

คนที่แพ้ก็ต้องดูแลตัวเอง

สิ่งที่คนเป็นภูมิแพ้ควรรู้

4 โรคภูมิแพ้ ที่คนไทยเป็นมากที่สุด

1 แพ้ผิวหนัง

- คันตามตัว
- ผื่นแดง
- ลมพิษ

2 แพ้ยา

- แน่นหน้าอก
- หายุดหายใจ
- หน้าบวม
- ความดันต่ำ
- เป็นลม
- ใจสั่น

3 แพ้อาหาร

- คลื่นไส้อาเจียน
- ท้องเสีย
- ผื่นแดงบวม
- หายใจติดขัด

4 แพ้อากาศ

- คัดจมูก น้ำมูกใส
- คันหัวตา
- จามเรื้อรัง

วิถีของคนแพ้ที่ต้องดูแลตัวเอง

หลีกเลี่ยง

แพ้ฝุ่นก็ทำบ้านให้สะอาด
แพ้อาหารก็ต้องเช็คอาหาร
แพ้ยาก็ต้องบอกหมอทุกครั้ง

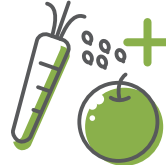


ให้ธรรมชาติปลอดภัย

ใช้สินค้าออร์แกนิกหรือ
ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ
ลดการติดต่อกับสารเคมี

ออกกำลังกายให้กำลังใจ

วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้น
หรือคาร์ดิโอทั้งหลาย ช่วยให้
หัวใจและปอดแข็งแรง



เพิ่มตัวช่วย

อาหารที่ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง
แคโรทีน เมล็ดดอกทานตะวัน
ส้ม มะนาว

งดเครียด

ถ้าไม่เครียด ระบบร่างกาย
จะพร้อมรับมือ



ดึกแล้วต้องนอนให้หลับ

ห้ากุ่มปื้อบ ร่างกายจะซ่อมแซม
ระบบภูมิคุ้มกัน

ระวังตะเกียบ

ตะเกียบที่ใช้ครั้งเดียวทั้งมีสารฟอกขาวและป้องกันเชื้อรา แม้ปริมาณตกค้าง
จะไม่ทำอันตรายกับคนทั่วไป แต่คนที่แพ้ง่ายและผู้เป็นโรคหอบหืด อาจเกิดอาการ
ผื่นขึ้นคอ แผลพุพอง และแน่นหน้าอกได้