

ศิริกร โพธิจักร. (2564, ธันวาคม), 7 เคล็ดลับ ลดเสี่ยงโรคติดเชื้อกลุ่มไข้หวัด : ชิวจิต 24 (557) : 10

แพทย์หญิงเดบอรา คลีเมนต์ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ประจำโรงพยาบาล Northwestern Medicine Leke Forest Hospital สหรัฐอเมริกา อธิบายวิธีลดเสี่ยงโรคติดเชื้อ โดยเฉพาะกลุ่มโรคหวัด ดังนี้

เพิ่มความชื้นในอากาศ ในกรณีที่คุณอยู่ในที่ ๆ อากาศแห้งและเย็น ควรมีชามใส่น้ำสะอาดวางไว้ในห้องนอน เพื่อช่วยอากาศที่หายใจเข้าไปจะทำให้โพรงจมูกไม่แห้งมากและช่วยรักษาสมดุลจุลินทรีย์ที่ดีที่อาศัยอยู่ในนั้นให้ช่วยดักจับเชื้อโรคแปลกปลอมได้

กินอาหารที่มีวิตามินดี เช่น นมถั่วเหลือง เห็ด น้ำมันตับปลา ปลาที่จับและรับแสงแดดเป็นประจำ

กินอาหารที่มีสังกะสีเป็นประจำ เช่น อาหารทะเลโดยเฉพาะหอยนางรม เมล็ดทานตะวัน ข้าวกล้อง ถั่วและงา

กินอาหารที่มีพรีไบโอติก เช่น คอมบุฉะ โยเกิร์ต เทมเป้ นัตโตะ เพื่อปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้

ทำความสะอาดโทรศัพท์มือถืออยู่เสมอ งานวิจัยของมหาวิทยาลัยอริโซนา สหรัฐอเมริกา พบว่าโทรศัพท์มือถือเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคมกกว่าฝารองนั่งชักโครก 10 เท่า

ปฏิบัติตามสุขอนามัยพื้นฐานในยุคโรคระบาด ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ ล้างมือบ่อย ๆ ไม่ใช้มือขยี้ตาหรือจับใบหน้า

สุดท้ายต้องนอนให้ครบ 6-8 ชั่วโมง ดื่มน้ำวันละ 1.5-2 ลิตร กินผักผลไม้ให้ได้วันละ 500 กรัม และลดเครียด ระบบภูมิคุ้มกันจึงจะทำงานได้ดี

