

วิธีปฏิบัติตัวเมื่อต้องวิ่งกลางแจ้งในช่วงที่ร้อนจัด

นาย ยลวรรณภูริ จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ช่วงที่อากาศร้อนจัดควรเน้นวิ่งในที่ร่ม เช่น ฟิตเนส โรงยิม แต่กรณีที่ต้องวิ่งกลางแจ้ง ควรใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำพันรอบคอเมื่อปรับความร้อน คุณสามารถหยุดพักระหว่างออกروبและชุบน้ำขนหนูอีกครั้งเพื่อพักระหว่างทาง

2. จิบน้ำบ่อย ๆ โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ

พิกน้ำในปริมาณที่เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการขาดน้ำเป็นอันตรายที่ใหญ่ที่สุดเมื่อต้องวิ่งท่ามกลางความร้อน

3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

4. สวมชุดวิ่งที่ระบายความร้อนได้ดี เพื่อให้ร่างกายสามารถระบายอากาศได้ดีและช่วยในการระเหยของเหงื่อ โดยควรเลือกสวมเสื้อผ้าที่มีลักษณะบาง ควรหลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่สัมผัสกับความร้อน

5. สังเกตตนเอง หากพบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นเช่น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ หน้ามืดเวียนหัว หายใจไม่สะดวก ควรหยุดพักการวิ่งทันที

6. ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคอ้วนควรระวังเป็นพิเศษแม้ว่าปกติจะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว

7. หากพบเห็นผู้ที่เป็นโรคลมร้อน ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้น นำตัวเข้ามาในที่ร่ม ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง คลายเสื้อผ้าให้หลวม แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัวและศีรษะเพื่อลดความร้อนในร่างกาย หากมีสติให้จิบน้ำ แต่หากหมดสติให้ประเมินตามแนวทางการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) จากนั้นแจ้ง 1669 และนำส่งสถานพยาบาลทันที

ข้อควรระวังอันตรายจากการวิ่งในอุณหภูมิที่สูง

- การขาดน้ำ
- ร้อนจัด
- อาการปวดหัวหลังจากการวิ่ง
- คลื่นไส้
- เวียนหัว

หากมีอาการเหล่านี้ต้องหยุดวิ่งและพักก่อนโดยจะต้องไม่ฝืนหรือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นๆ

เมื่อเราเตรียมความพร้อมมาถึงนี้แล้วพวกเรามาวิ่งกันอย่างปลอดภัยกันเถอะครับ