



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ฮีตสโตรก ป้องกันได้ด้วย 6 วิธีเติมความสดชื่นให้ร่างกาย

สภาวะโลกร้อนในปัจจุบันส่งผลให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้หลายจังหวัดในประเทศไทยมีอุณหภูมิทะลุสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส หากร่างกายไม่สามารถปรับตัว หรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายได้ จนทำให้มีความร้อนสะสมสูงจนเกินไป อาจทำให้เป็นโรคที่มาจากความร้อนชนิดต่างๆ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมแดด (Heat Stroke)

แพทย์หญิงอณัญฐา อัศคามงคล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและความงาม ตัวแทนจากแบรนด์ธัญญะ แนววิธีเติมความสดชื่นให้กับร่างกายภายใต้ภาวะอากาศร้อนจัดว่า

“ช่วงสภาพอากาศที่ร้อนจัดแบบนี้ แนะนำว่าอย่าอมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราทั้งภายในและภายนอก ทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบายร่างกาย อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลียไม่สดชื่น และสามารถก่อให้เกิดโรคลมแดด (Heat Stroke) โดยเฉพาะคนที่ต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งอยู่ท่ามกลางแสงแดดเป็นเวลานาน หากร่างกายมีอุณหภูมิสะสมสูงขึ้นมากกว่า 40 องศาเซลเซียส จะส่งผลต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท และอวัยวะต่างๆ ทำงานล้มเหลวจนอาจทำให้เสียชีวิตได้ โรคลมแดด (Heat Stroke)



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

1. โรคลมแดดที่ไม่ได้เกิดจากการใช้กำลังกายหนัก

เกิดจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงนานเกินไป ส่วนมากมักพบในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถทนต่อสภาพอากาศร้อนและการขาดน้ำได้ รวมถึงผู้ที่มีการใช้ยารักษาโรคบางชนิดที่ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ หรือทำให้ไม่สามารถตอบสนองต่ออุณหภูมิที่สูงขึ้นได้อย่างเต็มที่ เช่น ยากลุ่มกระตุ้นการหดตัวของหลอดเลือด ยาลดความดันหรือรักษาโรคหัวใจ ยาขับปัสสาวะ และยาทางจิตเวชบางกลุ่ม หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. โรคลมแดดที่เกิดจากการใช้กำลังกายหนัก

เกิดจากอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นจากการทำงาน หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง มักเกิดกับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อน รวมถึงการสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาและมากเกินไป จนเหงื่อระเหยและระบายความร้อนได้ยาก มักเกิดร่วมกับสภาวะร่างกายขาดน้ำ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

อาการของโรคลมแดดที่อาจสังเกต หรือตรวจเช็คได้ด้วยตนเอง คือ อุณหภูมิร่างกายจะสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส มีอาการผิดปกติทางระบบประสาท ได้แก่ ลุกสี่ลุกลอน พูดช้า สับสน ชัก เพ้อ หมดสติ ต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติ ตัวอย่างเช่น การอยู่ในสถานที่ร้อนจัด แต่ไม่มีเหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนัง และหน้าเปลี่ยนเป็นสีออกแดง เหนื่อย หายใจเร็ว ใจสั่น ซีพจรเต้นเร็วผิดปกติ รวมถึงมีอาการปวดศีรษะ บางรายมีปัสสาวะสีเข้มผิดปกติ โรคลมแดดหากปล่อยทิ้งไว้ให้มีอาการโดยที่ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกได้มากกว่า 2 ชั่วโมง จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะภายใน อาทิ หัวใจ สมอง ไต และกล้ามเนื้อ โดยหากได้รับการรักษาล่าช้าก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

กลุ่มเสี่ยงที่มักเกิดอาการโรคลมแดด (Heat Stroke) เมื่ออยู่ในสภาพอากาศที่ร้อนจัด

- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศได้ช้า ไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว และเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำได้ง่าย
- ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน รวมถึงผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินค่ามาตรฐานหรือมีภาวะเป็นโรคอ้วน
- ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ และผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

เช่น ออกกำลังกาย นักกีฬา เกษตรกร เป็นต้น

- ผู้ที่ทำงานออฟฟิศที่ทำงานในห้องแอร์เป็นเวลานานแล้วออกมาเจอกับอากาศร้อนจัด จนร่างกายไม่สามารถปรับตัวกับสภาพอากาศได้ทัน
- ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่าคนปกติ และในสภาพอากาศที่ร้อนจัด แอลกอฮอล์จะออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดเร็วและแรงขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จนอาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้
- ผู้ที่ตั้งครรภ์ โดยจะมีความเสี่ยงและมีโอกาสเกิดอาการเป็นลมแดดได้ง่ายกว่าคนทั่วไป หากอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศร้อนจัด จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูง ทำให้ร่างกายขับเหงื่อมากกว่าปกติ จนเกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ ส่งผลให้เกิดภาวะเลือดข้น และกระตุ้นให้การหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) ซึ่งส่งผลต่อการคลอดก่อนกำหนดได้

วิธีป้องกันฮีตสโตรก

วิธีดูแลตนเองเมื่อต้องอยู่สภาวะอากาศที่ร้อนจัด เพื่อป้องกันการเกิดโรคลมแดด สามารถปฏิบัติดังนี้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

1. ตีมน้ำ หรือจิบน้ำในระหว่างวันให้มากๆ โดยไม่จำเป็นต้องรอให้รู้สึกกระหาย เพื่อชดเชยเหงื่อที่ถูกขับออกมาตามผิวหนัง ช่วยในการระบายความร้อนให้กับร่างกาย และป้องกันการเกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ
2. ลดอุณหภูมิของร่างกายด้วยการอาบน้ำที่อุณหภูมิปกติ (ประมาณ 32 องศาเซลเซียส) เนื่องจากน้ำเป็นตัวกลางนำความร้อนที่ดีในการช่วยลดความร้อนให้กับร่างกาย โดยสามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหยธรรมชาติ (Essential oil) เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย (Aromatherapy)
3. ระหว่างวันสามารถใช้ผ้าชุบน้ำเย็นที่ผสมน้ำมันหอมระเหยธรรมชาติ (Essential Oil) หรือน้ำแข็ง ประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ ศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมพ่นละอองน้ำ เพื่อช่วยระบายความร้อน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

4. หากรู้สึกวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด หรือต้องการความสดชื่นในระหว่างวัน สามารถใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติในการให้ความสดชื่นที่มีส่วนผสมของ น้ำมันหอมระเหยธรรมชาติ (Essential Oil) ได้
5. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนและแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้น้ำในร่างกายถูกขจัดออกได้มากกว่าปกติ แนะนำให้ดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้ที่ไม่ผสมน้ำตาลแทน เพราะน้ำผลไม้ไม่เพียงช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ร่างกาย แต่ยังให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ในระหว่างที่ร่างกายเสียเหงื่อได้ด้วย
6. สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ อาทิ ผ้าลินินหรือผ้าฝ้าย ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าสีดำ เพราะสีดำจะดูดความร้อนได้มากกว่าสีอื่นๆ รวมถึงไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไป เพราะทำให้การระบายเหงื่อได้ไม่ดี