

# ทำอย่างไรเพื่อให้สุขภาพดีปราศจากโรคร้าย

เรื่องโรคร้ายไข้เจ็บคงไม่มีใครอยากให้เกิดกับตนเองอย่างแน่นอน เมื่อเป็นเช่นนี้การเอาใจใส่สุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพื่อโอกาสเกิดโรคต่างๆ จะได้น้อยตามไปด้วยดังคำพูดที่ว่า “การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” กระนั้นหลายคนก็ยังมีคำถามอยู่ในหัวว่าแล้วเราต้องทำอย่างไรเพื่อให้ร่างกายของเรามีสุขภาพดี ปราศจากโรคร้ายต่างๆ

## วิธีการสร้างสุขภาพดีปราศจากโรคร้าย

1. เลือกทานอาหารให้เหมาะสมกับร่างกาย – ร่างกายคนเรามีลักษณะต่างกันออกไป การเลือกทานอาหารเหมาะสมจึงเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้สุขภาพดี พื้นฐานของการทานอาหารคือเลือกทานอาหาร 5 หมู่แต่บางคนบางคนก็ต้องเน้นบางชนิดเป็นพิเศษซึ่งแล้ว แต่ตัวบุคคลดังที่บอกไว้ ลองดูว่าตนเองต้องทานอะไรบ้างในแต่ละวันเพื่อสร้างสุขภาพให้แข็งแรงเสมอ
2. ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยรักษาสุขภาพเอาไว้ได้อย่างยืนยาว การออกกำลังกายช่วยให้หัวใจเต้น อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้ทำการเลือดสูบฉีดเพิ่มความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ยิ่งออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ห่างไกลโรคได้มากขึ้นกว่าเดิม
3. พักผ่อนให้เพียงพอสำหรับการพักผ่อนที่ดีที่สุด คือการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชม. เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูกำลังต่าง ๆ
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้วจะช่วยให้สุขภาพของเรามีระบบการหมุนเวียนต่าง ๆ คล่องตัว ไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่นเรื่องความชุ่มชื้นของผิวหนัง เรื่องการขับถ่าย
5. งดอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่จำเป็น เช่น แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ของหวาน อาหารขยะ
6. อย่างสร้างความเครียดให้กับตนเอง การทำงานของแต่ละคนก็ต้องมีความเครียดเกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา แต่การเก็บความเครียดนั้นเอาไว้ไม่ส่งผลประโยชน์ใดๆ

## การตรวจสุขภาพประจำปีคืออะไร

เชื่อว่าหลายท่านอาจเคยสงสัยว่าทำไมเราต้องไปตรวจสุขภาพด้วย ทั้งๆที่ก็แข็งแรงดีไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร และความรู้สึกของบางท่านอาจคิดว่าการไปหาหมอนี้จะต้องหมายถึงการเจ็บป่วยเท่านั้น จึงไม่เห็นความจำเป็นที่ต้องไปตรวจสุขภาพ แต่ที่แท้จริงแล้วการตรวจสุขภาพเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสภาวะในปัจจุบันสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราเต็มไปด้วยมลพิษซึ่งปนเปื้อนมากับอากาศที่เราหายใจเข้าไปหรืออาหารที่เรารับประทาน จนก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาโดยที่เราไม่คาดคิด ดังนั้นการตรวจสุขภาพก็เป็นการประเมินเบื้องต้นว่าเรามีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคใดหรือไม่ หากพบแต่เนิ่นๆถือว่าโชคดีที่แพทย์จะได้วินิจฉัยและรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ เพื่อพัฒนาไม่ให้เกิดโรคร้ายนั้น เช่นอาหารการกิน สภาพแวดล้อม เป็นต้น ส่วนขอบเขตในการตรวจสุขภาพของแต่ละท่านอาจจะไม่เหมือนกัน เพราะองค์ประกอบต่างๆ ก็จะก่อให้เกิดโรคที่แตกต่างกันออกไป

