



เตรียมสุขภาพก่อนเดินทางไกล เดินทางสนุก สุขภาพแข็งแรง



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครสวรรค์

บทความโดยแพทย์ : พญ. ภัทริดา สิงห์เสนี

นอกจากการเตรียมรถและสัมภาระแล้ว การเตรียมสุขภาพก่อนเดินทางไกลก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะการเดินทางไกลมักต้องใช้พลังงานและอาจทำให้ร่างกายอ่อนล้าได้ง่าย หากเราเตรียมสุขภาพร่างกายให้พร้อมก็จะช่วยให้เราสนุกกับการเดินทางได้มากขึ้น และลดความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยระหว่างทาง เพราะการเดินทางไกลมักต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและกิจกรรมต่างๆ ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพได้

สารบัญ

- [การเตรียมสุขภาพก่อนเดินทางอย่างไร](#)

- [โรคที่พบบ่อยระหว่างการเดินทาง และวิธีป้องกัน](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

การเตรียมสุขภาพก่อนเดินทางอย่างไร

1. เตรียมร่างกายให้พร้อม

- พักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนเดินทางควรนอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อให้ร่างกายสดชื่นและพร้อมสำหรับการเดินทาง
- ออกกำลังกายเบาๆ
การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดี
- ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช โปรตีน และไขมันดี เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

2. เตรียมยาและอุปกรณ์ปฐมพยาบาล

- ยาประจำตัว หากมีโรคประจำตัว
- ไม่ควรแกะยาออกจากแผงใส่ขวด ยาอาจเสื่อมสภาพได้
- ใ้บริบรองแพทย์หากต้องนำยาจำนวนมากเดินทางไปด้วย โดย ระบุโรคที่เป็น ยาที่ใช้ ความจำเป็นที่จะต้องใช่ เป็นต้น
- ระวังการเก็บรักษา ยาโดยเฉพาะยาที่ต้องแช่เย็นตลอดเวลา
- หาข้อมูลการระบาดของโรคติดต่อ ถ้ามี
- ยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ ยาแก้ท้องเสีย
- ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น ผ้าพันแผล แอลกอฮอล์ ยาฆ่าเชื้อ พลาสเตอร์
- ยากันยุง

3. ป้องกันโรคติดต่อ

- ฉีดวัคซีนก่อนเดินทาง
- ล้างมือบ่อยๆ ใช้สบู่และน้ำสะอาด หรือเจลแอลกอฮอล์ ล้างมือบ่อยๆ
- สวมหน้ากากอนามัย ในพื้นที่ที่มีผู้คนหนาแน่น
- ดื่มน้ำสะอาด เลือกดื่มน้ำบรรจุขวด หรือน้ำที่ผ่านการต้มแล้ว เลี่ยงกินน้ำแข็งที่ไม่สะอาด
- หลีกเลี่ยงอาหารดิบ ควรเลือกทานอาหารที่ปรุงสุก

4. เตรียมตัวสำหรับสภาพอากาศ

- เตรียมเสื้อผ้าให้เหมาะสม ตามสภาพอากาศของสถานที่ที่จะไป
- ครีมกันแดด ป้องกันผิวจากแสงแดด
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด ป้องกันฮีทสโตรก (Heat Stroke) ดื่มน้ำบ่อยๆ อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท

- ติดตามข่าวการประท้วง หรือ จลาจลของประเทศปลายทาง

5. เตรียมเอกสารสำคัญ

- บัตรประชาชน ใ้ช้ยืนยันตัวตน
- ใบขับขี่สากล ศึกษากฎจราจรของประเทศที่จะไป
- หนังสือเดินทาง สำหรับการเดินทางไปต่างประเทศ
- เอกสารประกันสุขภาพ เพื่อความอุ่นใจ ประกันเดินทางครอบคลุมอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย สำภาระสูญหาย
- หาข้อมูลเบอร์ติดต่อ สถานทูตไทยในประเทศปลายทาง กรณีพาสปอร์ตหาย
- บุคคลที่ติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน

6. เตรียมใจให้พร้อม

- วางแผนการเดินทาง ศึกษาเส้นทางที่เดินทาง สภาพอากาศ และสถานที่ท่องเที่ยว
- ผ่อนคลาย ก่อนเดินทางควรหาเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อลดความเครียด

7. หลีกเลี่ยง

- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลต่อสมาธิและการตัดสินใจ
- ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ป้องกันการจมน้ำ

8. ฉีดวัคซีน

ก่อนเดินทางควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสอบว่าควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคใดบ้าง โดยเฉพาะหากเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค

[> กลับสารบัญ](#)

โรคที่พบบ่อยระหว่างการเดินทาง และวิธีป้องกัน

- โรคท้องเสีย เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำปนเปื้อน ป้องกันด้วยการล้างมือบ่อยๆ เลือกทานอาหารที่ปรุงสุก
- ไข้หวัด เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ป้องกันด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ
- โรคมาลาเรีย เกิดจากการถูกยุงลายกัด ป้องกันด้วยการใช้ยากันยุง สวมเสื้อผ้ามืดชิด
- โรคไขเหลือง พบในบางพื้นที่ของทวีปแอฟริกาและอเมริกาใต้ ป้องกันด้วยการฉีดวัคซีน

[> กลับสารบัญ](#)

การเดินทางเป็นกิจกรรมที่หลายคนชื่นชอบ แต่การเดินทางไปในที่ต่างๆ
ก็อาจสัมผัสกับเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้น การป้องกันตัวเองจากโรคติดต่อจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก
และการเตรียมสุขภาพก่อนเดินทางให้พร้อมและปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้
จะช่วยให้คุณเดินทางได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน

พญ.ภัทรธิดา สิงห์เสนี

เวชปฏิบัติทั่วไป

ศูนย์สุขภาพนครธน

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย