



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

เดินป่า ประโยชน์ และเคล็ดลับในการเดินทางอย่างปลอดภัย



เดินป่าเป็นกิจกรรมที่ใครหลายคนชื่นชอบเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นแล้วยังถือเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีได้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม การเดินป่าก็มีอันตรายบางอย่างที่ควรระมัดระวังเช่นกัน ดังนั้น การศึกษาหาข้อมูลและเตรียมตัวให้พร้อมก่อนออกเดินทางจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะอาจช่วยให้คุณรับมือเมื่อเกิดอันตรายขณะเดินป่าได้อย่างถูกต้อง และได้ประโยชน์จากการเดินป่าที่มากกว่าการผจญภัยและความผ่อนคลาย

การเดินป่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร ?

นอกจากการเดินป่าจะทำให้คุณได้ดื่มด่ำกับบรรยากาศธรรมชาติรอบกาย สูดอากาศบริสุทธิ์ และใช้เวลาพักผ่อนอยู่กับเพื่อนหรือครอบครัวแล้ว การเดินปายังทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างหลากหลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจด้วย ดังนี้

เสริมสร้างสุขภาพร่างกาย

การเดินป่าเปรียบเสมือนการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เนื่องจากต้องมีการเดินและการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นเวลานานหลายชั่วโมง ซึ่งนอกจากจะช่วยเรื่องการเผาผลาญแคลอรีแล้ว การเดินยังช่วยส่งเสริมการทำงานของหัวใจและระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยลดอาการปวดข้อ ลดระดับน้ำตาลในเลือด และยังช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนภายในร่างกายได้อีกด้วย

เติมพลังบวกให้สุขภาพจิต

เมื่อเกิดความรู้สึกเครียดจากการทำงานหรือปัญหาต่าง ๆ [งานอดิเรก](#) อย่างการเดินป่าอาจช่วยบรรเทาความเครียด ความเศร้า ความหดหู่ใจ และอารมณ์ที่ขุ่นมัวได้ ทั้งยังช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และช่วยลดพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคมอีกด้วย

ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่พบว่า การใช้ชีวิตในป่าโดยไม่มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ อาจช่วยปรับนาฬิกาชีวิต โดยอาจส่งผลให้เข้านอนได้เร็วกว่าปกติถึง 2 ชั่วโมง เพราะไม่ว่าจะเป็นแสงจากหลอดไฟลูออเรสเซนต์ หรือแสงไฟจากหน้าจอสมาร์ทโฟนและอุปกรณ์ดิจิทัลต่าง ๆ ก็ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับสารเมลาโทนินในร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมนาฬิกาชีวิตของร่างกายและมีผลต่อการนอนหลับของมนุษย์

เพิ่มวิตามินดีแก่ร่างกาย

ในระหว่างที่เดินป่า ร่างกายอาจได้สัมผัสกับ [แสงแดด](#) ซึ่งช่วยกระตุ้นการสร้างวิตามินดีที่ผิวหนัง โดยวิตามินดีอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคบางชนิดได้ อย่างโรคหัวใจและโรคปอดอักเสบเรื้อรัง ช่วยในเรื่องการลดน้ำหนัก และยังช่วยบรรเทาอาการของโรคซึมเศร้าได้อีกด้วย

เคล็ดลับการเตรียมตัวก่อนออกไปเดินป่า

แม้ว่าการเดินป่าจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้าน แต่ในขณะเดียวกัน การเดินป่าก็มีอันตรายบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้น ผู้ที่อยากออกไปเดินป่าจึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมก่อนออกเดินทางเสมอ เพื่อความปลอดภัยในสุขภาพและชีวิต ซึ่งสามารถทำได้โดยปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

- เข้ารับการฉีดวัคซีนก่อนออกเดินทาง เพื่อป้องกันการเกิดโรคหรือการเจ็บป่วยในระหว่างเดินป่า โดยควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับชนิดของวัคซีนที่ควรฉีด เช่น [วัคซีนบาดทะยัก](#) วัคซีนโรคตับอักเสบบี เป็นต้น
- เตรียมอาหารและน้ำให้เพียงพอตามจำนวนวันที่ต้องใช้ชีวิตในป่า และควรเตรียมอาหารสำรองสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉินเอาไว้ด้วย โดยควรบรรจุอาหารไว้ในถุงกันน้ำหรือภาชนะบรรจุอาหารแบบมีฝาปิด นอกจากนี้ ควรล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร ด้วยการใช้น้ำสะอาดหรือเจลทำความสะอาดสำหรับล้างมือ
- เตรียมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศที่อาจมีการเปลี่ยนแปลง และควรเตรียมเสื้อกันหนาวและถุงนอนเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี เพื่อป้องกันการเกิด [ภาวะตัวเย็นเกิน](#) ในเวลากลางคืน รวมถึงการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ
- ศึกษาวิธีป้องกันและการรับมือเมื่อได้รับอันตรายจากพืช สัตว์ หรือแมลงที่อาศัยอยู่ในป่า และไม่ควรให้อาหารสัตว์
- เตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลสำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉิน เช่น ผ้าพันแผล พลาสเตอร์ ยารักษาโรคบางชนิด อย่างยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ หรือยาลดไข้ เทอร์โมมิเตอร์วัดไข้ น้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับทำความสะอาดแผล เป็นต้น
- เตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการเดินป่าให้พร้อม เช่น แผนที่ เข็มทิศ ผ้าห่มสำหรับกรณีฉุกเฉิน ถุงขยะ พลาสติก ไฟฉายพร้อมแบตเตอรี่สำรอง มีดพก ครีมนันแดด กระจกขยายระยะ เต็นท์ที่กันน้ำและมีน้ำหนักเบา โทรศัพท์มือถือ กระจกน้ำ รวมถึงอุปกรณ์ส่งสัญญาณอย่างนกหวีด เป็นต้น

ทั้งนี้ ผู้ที่กำลังจะเดินทางอาจไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือคลินิก เพื่อรับคำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพ
ในระหว่างท่องเที่ยวอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองก่อนออกเดินทาง และควรแจ้งเพื่อน
หรือคนในครอบครัวให้ทราบเกี่ยวกับสถานที่ที่กำลังจะไป รวมถึงวันและเวลาที่จะเดินทางกลับ โดยให้ลงชื่อที่จุด
ลงทะเบียนทั้งก่อนเข้าสู่อุทยานและหลังจากการเดินทางได้เสร็จสิ้นแล้ว นอกจากนี้ ควรมีการสำรวจที่พักและพื้นที่
บริเวณใกล้เคียงว่ามีจุดใดที่ผิดปกติหรืออาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุหรือไม่ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อ่านนี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์