



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : 5 โรคที่มาพร้อมกับอากาศร้อนจัด

โดย : admin

ลงวันที่ : เสาร์ ที่ 14 เดือน มกราคม พ.ศ.2560

เข้าชม : 81

ในช่วงที่อากาศเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การดูแลสุขภาพภายในก็เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องดูแล เนื่องจากอากาศที่ร้อนจัดเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้

วันนี้เรามี 5 โรคที่มาพร้อมกับอากาศร้อน มาแนะนำ เพื่อให้คุณได้ทราบข้อมูล พร้อมวิธีรับมือป้องกันที่ถูกต้อง

1. ร้อนจัด ไมเกรนขึ้น

มีผลการวิจัยบอกว่า อากาศที่ร้อนขึ้นทุกๆ 5 องศาเซลเซียสจะทำให้ ไมเกรน กำเริบเพิ่มขึ้นถึง 7.5%

เนื่องจากหลอดเลือดแดงในสมองเกิดการบีบและคลายตัวมากกว่าปกติจนทำให้เกิดอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง

ยิ่งทำงานในห้องแอร์แล้วออกไปเจออากาศร้อน ยิ่งทำให้อาการไมเกรนกำเริบมากยิ่งขึ้น

วิธีป้องกัน : หากจำเป็นต้องอยู่ในอากาศร้อน ลองดื่มน้ำเย็นไปด้วย จะช่วยคลายความร้อนและไม่ทำให้ปวดศีรษะ

แต่ถ้าสามารถจับหรือนอนหลับตานิ่งๆ สักพักอาการก็จะดีขึ้นได้เอง

2. ร้อนจัด ขาดน้ำ

ในช่วงที่อากาศร้อนเหงื่อจะออกมากกว่าปกติ หากดื่มน้ำไม่พอก็อาจขาดน้ำและส่งผลกระทบต่อร่างกายอ่อนเพลีย

โดยสามารถสังเกตอาการขาดน้ำได้จากปัสสาวะ หากมีสีเหลืองเข้มและมีกลิ่นแสดงว่าคุณดื่มน้ำน้อย และร่างกายกำลังขาดน้ำ

วิธีป้องกัน : ดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 1.5-2 ลิตร โดยการจิบเรื่อยๆ ทั้งวัน ไม่ใช่ดื่มรวดเดียวให้ครบจำนวนลิตรเท่านั้น

และที่สำคัญควรดื่มน้ำเย็นจัด เพราะจะทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทันและป่วยได้ง่ายขึ้น

3. ร้อนจัด เป็นลม

ความร้อนเป็นสาเหตุให้เลือดไหลไปที่ผิวหนังเพิ่มขึ้นและไหลไปรวมที่ขา จึงทำให้ความดันโลหิตตกลงอย่างรวดเร็ว เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ

ทำให้หน้ามืดเป็นลม แต่ไม่มีอันตรายอะไร ต่างจาก Heat Stroke ซึ่งเกิดจากการตากแดดนานๆ จนอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส

ทำให้ช็อก หน้ามืด วิงเวียน ระบบต่างๆ ภายในร่างกายไม่ทำงาน โดยก่อนหน้านี้อาการ Heat Stroke มักพบในชาวต่างชาติและนักกีฬา

แต่เดี๋ยวนี้คนไทยเริ่มเป็นมากขึ้นแล้ว

วิธีป้องกัน : หลีกเลี่ยงการตากแดดจัดๆ นอนพักผ่อนและดื่มน้ำให้เพียงพอ ที่สำคัญควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงหน้าร้อน

เพราะจะทำให้เส้นเลือดขยายและร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น

4. ร้อนแล้ว ท้องเสีย

อากาศร้อนๆ แบบนี้ เชื้อโรคต่างๆ จะเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในอาหารที่จะบูดเสียง่ายกว่าปกติ ซึ่งถ้ากินอาหารไม่สะอาด

อาการท้องเสียก็จะตามมาได้ง่ายขึ้น นี่จึงเป็นอีกเรื่องที่เราควรใส่ใจเมื่อเข้าสู่หน้าร้อน

วิธีป้องกัน : ยึดหลักกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อลดการติดเชื้อ ไม่กินอาหารที่ค้างทั้งไว้นานๆ พยายามดื่มน้ำเปล่าไม่ใส่น้ำแข็ง

เพราะจากการสำรวจพบว่าสิ่งที่ปนเปื้อนเชื้อโรคที่ทำให้ท้องเสียมากที่สุดก็คือน้ำแข็ง

5. ร้อนจัด เป็นหวัด

ในช่วงที่อากาศร้อนจัดแบบนี้ อย่าพยายามคลายร้อนด้วยอะไรที่เย็นสุดขีด

เพราะอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงกะทันหันจะทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันจนทำให้เป็นหวัด เจ็บคอ หรือเป็นไซนัสได้ง่ายๆ

วิธีป้องกัน : ดื่มน้ำที่อุณหภูมิห้อง หากอยากกินไอศกรีมก็ต้องค่อยๆ กินเพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัว

หากอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นก็ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น และอย่าออกไปตากแดดทันทีที่ออกจากห้อง

แต่ควรหาที่ร่มเพื่อให้ร่างกายได้ปรับอุณหภูมิก่อนจะออกไปเผชิญกับความร้อน

<http://www.thaihealth.or.th/Content/30890-5%20%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88>