วิตามินซี จะช่วยเข้าไปซ่อมแซมและบำรุงภายในร่างกายของเรา แต่จะหวังให้ร่างกายแข็งแรงเพราะทานอาหารเสริมเหล่านี้คงไม่ได้ หากไม่นอนหลับให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ และดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน

**9. งดดื่มสุรา ของมึนเมา บุหรี่**

ของมึนเมาต่าง ๆ อย่างสุรา เหล้าเบียร์ ไม่ควรดื่ม การสูบบุหรี่ก็เช่นกันควรเลิกอย่างเด็ดขาด หากคิดที่จะมีสุขภาพที่ดี สิ่งของมึนเมาเหล่านี้ไม่ได้ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายเลย แถมยังมีโรคร้ายต่าง ๆ มาเป็นตัวแถมอีกด้วย เห็นไหมว่าไม่มีผลดีเลยซักนิด เลิกเถอะ!

**10. ตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำ**

ตรวจสุขภาพเป็นการยืนยันว่าการดูแลสุขภาพของเรานั้นได้ผลจริง โดยการไปตรวจสุขภาพประจำปี จะได้รู้ผลอย่างแน่ชัดกันไปเลย ว่าวิธีดูแลสุขภาพตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่กล่าวไปช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงจริง ๆ หากเกิดโรคใด ๆ จะได้รักษาอย่างทันท่วงที

ข้อปฏิบัติทั้ง10 ข้อ คือการรักษาสุขภาพ วิธีดูแลสุขภาพเบื้องต้น ที่ทุกคนสามารถทำได้ และการแพร่ระบาดของไวรัสทำให้เราจะต้องตระหนักถึงการดูแลสุขภาพให้มากขึ้น สุขภาพร่างกายแข็งแรงเริ่มได้ง่าย ๆ ที่ตัวคุณ

ที่มา: <https://shopee.co.th/>