



ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๙-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ ASTVผู้จัดการออนไลน์ ฉบับประจำวันที ๙ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

เตือนภัยหน้าร้อน 10 โรคสุดอันตราย และ 10 บทบัญญัติขจัดร้อน

เดือนประชาชนรับมือภัยร้อนที่มาเร็ว อาจส่งผลต่อการเจ็บป่วย ศูนย์เวชศาสตร์
อายุรวัฒนนานาชาติแนะวิธีรับมือโรคไม่พึงประสงค์จากสภาพอากาศที่แปรปรวน



นพ.กฤษดา ศิราบุษ ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒนนานาชาติ กล่าวว่า ปีนี้ฤดูร้อนมาเร็วกว่าปกติและสภาพอากาศร้อนจัด อาจทำให้คนเมืองร้อนมีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บดังต่อไปนี้คือ **โรคช็อกแดด (Heatstroke)** ป่วยด้วยความร้อนที่ขึ้นสูงจัด สมองทนมไม่ไหว ความดันตกถึงขั้นชั๊กได้ คนที่ไวต่อช็อกแดดคือ เด็ก, ผู้สูงวัย และคนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว แต่บางทีในนักกีฬาเกิดได้รวมถึงคนที่ขาดน้ำ **2. โรคขาดน้ำ** ทำให้ร่างกายเปลี่ยไวต่อความเครียดและเหนื่อยล้า การขาดน้ำทำให้เกิดโรคปวดหัวแบบไม่เกรนปวดท้องประจำเดือน สิวขึ้น หน้าแห้ง ไร่เรียวแรงและใช้ขึ้นได้ง่าย แคกินน้ำไม่พอก็จะนำอีกหลายโร

ตามมา **3. โรคพิษจากน้ำ** น้ำในน้ำร้อนไม่น่าไว้ใจนักไม่ว่าจะน้ำดื่มหรือน้ำเป็นตัวอย่างน้ำแข็ง ไอศกรีมกินมากนอกจากปวดหัวได้แล้วยังทำให้ปวดท้อง ป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินอาหาร การเกิดพิษจากน้ำในน้ำร้อนมาจากการปนเปื้อนของน้ำเช่น แชน้ำแข็งร่วมตู้กับของสดหรือตู้ไอศกรีมที่เปิดปิดไม่เป็นเวลา

4. โรคเก๋ากำเริบ ท่านที่มีโรคความดันสูง,เบาหวานหรืออาการปวดมีนศีรษะง่ายอยู่แล้วน้ำร้อนจะกระตุ้นให้เสี่ยงป่วยมากขึ้น โรคที่ต้องเฝ้าระวังเหล่านี้จะมีความเสี่ยงสูงขึ้นยามอยู่ในที่ร้อนจัดแล้วมีความเครียด เช่นประชุมงานกันแล้วเดินตากแดดไปกินข้าวจะทำให้โรคเก๋ามาถามหาได้ **5. โรคร้อนลงผิว (Heat rash, Prickly heat)** ผดผื่นคันผิวงจะเปลี่ยนจากเรื่องสิวลเล็กน้อย กลายเป็นอาการคัน ห้ามรอยแสบลงบนผื่น ถ้าไม่แน่ใจเพราะอาจทำให้เป็นผื่นมากขึ้น ขอให้ระวังน้ำอุ่นไว้ด้วย **6. โรคเบื่ออาหาร** ควบคุมของมัน, อาหารทอดและของที่เข้ากะทิ ซึ่งน้ำนี้มีเยื่ออย่างข้าวเหนียวมะม่วง ทูเรียน ลอดช่องน้ำกะทิ ท่านอาจเลือกกินเป็นฉ่ำก้วย น้ำรากบัว หล่อฮั้งก้วย เก๊กฮวยหรือแตงไทยเย็นๆ จะดีกว่า **7. โรคหวัดฟุดฟิด** ส่วนมากจะมาจากการเครื่องปรับอากาศ ร่างกายปรับไม่ทันก็ป่วย กลายเป็นไข้หวัด ทางที่ดีควรจัดให้มีเวลาพักแอร์หรือปรับอุณหภูมิให้ไม่เย็นจัดเกินไป



