

รู้ทันหน้าร้อน

นันทนา พิเคราะห์

นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ



ตอนนี้ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว บางวันร้อนมาก บางวันร้อนน้อย บางวันฝนตก ทำให้เราอาจรู้สึกเหนื่อย เพลีย หงุดหงิด เป็นลมแดด หรือบางคนถึงขั้นเกิดโรคเครียดแบบไม่รู้ตัว ดังนั้นเราควรรู้วิธีการตั้งรับกับฤดูนี้เพื่อเราจะได้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสบายกายและสบายใจ

ที่มา : <https://feenakimoo.files.wordpress.com>

- วิธีปฏิบัติตนเพื่อรับมือกับหน้าร้อน

1. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งนานๆ หากมีความจำเป็น ควรใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หมวก แว่นตากันแดด และร่ม เป็นต้น
2. สวมเสื้อผ้าที่มิดชิด แต่สามารถระบายอากาศได้ดี
3. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว แต่หากต้องทำงานที่ร้อนจัดจะต้องดื่มน้ำชั่วโมงละ 1 ลิตร
4. อย่านวดหรือออกกำลังกายหนัก เพราะร่างกายต้องการสารอาหาร เพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ
5. อย่านวดหรือออกกำลังกายหนักอย่างเร่งรีบ ควรทำให้ทั่วถึงแม้แต่ในร่มผ้า โดยทาซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง และควรเลือกครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของ Mexoryl และ Tinosorb เพราะสามารถกรองรังสียูวีเอและยูวีบีได้ดี
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่อาจทำให้ง่วง เช่น ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำหนัก เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียมากขึ้น
7. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะยิ่งทำให้ภายในร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น และทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำได้ง่ายขึ้น
8. หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มรสหวานทั้งหลาย เพราะเมื่อร่างกายเผาผลาญน้ำตาลจะสร้างความร้อนขึ้นมาทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น
9. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เพราะในหน้าร้อนไตจะทำงานหนักขึ้นอยู่แล้ว เพื่อคอยเก็บน้ำไว้ในร่างกาย หากยิ่งกินเค็มไตก็จะยิ่งทำงานหนักขึ้นอีก

นอกจากจะรู้ถึงวิธีปฏิบัติตนช่วงหน้าร้อนแล้ว เราควรรู้ว่าไม่ใช่ผักผลไม้ทุกชนิดจะดีสำหรับหน้าร้อน เพราะผักผลไม้บางอย่างยิ่งรับประทานก็จะยิ่งเพิ่มอุณหภูมิให้ร่างกาย เพราะฉะนั้นมารู้จักเลือกรับประทานผักและผลไม้หน้าร้อนกันสักนิด

- การเลือกรับประทานผัก และผลไม้ในหน้าร้อน

1. ผัก และผลไม้ที่ควรรับประทาน ได้แก่ กีวี่ สาลี่ ชมพู แอปเปิ้ล ฝรั่ง แตงโม ข้าวโพด แตงกวา ผักโขม และมะเขือเทศ เป็นต้น
2. ผัก และผลไม้ที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่ ทูเรียน ส้ม มะพร้าว ลิ้นจี่ ขิง หัวหอมใหญ่ ต้นหอม กระเทียม และ เป็นต้น

สุดท้ายสิ่งสำคัญที่เราจะมองข้ามไม่ได้ นั่นคือโรคภัยไข้เจ็บที่จะมาเยี่ยมเยือนในช่วงหน้าร้อน

- โรคที่ต้องระวังในหน้าร้อน ได้แก่

1. โรคอุจจาระร่วง เกิดจากเชื้อโรค เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิ สามารถติดต่อได้โดยการทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป ผู้ป่วยจะถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน หรือถ่ายเป็นน้ำหรือเป็นมูกปนเลือด ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องรวดเร็วร่างกายจะสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะช็อก หหมดสติ และเสียชีวิตได้

2. โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ จากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ไข่เป็ด ไข่ไก่ อาหารทะเล ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระ ปวดหัว คอแห้งกระหายน้ำ มักไม่มีไข้ หายเองได้ แต่ถ้าเป็นมากต้องได้รับน้ำเกลือเสริม อาจดื่มหรือให้ทางเส้นเลือดแล้วแต่ความรุนแรง

3. โรคบิด เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีสารปนเปื้อนเชื้อโรค ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นอาหารจำพวกเนื้อวัวที่ปรุงแบบไม่สุก ผู้ป่วยจะมีอาการท้องเสียโดยอุจจาระแต่ละครั้งจะออกไม่มาก ร่วมกับมีมูกเลือดปนมาในอุจจาระ และมักร่วมกับอาการปวดบิด เบ่งเมื่อถ่ายอุจจาระ

4. ไข้รากสาดน้อย หรือไทฟอยด์ (Typhoid Fever) เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อเข้าสู่ร่างกาย โดยเชื้อที่ทำให้เกิดโรคคือ เชื้อแบคทีเรียซัลโมเนลลา ไทฟี (Salmonella Typhi หรือ Typhosa) เป็นเชื้อโรคที่สามารถเจริญแพร่พันธุ์ได้ดีในอาหารและนม อาการของโรคนี้แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะต้นจะเริ่มด้วยมีไข้ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ครั่นเนื้อครั่นตัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ริมฝีปากแห้ง อาจท้องเดินหรือท้องผูกได้ ระยะนี้จะเป็นอยู่ประมาณ 1 สัปดาห์ ระยะไข้ลอย ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการซึม เพ้อ ซึ่พจรเต้นช้า อาการไข้จะค่อยสูงขึ้นเรื่อยๆ ระหว่างมีไข้ซึ่พจรจะต่ำกว่าปกติ ระยะไข้ลด ถ้าผู้ป่วยแข็งแรง หรือได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาการต่างๆ จะทุเลาลงและจะหายเป็นปกติ ซึ่งอยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ 4 ของโรค

5. อหิวาตกโรค (Cholera) เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย (Vibrio Cholerae) เข้าสู่ร่างกายโดยการทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปะปนอยู่ เช่น อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารสุกๆ ดิบๆ เชื้อโรคจะสร้างพิษออกมาทำปฏิกิริยากับเยื่อเมือกในลำไส้เล็ก ทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

6. โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม ปวดหัว ตัวร้อน ไอจาม ทั้งนี้เพราะอากาศเปลี่ยนไปมาหรืออยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทไม่ดี ร่วมกับร่างกายที่อ่อนแอ เมื่อรู้สึกตัวว่าเป็นหวัดให้พักผ่อน ดื่มน้ำอุ่นให้มากๆ และแยกนอนร่วมกับผู้อื่น หากยังไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์

7. โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดต่อร้ายแรงชนิดหนึ่งที่มีสุนัข แมวเป็นพาหะหลักที่นำเชื้อไวรัสมาสู่คน โดยอาจกัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนมีแผล สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ที่สำคัญควรนำสุนัขไปฉีดวัคซีน

เมื่อรู้เท่าทันภาวะหน้าร้อนขนาดนี้แล้ว รับรองได้ว่าแม้อากาศจะร้อนระอุขนาดไหนก็ไม่เป็นอุปสรรคกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างแน่นอน

เอกสารอ้างอิง

13 วิธีดูแลสุขภาพหน้าร้อน. [ออนไลน์]

[อ้างถึงวันที่ 17 เมษายน 2560]. เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://campus.sanook.com>

โรคหน้าร้อน รู้ให้ทัน จะได้ไม่ป่วย. [ออนไลน์]

[อ้างถึงวันที่ 17 เมษายน 2560]. เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <https://health.kapook.com/view12100.html>

อากาศร้อนแบบนี้ กินอะไรดีให้รู้สึกสดชื่น. [ออนไลน์]

[อ้างถึงวันที่ 17 เมษายน 2560]. เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.paolohospital.com/home/healthtip/hot/>

สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร. 0 2201 7125

E-mail : nantana@dss.go.th

มกราคม 2560