

หน้าร้อน ทำอย่างไรดี!

รศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ไปไหนมาไหนช่วงนี้ มีแต่คนบ่นว่าร้อนจนแทบฉิว ปัญหานี้มีวิธีดูแลตัวเองมาฝากครับ

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่ง ไม่หนา ระบายอากาศดี สีอ่อน และสวมหมวก แว่นกันแดด หรือถือร่มในที่กลางแจ้ง รวมถึงใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงกว่า 15 ซึ่งการทาครีมกันแดดหนาๆ และมี SPF สูงๆ จะช่วยป้องกันผิวหนังจากรังสียูวีได้ดีกว่า

2. ดื่มน้ำให้เพียงพอ วันละประมาณ 2-3 ลิตร แต่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น

3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่ร้อนจัดเป็นเวลานาน โดยปกติแล้วร่างกายคนเรามีอุณหภูมิประมาณ 36 - 37 องศาเซลเซียส ถ้าอากาศร้อนมากจนร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น แต่ไม่ถึง 40 องศาเซลเซียส อาจเกิดอาการเพลียแดดได้ เช่น ปวดศีรษะ มึนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลียไม่มีแรง มีตะคริวและมีไข้ และถ้าสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ร่วมกับเริ่มมีอาการทางสมอง เช่น ซึม สับสน ชักเกร็งหรือหมดสติ เราเรียกว่าโรคลมแดด ภาวะนี้สามารถทำให้เกิดตับและไตวาย กล้ามเนื้อสลายตัว หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจลำบาก น้ำท่วมปอด เกิดลมเลือดอุดตันในกระแสเลือดและช็อกได้

4. รังสียูวี (Ultraviolet) ในแสงแดดที่แผ่ลงมา จะส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง ซึ่งจะทำให้เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะถ้าใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้นหรือเป็นเวลานาน นอกจากนั้นการได้รับรังสียูวีเป็นเวลานานๆ ยังอาจทำให้เกิดมะเร็งผิวหนัง โรคผิวหนังบางชนิดและผิวหนังเหี่ยวก่อนวัยรวมถึงยังอาจมีผลต่อการเกิดต่อกระดูกและต่อเนื้อได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

5. ส่วนผู้ที่ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายในที่ร่ม โลง ถ้าเป็นกลางแจ้ง ให้ทำในช่วงเช้าหรือเย็น หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงที่อากาศร้อนจัด และควรผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีหลังเสร็จสิ้น เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อหรือเชื้อราที่เกิดขึ้นได้ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อน อย่าเพิ่งออกกำลังกายหักโหม ให้ร่างกายได้มีการปรับตัวอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์เสียก่อน

6. ระวังความสะอาดของอาหาร น้ำ น้ำแข็งที่รับประทาน เพราะอาจติดเชื้อง่าย และทำให้เกิดอุจจาระร่วง

7. สูดหายใจที่ดูและผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย เด็กเล็ก และผู้มีโรคประจำตัว ควรระมัดระวังเรื่องอุณหภูมิอากาศ เพราะอากาศร้อนจะทำให้เส้นเลือดขยายตัว เกิดความเครียด หัวใจทำงานหนักและควรให้รับประทานผักผลไม้ เพื่อเติมวิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกายในการต่อต้านสารอนุมูลอิสระ รวมถึงได้รับน้ำอย่างเพียงพอ สังเกตได้จากสีของน้ำปัสสาวะที่ออกมา ถ้าสีเหลืองใส แสดงว่าร่างกายได้รับน้ำเพียงพอ

ลองนำไปปฏิบัติ จะช่วยคลายร้อนได้ครับ