นพ.กฤษดาแนะนำถึงบทบัญญัติขจัดร้อนไว้ 10 ข้อ คือ **1. ควรดื่มให้พอ** น้ำเปล่าดีที่สุดขอให้ดื่มไว้เรื่อยๆ มีเทคนิคคือตั้งขวดน้ำไว้หน้าโต๊ะทำงานแล้วปฏิญาณว่าวันนี้จะดื่มให้หมดขวด ในท่านที่ชอบออกกำลังฤดูนี้ต้องยังพลังไว้บ้างแล้วดื่มน้ำให้มากก่อนลงสนาม **2. รอเข้าวิน** ขออย่าเพิ่งเข้าห้องปรับอากาศทุกครั้ง ถ้าเลี้ยงไม่ได้ก็ให้หาเสื้อไว้เปลี่ยน เมื่อถ้าเดินขึ้นหึ่งออกมาแล้วต้องเข้าออฟฟิศทำงานเลยจะทำให้ร่างกายเย็นจนเป็นหวัดไม่สบายได้ **3. กินให้น้อย** การกินอยู่พอสัดส่วนประมาณเป็นข้อพึงปฏิบัติอยู่ทุกฤดู โดยเฉพาะน้ำร้อนนี้ขออย่าให้กินอึดเกินไปเพราะทำให้อาหารไม่ย่อยและป่วยไข้ได้ ความร้อนทำให้อาหารบูดเสียเร็วไม่เว้นแม้ในกระเพาะลำไส้ **4. ค่อยๆ ออก** หมายถึงออกกำลังกายให้เพลาลงบ้างในฤดูนี้ มีหลายท่านที่

“ซ็อกแดด” ในหน้าร้อนจนซ็อกในฟิตเนสกันมาแล้ว การหาเอ็กเซอร์ไซส์เบาๆให้เหมาะกับตัวเราคือไม่เหนื่อยเกินไป ไม่ต้องอาบเหงื่อต่างน้ำมาก ลดแอโรบิกลง คงไว้แต่ไดนามิกเบาๆ อย่างซิตอัพก็ได้ **5. บอกล้างมือ** หากท่านมีโรคประจำตัวอยู่ขอให้คอยระวังไว้เวลาเหนื่อยแล้วต้องเพลาลงบ้าง เพราะโรคภัยอย่าง สโตรก อัลพุกซ์ อัลพาท กับโรคหัวใจจะมาถามหาเวลาร้อนจัดจนเลือดแทบเดือดอย่างนี้ หากท่านมีโรคประจำตัวที่ว่าอาหารหรือกับคุณหมอไว้ก่อนให้ปรับยาาก็จะดี



6. ช่วยนอนเร็ว การนอนช่วยดับร้อนได้ส่วนหนึ่งคือช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนซ่อมแซมตัวเองหลังจากเผชิญไอร้อนมาทั้งวัน ความร้อนทำให้ท่านเสียน้ำ หัวใจเต้นเร็วและเสียเกลือแร่ในร่างกาย ตัวเราจะใช้เวลาอนนั้นจะทำให้ตื่นมาแข็งแรง **7. เจลลดไข้** ใช้ได้ในเด็กที่ใกล้จะซ็อกแดดหรือดูซึมลงจากอากาศร้อนเพราะช่วยลดได้ทันใจไม่อันตราย ดีกว่าจับอาบราดน้ำเย็น **8. ไม่กินหวาน** อันหน้าร้อนมีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงอยู่แล้ว การเร่งให้ร่างกายต้องเผาผลาญอาหารที่อุดมไปด้วยน้ำตาลอีกจะทำให้ เกิดอาการป่วยได้ เพราะในของหวานมีน้ำตาลที่ทำให้เกิดกระบวนการ “ไกลเคชัน (Glycation process)” อันทำให้เกิดเสื่อมอักเสบขึ้น **9. อาหารเย็น** เป็นเครื่องดับร้อนที่ดี อาหารที่เหมาะสมคือ แกงส้ม ข้าวแช่ แดงไทยน้ำกะทิ น้ำมะตูม หรือแบบเทศก็มีเขาก้วย, สมูทตี้แตงโม, แก้วชวยเย็น, ต้มมะระ ฯลฯ หากของเย็นมาดับร้อนเป็นวิธีที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ **10. เน้นธรรมชาติ** คนไทยรุ่นใหม่ใช้แอร์เป็นเครื่องดับร้อนจึงทำให้ยิ่ง “ร้อนใน” เพราะแอร์เป็นอากาศแห้งและเย็นทำให้เกิดอักเสบทางเดินหายใจง่าย ที่ไหนมีแอร์ที่นั่นมีสิทธิป่วย