

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “วิธีบรรเทาอาการไอให้หายเร็วที่สุด”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การเป็นหวัด หอบหืด คอแห้ง ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ โรคกรดไหลย้อน ภูมิแพ้ สูดบุหรี วัณโรค หลอดลมโป่งพอง ไปจนถึงผลข้างเคียงจากยาบางชนิด เหล่านี้คือสาเหตุที่ทำให้เรามีอาการไอ ทั้งไอแห้ง ไอแบบมีเสมหะหรือไอเรื้อรัง แต่ไม่ว่าจะไอแบบไหนก็สร้างความรำคาญให้กับเราได้ตลอดเวลา วันนี้บทความประจำวันจึงขอแนะนำวิธีบรรเทาอาการไอให้ลดลงโดยเร็วที่สุด ทั้งง่ายและได้ผล ดังนี้ ครับ/คะ

1. **ดื่มน้ำให้มากขึ้น** เริ่มต้นง่ายๆ กับการดื่มน้ำในแต่ละวันให้มากขึ้น ซึ่งน้ำจะช่วยละลายเสมหะให้น้อยลงได้ อีกทั้งน้ำก็จะช่วยให้ความชุ่มชื้นในลำคอ ทำให้อาการระคายเคืองภายในคอลดลงด้วยเช่นกัน
2. **ดื่มน้ำอุ่น** หากเลือกที่จะดื่มน้ำให้มากขึ้นแล้ว ควรเลือกดื่มน้ำอุ่นแทนการดื่มน้ำเย็น เพราะน้ำอุ่นจะช่วยละลายเสมหะ และให้ความชุ่มชื้นภายในลำคอได้ดีกว่าน้ำเย็น
3. **อาบน้ำอุ่น** เพราะการอาบน้ำอุ่นนอกจากจะช่วยลดน้ำมูกได้แล้ว ยังดีต่อร่างกายของคนที่เป็นหวัด และเป็นภูมิแพ้อีกด้วย
4. **อมยาแก้ไอ** อย่าคิดว่าอาการไอจะหายไปได้เองง่ายๆ หากมีอาการไอจนตัวงอ ควรรับยาแก้ไอมาอม เพราะในยาแก้ไอจะมีส่วนประกอบที่ช่วยลดอาการระคายเคืองภายในลำคอได้
5. **งดสูบบุหรี่** ควรงดการสูบบุหรี่ในช่วงที่มีอาการไออย่างเด็ดขาด เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ระคายเคืองคอมากยิ่งขึ้น และยังอาจทำให้มีเสมหะมากขึ้นได้อีกด้วย

ท่านผู้ฟังครับ/คะ สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่ควรดูแลเอาใจใส่อย่างมาก ไม่ควรปล่อยหรือละเลย แม้กระทั่งอาการไอที่คิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “วิธีบรรเทาอาการไอให้หายเร็วที่สุด”

เรียบเรียงโดย คณิศร หล่อทองแดง / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา: www.sanook.com