

## 7 วิธีห่างไกลหวัด 2009 แบบโคโรแพรดติก



สถานการณ์ของโรค **ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 หรือ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009** ที่กำลังแพร่ระบาดในขณะนี้ ทำให้มีจำนวนยอดผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยแนวทางป้องกันหนึ่งที่มีการแนะนำในช่วงนี้ก็คื **การดูแลร่างกายให้มีระบบภูมิคุ้มกันต้านโรคที่แข็งแรง แต่มีวิธีใดบ้างที่จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายของเราแข็งแรงขึ้นได้ล่ะ ?**

**ดร.ทอม สมิธ** โคโรแพรดเตอร์จากประเทศสหรัฐอเมริกา ประจำคลินิกกายภาพบำบัดดีสปายน์ โคโรแพรดติก กล่าวถึงความการทำงานของร่างกายที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันต้านทานของร่างกายว่า เพราะทุกระบบทุกส่วนในร่างกายมีความสัมพันธ์กันหมด โดยมีสมองและศูนย์กลางของระบบประสาทคอยทำหน้าที่รับผิดชอบเชื่อมโยงร่างกายและเซลล์ต่างๆ ซึ่งมีความหมายมาก ถ้าหากสมอง ศูนย์กลางระบบประสาททำงานได้ดี ร่างกายก็จะมี ความแข็งแรง แต่ถ้าหากการทำงานเสื่อมลง หรือมีการติดขัดของเซลล์ หรือบางระบบภายในร่างกาย ก็จะทำให้ไม่สามารถทำงานได้ ติดขัด ร่างกายก็จะอ่อนแอลง เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันต้านทานอ่อนแอ จึงเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย เพราะระบบภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกาย (Immune System) คือระบบภูมิคุ้มกันทั้งหมดของร่างกายที่ทำหน้าที่คอยป้องกันไม่ให้เชื้อโรค หรือสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาทำอันตรายและทำลายเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย

ด้านนางบัคส์ ลิ้มมณฑล ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดดีสปายน์ โคโรแพรดติก กล่าวว่า แนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพแบบโคโรแพรดติกนั้น ให้ความสำคัญ**กับการดูแลสุขภาพแบบ**

**องค์รวม** ซึ่งการดูแลระบบโครงสร้างร่างกาย การทำงานของกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อ ระบบประสาทให้อยู่ในสภาพที่ดี สมดุล ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่างๆ ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างเต็มที่ มีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันต้านทานที่แข็งแรงของร่างกายมาก ซึ่งในช่วงนี้มีประชาชนที่มารับการบริการรักษาที่คลินิกเป็นจำนวนมากต่างตื่นตัว ซึ่งนอกจากโคโรแพรดเตอร์ จะให้การรักษา ปรับ คืนความสมดุลให้กับระบบโครงสร้างร่างกาย แก้ไขปัญหากระดูกเคลื่อน ชะลอการเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลัง ฯลฯ เพื่อให้ระบบเชื่อมต่อกันในร่างกายต่างๆ ทำงานได้สมดุล มีประสิทธิภาพ ก็จะทำให้ความรู้ ถึงแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพในชีวิตประจำวัน

**เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานที่แข็งแรงให้ร่างกายตามแนวทางของศาสตร์การแพทย์โคโรแพรดติกดังนี้**

**1. ควรดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำทุกวัน** โดยเฉพาะช่วงเช้าเวลาตื่นนอน และช่วงระหว่างวัน เฉลี่ย 1.5 ลิตร จะช่วยให้ร่างกายขจัดของเสียออกจากร่างกายได้เร็วขึ้น เพราะน้ำจะช่วยเพิ่มสารคัดหลั่งและความชุ่มชื้นของเยื่อเมือกในท่อทางเดินหายใจส่วนบนที่จะช่วยป้องกันและดักจับฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้เซลล์ในร่างกายคงรูปทำงานได้อย่างปกติ เพื่อสามารถนำอาหารไปเลี้ยงกล้ามเนื้อต่างๆ และช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของกล้ามเนื้อ กระดูก และช่วยหล่อไขข้อต่างๆ ของร่างกายอีกด้วย

**2. รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ** เช่น ผักสด และผลไม้ ที่อุดมไปด้วยสารอาหารพวกเบต้าแคโรทีน วิตามินซี อี บี เช่น ฟักทอง แครอท ผักบุ้ง มะละกอ มะเขือเทศ ส้ม มะนาว ฝรั่ง ข้าวกล้อง ผักใบเขียว ถั่ว และกระเทียม (ควรเลือกผัก ผลไม้ อินทรีย์ ปลอดภัยไร้พิษ) เพื่อช่วยในเรื่องของการเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย โดยเฉพาะกระเทียมจะมีสารอัลลิซิน (Allicin) และซัลไฟด์ (Sulfides) จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค ที่สำคัญที่สุดควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารที่ปรุงด้วยผงชูรส หรืออาหารที่มีรสหวาน และรสจัด

**3. ควรรักษาความสะอาดส่วนต่างๆ ของร่างกายอยู่เสมอ** เพื่อลดการสะสมของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อโรคต่างๆ ที่จะทำให้ร่างกายอ่อนแอลง โดยควรล้างมือบ่อยๆ และแปรงฟันหลังอาหารอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และควรสอนใช้ไหมขัดฟันเพื่อกำจัดเชื้อโรคตามซอกฟัน

**4. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเหมาะ** ไม่หักโหมเกินไป เพื่อรักษาภาวะภูมิคุ้มกันที่ดี

**5. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ** อย่างต่ำวันละ 7 ชั่วโมง เพราะการนอนไม่พอนั้นมีผลต่อการสร้างเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน เช่น แอนติบอดี

**6. พยายามลดความเครียด** เพราะอารมณ์เครียดจะส่งผลให้เกิดการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง และยังทำให้ร่างกายเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่มีฤทธิ์กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่อโรคต่างๆ ลดลง คนเครียดจึงมีโอกาสเกิดการติดเชื้อได้ง่าย

**7. ควรใช้ผ้าปิดปากปิดจมูกทุกครั้งเวลาอยู่ในที่ชุมชนและคนแออัด** เพื่อเป็นการป้องกันเชื้อโรค และหากมีการไอหรือจามควรจะยัดกล้ามเนื้อหลัง และงอเข้าขึ้นมาเล็กน้อย เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อหลัง หรือข้อกระดูกเคลื่อนที่ เนื่องจาก การไอและจาม ที่รุนแรงจะเกิดแรงสั่นสะเทือนที่มีผลต่อการเคลื่อนที่ของข้อกระดูกในร่างกายได้ ซึ่งหากเกิดขึ้นก็จะส่งผลต่อการทำงานของระบบอื่นๆ ของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงด้วย

โรงเรียนอนุบาลหนองคาย.....ข้อมูลจาก [www.thaiza.com](http://www.thaiza.com)