



การดูแลสุขภาพ หน้าร้อน



เตรียมรับมืออากาศร้อน



ดื่มน้ำมากขึ้น เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปจากความร้อน และน้ำยังช่วยปรับอุณหภูมิในร่างกายได้ด้วย



หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของสารปรุงแต่ง เช่น สารให้ความหวาน น้ำตาล แอลกอฮอล์ และสารคาเฟอีน



ควรล้างมือบ่อยๆ ป้องกันท้องร่วง



ออกกำลังกายในร่ม เช่น วิ่งลู่วิ่งในยิม ยกเวท เล่นโยคะ หรือ เลือกลงออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือเย็นแทน



ในช่วงหน้าร้อนควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง เพราะอากาศร้อนจะทำให้แอลกอฮอล์ซึมผ่านเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว แรงดันโลหิตสูงขึ้นกว่าช่วงอากาศหนาวเย็น หรือช่วงปกติ ซึ่งถ้าหากร่างกายปรับสภาพไม่ทัน อาจทำให้ช็อกได้

ต้องกินอาหารให้น้อยลง ในช่วงหน้าร้อน เป็นวิธีดูแลสุขภาพหน้าร้อนที่ช่วยไม่ให้ง่ายทำงานหนัก



ก่อนออกจากบ้านควรทาครีมกันแดด สวมแว่นกันแดด หรือ พกร่ม เพราะช่วยลดการสัมผัสความร้อนจากแสงแดดได้

อย่าอยู่แต่ในห้องแอร์ หรือห้องที่อากาศไม่ถ่ายเท อาจทำให้เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ควรมีช่วงเวลาที่เปิดประตูเปิดหน้าต่างในตอนกลางวัน ให้อากาศหมุนเวียนถ่ายเทในห้องด้วย

ไม่ทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดไว้กลางแจ้ง เนื่องจากอุณหภูมิภายในรถจะสูงกว่าภายนอก



โรคที่เกิดในช่วงหน้าร้อน

1. โรคฮีทสโตรก

ตัวร้อนจัดสูงถึง **40°**

ฮีทสโตรก?

อันตรายถึงตาย



ระบายน้ำ	หายใจถี่
เหนื่อย	ปวดศีรษะ
คลื่นไส้	หน้ามืด

วิธีป้องกัน

- 1) เลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง แต่หากมีความจำเป็น ควรใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดความร้อนในร่างกาย
- 2) ควรจิบน้ำเปล่าให้บ่อยที่สุดในวันที่มีอากาศร้อนจัด
- 3) สวมแว่นกันแดดและกางร่มก่อนออกจากบ้าน
- 4) ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สามารถระบายความร้อนและป้องกันแสงแดดได้
- 5) อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- 6) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด



2. โรคท้องเสีย

ในช่วงอากาศร้อน เชื้อโรคต่างๆ จะเจริญเติบโตได้ดี อาหารจะบูดเสียได้ง่ายกว่าปกติ ซึ่งถ้ากินอาหารไม่สะอาด อาการท้องเสียจะตามมาได้ง่ายขึ้น

วิธีป้องกัน ควรกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อลดการติดเชื้อ และไม่กินอาหารที่ทิ้งทิ้งไว้นานๆ หรือหากทานอาหารไม่หมดควรเก็บเข้าตู้เย็นเพื่อให้อาหารไม่บูดเสีย

3. โรคผิวหนังแสบ แดง เป็นผื่น

เกิดจากการสัมผัสแสงแดดเป็นเวลานานๆ โดยปราศจากสิ่งป้องกัน จะทำให้ผิวหนังเกิดอาการไหม้ แกรียม แสบ และแดงเป็นผื่นได้

วิธีป้องกัน จึงควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง และควรทาครีมกันแดดที่มีค่าป้องกันรังสียูวีมากกว่า 50 PA+++ ทาลงบนผิวหนังและผิวกายก่อนออกแดดประมาณ 20 นาที และควรทาซ้ำทุก 2-4 ชั่วโมง เพื่อปกป้องผิวหนังจากแสงแดด



วิธีคลายร้อน

- ✓ **ดื่มน้ำสม่ำเสมอ**
- ✓ **ทานผักผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น**
- ✓ **ใช้ผ้าชุบน้ำแล้วนำมาเช็ดตัว**
- ✓ **แช่เท้าเพื่อคลายความร้อน**
- ✓ **ไปเที่ยวพักผ่อนหน้าร้อน**
- ✓ **ไปน้ำตก ทะเล หรือว่ายน้ำ**

