



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 6 เดือนมีนาคม พ.ศ.2567 หน้า 1, 3 มูลค่าข่าว 285,660.-



พร้อมรับมือ 'อากาศร้อน' เฝ้าระวังสุขภาพผู้สูงอายุ

เข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว สำหรับช่วงเวลานี้ โดยในช่วงหน้าร้อน อุณหภูมิที่สูงขึ้น อากาศอบอ้าว แดดแรง อากาศร้อนมากก็นำมาซึ่งความเจ็บป่วยได้ โดยเฉพาะกับ **ผู้สูงอายุ** ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ผู้ที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็กฯ ซึ่งต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ

นำเรื่องนำผู้ดูแลสุขภาพในช่วงฤดูร้อน โรคที่มักเกิดขึ้นที่มีความอันตราย ลมแดดหรือ ฮีทสโตรก รวมถึงการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจแข็งแรง โดย **อาจารย์นายแพทย์เอกชัย ดอพลุกษ์ แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน ศูนย์การแพทย์ปัญญาเนบเทกิกฯ สว.ประสาน มหวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ** ให้ความรู้ว่า ในช่วงหน้าร้อน หากเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงจะไม่มีภาวะ



เสี่ยงกับโรคลมแดด ร่างกายสามารถปรับตัวเองได้กับอุณหภูมิที่สูงขึ้น แต่น้ำค้างเป็นกลุ่มเสี่ยง กลุ่มผู้สูงอายุและเด็กเล็ก เป็นกลุ่มที่ต้องเฝ้าระวัง ทั้งนี้กลุ่มเด็กเล็ก ระบบภูมิคุ้มกันยังมีไม่มาก ขณะที่ผู้สูงอายุ ระบบภูมิคุ้มกันเริ่มเสื่อมถอยทำงานได้ไม่ดี เวลาที่อุณหภูมิสูงขึ้นเกิน 40 องศาเซลเซียส ร่างกายจะปรับตัวไม่ได้

“ในช่วงหน้าร้อน โรคที่พบและพูดถึงได้แก่ โรคลมแดด ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นนับแต่

เล็กน้อย ปานกลางและรุนแรง อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต ได้แก่ หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว หน้าแดง ตัวร้อนจัด หน้ามืด เป็นลม ชักเกร็งหมดสติ ฯลฯ โรคลมแดดเกิดขึ้นได้กับทุกอายุ แต่กลุ่มเสี่ยงจะเป็นกลุ่มที่กล่าว รวมถึงกลุ่มที่มีโรคประจำตัว มีโรคอ้วน ความดันไขมัน ฯลฯ”

ขณะเดียวกันอีกกลุ่มเสี่ยงที่พบคือ กลุ่มคนแข็งแรง กลุ่มที่ทำงานกลางแจ้งจัด ออกกำลังกายหนักเกินไป ก็พบได้ ทั้งนี้ เมื่อเกิดโรคลมแดดขึ้น ต้องปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อน โดยหากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที ส่วนการดูแลตนเองช่วงที่มีอากาศร้อนมากๆ สิ่งแรก *ไม่ควรอยู่กลางแจ้งแดด แดดนานๆ* เปิดพัดลม เครื่องปรับอากาศ เปิดหน้าต่างเพื่อระบายความร้อนให้ดูหมุ่เย็นลง ช่วงหน้าร้อน *สวมใส่เสื้อ*

ผ้าสบายๆ เลือกโทนสีอ่อน ใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ไม่

หนาเกินไป และเมื่อต้องออกกำลังกาย ควรวางร่ม หรือสวมหมวกปีกกว้าง สวมแว่นกันแดด ฯลฯ ก็จะช่วยป้องกันแสงแดด ป้องกันความร้อนได้ อีกสิ่งสำคัญช่วงหน้าร้อน อากาศร้อนควร **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** ทั้งน้ำความเย็นในอากาศลดลง เราจะสูญเสียเหงื่อได้เยอะ การดื่มน้ำอย่างเหมาะสมเพียงพอซึ่งทั่วไปแนะนำ 6-8 แก้วต่อวัน แต่ช่วงหน้าร้อนอาจเพิ่มมากขึ้นอีก 1-2 แก้ว

“ในช่วงอากาศร้อนจัด อบอุ่น การออกไปสัมผัสแดดจ้า ออกกำลังกายกลางแจ้งต้องระมัดระวัง *ไม่ควรอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน* ปรับเปลี่ยนมาออกกำลังกายในที่ร่มในอาคาร แต่หากเป็นช่วงเช้า หรือช่วงเย็นที่มีแสงแดดอ่อนๆ ยังคงแนะนำ โดยแสงแดดมีวิตามินดีมีผลต่อ

กระดูก”

นอกจากโรคลมแดด จากเคส หรือที่มี ข้อมูลต่อเนื่องมา ในช่วงหน้าร้อน จะพบโรค ท้องเสีย ท้องร่วง อาหารเป็นพิษ ฯลฯ อากาศ ร้อนอาหารจะบูดเสียง่าย การรับประทาน อาหารจึงควรเพิ่มความระมัดระวัง ชีดหลักที่ กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ กินร้อน ช้อน กลาง ล้างมือ โดยการกินร้อน กินอาหารที่ปรุง สุก สะอาด น้ำดื่มก็เช่นกันควรดื่มน้ำสะอาด

ในช่วงหน้าร้อน ยังพบโรคทางผิวหนัง ผด ผื่นแดด ซึ่งไม่อันตราย หรือนำกังวล เท่ากับโรคลมแดด ซึ่งมีปัจจัยมีความเสี่ยงเกิด ขึ้นทุกๆปี ทั้งนี้คุณหมอเอนกชัย อธิบายเพิ่ม อีกว่า ช่วงหน้าร้อน แดดแรง กลุ่มเด็กเล็กนั้น นำเป็นห่วง ไม่ควรอยู่กลางแจ้งนานหรือใน สภาพแวดล้อมที่อากาศไม่ถ่ายเท เช่นเดียวกับ ผู้สูงอายุ ที่มีโรคเรื้อรัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ ได้ ทิศเดียว ควรดูแลระบบระบายอากาศใน บ้านให้เหมาะสม อากาศถ่ายเท จัดสถานที่ให้ เหมาะในในช่วงหน้าร้อน

อีกทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุมีคำแนะนำ สำหรับเรื่องการดื่มน้ำ โดยช่วงหน้าร้อนจะดื่มน้ำ ลดน้อยลง อาจต้องเพิ่มขึ้นและให้ความสำคัญ กับการดื่มน้ำให้เพียงพอ และนอกจากสุขภาพ กาย สุขภาพใจ ก็ต้องดูแลด้วยเช่นกัน จากที่ กล่าวหน้าร้อนอากาศอบอ้าว กลุ่มผู้ที่มีโรค ประจำตัว อาการอาจรุนแรงมีภาวะแทรกซ้อนก็ ต้องเฝ้าระวัง สังเกตตนเองเพิ่มขึ้นด้วย.

