

อันตรายจากแสงแดด 1 โมง-บ่าย 2 'ผิวแสบไหม้-แก่ไว-มะเร็งผิวหนัง'

จากภาวะโลกร้อน ส่งผลให้ฤดูร้อนปีนี้ อุดหนุนมีสูงกว่าในอดีตที่ผ่านมา แสงแดดจึงเป็นภัยที่ไม่ควรมองข้าม พญ.ชนิษฐา ตูจินดา ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวถึงอันตรายจากแสงแดด ว่ารังสี Ultraviolet หรือ รังสียูวี จากข้อมูลทางการแพทย์พบว่ามีส่วนสำคัญทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนัง อาทิ ผิวหนังแสบไหม้ เป็นกระ ผื่น ผิวหนังแก่ก่อนวัย และมะเร็งผิวหนัง โดยช่วงเวลาที่มึปริมาณความเข้มของรังสียูวีในแสงแดดมากที่สุดและอาจก่อให้เกิดอันตราย คือ ช่วงเวลาตั้งแต่ 11.00-14.00 น. จึงควรหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลาดังกล่าว การป้องกันผิวหนังจากแสงแดดสามารถทำได้หลายวิธี อาทิ การใช้ยากันแดด (Sunscreen) การเลือกใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมรวมถึงการใส่หมวกหรือใช้ร่มเมื่อออกแดด

พญ.ชนิษฐากล่าวว่า การเลือกใช้อยากันแดด

ไม่จำเป็นต้องเลือกยากันแดดที่มีค่า SPF (Sun Protection Factor) สูง โดยค่า SPF จะป้องกันการเกิดผิวหนังแสบซึ่งเป็ผลจากรังสียูวีบี (UVB) เป็นหลัก ยากันแดดที่มีค่า SPF สูงนั้นเป็นยากันแดดซึ่งป้องกันรังสียูวีบีได้ดีแต่อาจป้องกันรังสียูวีเอ (UVA) ได้ไม่ดี อีกทั้งยากันแดดที่มีค่า SPF สูงอาจมีการใส่สารกันแดดลงไปหลายตัวอาจทำให้มีโอกาสแพ้ได้ การเลือกยากันแดดควรเลือกยากันแดดที่มีค่า SPF เหมาะสม หากไม่ค่อยออกแดดหรือทำงานในอาคารการใช้ยากันแดด SPF 15 ก็เพียงพอ หากต้องทำงานหรือเล่นกีฬากลางแจ้ง SPF 30 และควรเลือกยากันแดดชนิดที่ทนน้ำ การสวมเสื้อผ้และหมวกสามารถป้องกันผิวหนังจากแสงแดดได้ดี ผ้สีเข้มจะป้องกันแสงแดดได้ดีกว่าผ้สีอ่อน การเลือกหมวกควรเลือกหมวกปีกกว้างจะช่วยป้องกันแสงแดดได้ดีกว่าหมวกปีกแคบ

วิจัยชี้พนักงานออฟฟิศ เสี่ยง 'โรคชั้นประหัยต์'

เมื่อวันที่ 12 มีนาคม หนังสือพิมพ์ เดอะนิวยอร์กไทมส์ ระบุว่า รายงานผลการศึกษารวิจัยของศาสตราจารย์ ริชาร์ด บีสลีย์ แห่งสถาบันวิจัยด้านศัลยกรรมกระดูกและข้อในกรุงเวลลิงตัน ประเทศนิวซีแลนด์ ซึ่งระบุว่าพนักงานออฟฟิศซึ่งต้องนั่งอยู่ที่โต๊ะเป็นเวลานานมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะเลือดจับตัวแข็งเป็นลิ่มชั้นรุนแรงได้มากกว่าผู้ที่โดยสารเครื่องบินเป็นระยะเวลานาน

ผลการวิจัยนี้พบว่า 34 เปอร์เซ็นต์จากกลุ่มตัวอย่าง 62 รายหรือเท่ากับ 3 ใน 4 ของผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลจากภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำส่วนลึก (deep vein thrombosis) เป็นคนทำงานออฟฟิศซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ขณะที่ 21 เปอร์เซ็นต์ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ก่อนหน้านั้นไม่เ็นต้องเดินทางโดยเครื่องบินเป็นเวลานาน

การวิจัยนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ป่วยด้วยโรคนี้นางรายหนึ่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน บางรายนั่งอยู่กับที่นาน 3-4 ชั่วโมง

โดยไม่ลุกไปไหนเลย โดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ทำงานในอุตสาหกรรมเทคโนโลยีสารสนเทศหรือพนักงานคอลเซ็นเตอร์

ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำส่วนลึกจะพบบ่อยที่สุดในบริเวณขา แต่สามารถเกิดที่หัวใจ ปอดและสมองได้ด้วยซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บหน้าอก หายใจติดขัดรวมทั้งอาจจะทำให้เสียชีวิตจากอาการหัวใจวายหรือเส้นเลือดในสมองอุดตันได้

ก่อนหน้านี้ภาวะลิ่มเลือดอุดตันลักษณะนี้ถูกเรียกว่าเป็น "โรคชั้นประหัยต์" เนื่องจากผู้โดยสารที่ต้องนั่งเครื่องบินเป็นเวลานานๆ โดยไม่มีพื้นที่ให้ขยับตัวมากนักถูกมองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคนี้นมากที่สุด โดยผลวิจัยหลายๆ ครั้งก่อนหน้านี้ระบุว่า 10 เปอร์เซ็นต์ของผู้โดยสารเครื่องบินมีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการป่วยดังกล่าวและมี 1 เปอร์เซ็นต์ของผู้โดยสารเครื่องบินที่ป่วยด้วยโรคดังกล่าว การรักษาทำได้โดยการทานยาละลายลิ่มเลือดซึ่งอาจต้องใช้เวลาานหลายเดือนจึงจะหาย (เอเอฟพี)