



สุขภาพทางกาย



สุวพักตร์ พนมวัน ณ อยุธยา ผู้เรียบเรียง

๑. ผลดีของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นยาอายุวัฒนะขนานหนึ่งที่ไม่ต้องเสียเงินซื้อ เพียงแต่มีเวลา และขยันก็เพียงพอแล้ว

นายแพทย์ วิฑูรย์ แสงสิ่งแก้ว ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้เปิดเผยว่ากระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายที่จะส่งเสริมให้ประชาชนทุกคน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ได้แบ่งเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งวงการแพทย์ในประเทศที่เจริญก้าวหน้าจะใช้วิธีนี้ส่งเสริมสุขภาพของประชาชน หากเปรียบเทียบกับยาแล้ว การออกกำลังกายถือเป็นยาครอบจักรวาลเพราะใช้ป้องกันโรคได้เกือบทุกโรคก็ว่าได้ โดยเฉพาะในวัยเด็กการออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มความสุขได้ และหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ วัน แต่ละ ครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย ๕ นาที จะทำให้อายุยืนยาวขึ้น ซึ่งขณะนี้ก็มีผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุของประเทศญี่ปุ่นอายุยืนที่สุด เฉลี่ย ๗๕ ปี มาเลเซีย ๗๑ ปี และไทย ๖๕ ปี

การออกกำลังกายจะมีประโยชน์คือ ทำให้ความดันโลหิตลด การเต้นของหัวใจระดับคอเรสเตอรอล ลดลง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไวนั้น ช่วยคลายความเครียดได้ และหลังจากการ ออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นคอฟฟินออกมาจะทำให้รู้สึกสบายตัวขึ้น เพราะสภาพจิตใจ กล้ามเนื้อ จะคลายความเครียดลง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและสิ่งสำคัญคือ **การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความแก่ และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดีกว่าจะปล่อยเวลาให้หมดไปโดยไม่มีประโยชน์**



“เล่นกีฬา ดีกว่าติดยาเสพติด”





๒. วิธีการเลิกสูบบุหรี่

ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี

สาเหตุของการติดบุหรี่มีหลายประการด้วยกัน บางคนอาจติดในรสชาติ กลิ่น บางคนติดเพราะความเคยชิน นอกจากนี้บางคนติดเพราะเห็นว่า จำเป็นต้องเข้าสังคม แต่สำคัญที่สุด คือ ติดสารนิโคตินที่มีอยู่ในบุหรี่ ซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายบางอย่างเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูบเข้าไปว่ารู้สึกคล้ายเครียด

น้ายาอมบ้วนปากมีส่วนช่วยแก้บรรเทาอาการติดหรือความเคยชินในรสชาติและกลิ่นของบุหรี่เท่านั้น ดังนั้น การที่จะเลิกบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ควรพิจารณาถึงสาเหตุการสูบและตั้งใจหยุดสูบอย่างแท้จริง และใช้น้ายานี้ช่วย

ข้อแนะนำในการใช้น้ายาอมบ้วนปากเพื่อให้ได้ผลดี

๑. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยล้างสารนิโคตินและสารพิษอื่นๆ ออกจากร่างกาย
๒. เมื่ออยากสูบบุหรี่ให้อมยาบ้วนปากนี้บ่อยๆ อมประมาณ ๒-๓ นาที แล้วบ้วนทิ้งไม่ต้องบ้วนน้ำตาม
๓. ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง
๔. พยายามทำจิตใจให้รู้สึกสบาย
๕. ทำความสะอาดปากและฟันให้สะอาด หากเป็นไปได้ควรพบทันตแพทย์ เพื่อขูดหินปูนคราบบุหรี่ เพื่อให้ปากสะอาดมากขึ้น
๖. ทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ ได้แก่ บุหรี่ ไฟแช็ก ที่เขี่ยบุหรี่
๗. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารทอด และอาหารที่มีกลิ่นไหม้ ชา กาแฟ
๘. หลีกเลี่ยงการไปอยู่ที่มีการสูบบุหรี่กันมาก ได้แก่ ในทอล์ก
๙. งดดื่มสุรา ในช่วงแรกที่งดสูบบุหรี่ เพราะผู้ติดบุหรี่มักอยากสูบบุหรี่ทุกครั้งที่ได้ดื่มสุรา
๑๐. ระลึกเสมอว่า บุหรี่มวนแรกที่ท่านคิดจะสูบอีกจะเป็นการนำไปสู่การติดบุหรี่อีกครั้ง
๑๑. เมื่อรู้สึกหงุดหงิดควรอาบน้ำทันที หรือใช้ผ้าเย็นเช็ดใบหน้า ลำตัว หางานอดิเรกทำให้เพลิดเพลิน
๑๒. หากมีปัญหา ควรปรึกษาแพทย์

