

5 วิธีลดไข้ที่หลายคนมองข้าม แต่ได้ผลจริง!



หลายครั้งที่อยู่ๆ ก็มีอาการป่วยขึ้นมาอย่าง ไม่ทันตั้งตัว บางครั้งก็เล่นเอาป่วยในช่วงเวลาสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นในช่วงสอบ ประชุมงาน ดูงาน หรือแม้แต่ ไปเที่ยวพักผ่อนก็ตาม วันนี้เราจึงขอแนะนำ 5 วิธีลดไข้ที่จะ ช่วยบรรเทาอาการป่วยให้ดีขึ้นเร็ววันมาฝากสาวๆ ทุกคนกันค่ะ สำหรับวิธีลดไข้ที่แนะนำให้ลองทำตามเพื่อให้ อาการดีขึ้นเร็วๆ มีดังนี้

5 วิธีลดไข้ที่หลายคนมองข้าม แต่ได้ผลจริง!

1. เช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น

เมื่อมีอาการไข้สูง ตัวร้อนมากๆ พร้อมทั้งมีอาการหนาวสั่น แนะนำให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นแล้วเช็ดตัว ในส่วนของการ เช็ดตัวนั้นควรออกแรงเล็กน้อย ถือเป็นการกระตุ้นระบบ ให้เปิดกว้าง เพื่อสามารถระบายความร้อนในร่างกายได้ ดียิ่งขึ้น แต่สำหรับกรณีที่มีไข้สูงแต่ไม่มีอาการหนาวสั่น ร่วมด้วยนั้น แนะนำให้ใช้น้ำอุณหภูมิปกติเช็ดตัว ที่สำคัญที่สุดคือควรเช็ดตัวทุกๆ 2-3 ชั่วโมง จะช่วยให้ไข้ลดลง ได้เร็วขึ้น

2. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาว

สำหรับวิธีการเช็ดตัวด้วยน้ำมะนาวเพื่อลดไข้ นั้น ควร เริ่มจากการเตรียมน้ำอุ่นประมาณ 2 ลิตร แล้วนำลูก มะนาวมาดองลงในน้ำอุ่นเพื่อให้มีกลิ่นหอมระเหยขึ้น

ออกมาจากเปลือกมะนาว จากนั้นจึงค่อยผ่านมะนาว และตามด้วยบีบน้ำมะนาวในน้ำอุ่น แล้วจึงใช้ผ้าชุบน้ำ อุ่นผสมน้ำมะนาวเพื่อเช็ดตัวต่อไป วิธีนี้จะช่วยให้ไข้ลดลง ได้เร็วกว่าเดิมสองเท่า เพราะน้ำมะนาวมีฤทธิ์เย็นจาก เปลือกมะนาวมีส่วนช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวมากขึ้นนั่นเอง 3. ทานยาลดไข้ การทานยาลดไข้เป็นวิธีที่แนะนำให้ใช้เมื่อการเช็ดตัว ไม่ทำให้ไข้ลดลง ทั้งนี้ควรทานยาลดไข้อย่างพาราเซตามอลทุกๆ 4 ชั่วโมงพร้อมทั้งเช็ดตัวอย่างสม่ำเสมอ หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นได้ อาเจียน ถ่ายท้อง หรือ มีอาการหนาวสั่น ควรรีบพบแพทย์โดยด่วนเพื่อความปลอดภัยต่อตัวผู้ป่วยเอง

4. ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย

การดื่มน้ำในระหว่างที่มีอาการป่วยจะช่วยให้ไข้ลดลง ได้ ทั้งนี้ผู้ป่วยควรดื่มน้ำอุณหภูมิห้องให้ได้อย่างน้อยวัน ละ 2,000-3,000 ซีซี หนึ่งจิบบ่อยๆ จะช่วยให้อาการ ป่วยดีขึ้นมาก

5. พักผ่อนให้มากๆ

อาการป่วยมักมาจากการที่ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ดังนั้นเมื่อร่างกายเผชิญกับการเป็นไข้ สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำก็คือการนอนพักผ่อนให้มากๆ

และงดการตากแดดตากลม เพราะอาจเสี่ยงทำให้ไข้ สูงขึ้น อาการป่วยอาจจะแย่ลงกว่าเดิมได้

สำหรับ 5 วิธีลดไข้ ที่เราได้นำมาแบ่งปันให้สาวๆ ได้นำไปปรับใช้เมื่อร่างกายเผชิญกับอาการป่วยอย่าง กะทันหันนั้น ก็เพื่อให้สาวๆ ได้มีวิธีการดูแลตัวเองใน ช่วงป่วยเพื่อให้อาการป่วยดีขึ้นเร็ววัน อย่างน้อยก็ สามารถกลับมาใช้ชีวิตปกติได้เร็วยิ่งขึ้น ยังไงก็อย่าลืม หมั่นดื่มน้ำและพักผ่อนให้มากๆ กันนะคะ

แกล้วกล้าและเด็ดขาด
ในการกระทำที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
จะดีตรงไหน
ชลลาริทธิกุล



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

