



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

เคล็ดลับสุขภาพดีต้อนรับหน้าร้อน



แม้ว่าประเทศไทยนั้นจะมีอากาศร้อนเกือบตลอดทั้งปี แต่ในฤดูร้อนอุณหภูมิก็ยังพุ่งสูงขึ้นอีก การเปลี่ยนแปลงของอากาศร้อนไปสู่ร้อนจัดนั้นอาจสร้างผลกระทบทางสุขภาพ รวมถึงวิถีชีวิต อย่างการกิน การอยู่อาศัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารไทยที่มีรสชาติจัดจ้านไม่แพ้กับแสงแดด รวมถึงวัตถุดิบต่างๆ ที่อาจเน่าเสียได้ง่ายขึ้น ซึ่งถ้าหากไม่ดูแลเอาใจใส่ตนเองก็อาจเกิดปัญหาสุขภาพตามมา ในช่วงหน้าร้อนมักมีประกาศเตือนถึงโรคต่าง ๆ ที่เกิดได้บ่อยในฤดูนี้ ไม่ว่าจะเป็นโรคพิษสุนัขบ้า โรคท้องร่วง และอาหารเป็นพิษ โดยบทความนี้ได้รวบรวมเอาวิธีปฏิบัติตัวในฤดูร้อนที่อาจช่วยป้องกันผลกระทบจากอากาศร้อนมาให้ได้อ่านกัน เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงตลอดหน้าร้อนนี้

โดยเคล็ดลับการดูแลตนเองในหน้าร้อนสามารถทำได้ ดังนี้

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

การกินอาหารในหน้าร้อนควรใช้ความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เนื่องจากอากาศร้อนอาจทำให้เชื้อโรคเติบโตได้เร็วขึ้นและส่งผลให้อาหารเน่าเสียเร็วกว่าปกติ เมื่อกินเข้าไปอาจทำให้เกิดความผิดปกติได้ ซึ่งอาจป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

- ดื่มน้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาดให้มากขึ้นและบ่อยขึ้น เนื่องจากร่างกายอาจสูญเสียเหงื่อไปกับอากาศที่ร้อนอบอ้าว อาจทำให้ร่างกายขาดน้ำ อุณหภูมิภายในร่างกายสูงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพในด้านอื่นๆ ตามมา
 - กินอาหารที่มีน้ำปริมาณมาก อย่างแตงโม แตงกวา ฟัก หรืออาหารอื่น ๆ ที่ช่วยคลายร้อนได้ อย่างไอศกรีมหรือน้ำแข็งใส แต่ก็ควรกินในระดับที่เหมาะสมเนื่องจากมีน้ำตาลสูง
 - หลีกเลี่ยงอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบและอาหารที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคที่อาจเป็นสาเหตุของโรคท้องเสียและโรคพยาธิต่าง ๆ เนื่องจากในหน้าร้อนความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเหล่านี้อาจสูงขึ้น รวมถึงอาหารที่มีนมและไข่แดงเป็นส่วนประกอบก็อาจเน่าเสียเร็วยิ่งขึ้นด้วย
 - กินอาหารอย่างระมัดระวัง ไม่ว่าจะเป็นอาหารทั่วไปหรืออาหารที่มีนม กะทิ ไข่แดง และอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากอาหารเหล่านี้อาจเน่าเสียง่ายเมื่อเจอกับอากาศร้อน โดยเฉพาะอาหารทะเลที่ผู้ค้าบางรายอาจเติมสารฟอร์มาลีนเพื่อให้อาหารเหล่านั้นเน่าเสียช้าลง
 - เก็บรักษาวัตถุดิบอย่างเหมาะสมตามชนิดของอาหาร ทั้งก่อนและหลังการปรุง เพื่อลดความเสี่ยงโรคท้องร่วง และ[อาหารเป็นพิษ](#)จากการเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อโรค
 - งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากอากาศร้อนอาจทำให้แอลกอฮอล์นั้นดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้เร็วกว่าปกติ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งในผู้ที่มีโรคประจำตัว อย่างโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ
- ดูแลตนเองมากยิ่งขึ้น**
- อากาศร้อนนั้นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงควรใส่ใจและปรับวิถีการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป ดังนี้
- หลีกเลี่ยงการเผชิญกับแสงแดดโดยเฉพาะช่วง 10 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่รังสียูวีรุนแรงที่สุดซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อผิวและสุขภาพได้
 - สวมเสื้อผ้าแขนยาวและขายาวที่มีลักษณะโปร่ง โล่ง สบาย ไม่ระคายเคืองผิว และมีสีอ่อน เพื่อให้เหงื่อและความร้อนภายในร่างกายระบายได้ดีขึ้น ลดการสะสมของเหงื่อไคลและเชื้อโรค
 - ทาครีมกันแดดที่มี SPF สูง รวมทั้งสวมหมวกและแว่นตากันแดดเมื่อออกแดด
 - รักษาสุขอนามัยที่ดี เนื่องจากแบคทีเรียหลายชนิดสามารถเติบโตได้ดีในอุณหภูมิที่สูง การล้างมือเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนกินอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำจะช่วยลดความเสี่ยงของโรค[ท้องร่วง](#)ได้ ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงผดผื่นคันจากอากาศร้อนและสิ่งสกปรก
 - ควรออกกำลังกายอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี โดยเฉพาะระบบภูมิคุ้มกันที่จะช่วยป้องกันเชื้อโรค แนะนำออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ในช่วงเช้าหรือเย็น แต่ก็ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป รวมทั้งไม่ควรออกกำลังกายกลางแจ้งในขณะแดดจัดและอุณหภูมิสูง
 - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อรักษาระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ
 - ออกไปเที่ยวและทำกิจกรรมกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง อาจช่วยลดความเครียดและทำให้อารมณ์ดีขึ้น
- อย่างการปิกนิก เที่ยวทะเล ดำน้ำ ปีนเขา หรือตั้งแคมป์

ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

อากาศร้อนนั้นไม่ได้ส่งผลเฉพาะเมื่อเดินออกนอกอาคารเท่านั้น แม้อยู่ในที่พักอาศัยก็อาจรับรู้ถึงความอบอ้าวและอึดอัดซึ่งกระทบต่อทั้งร่างกายและอารมณ์ รวมถึงยังมีโรคและอันตรายจากสัตว์ที่มักพบในฤดูร้อนอีกด้วย สามารถป้องกันได้ด้วยวิธีการ ดังนี้

- เพิ่มลมหมุนเวียนภายในบ้าน โดยเฉพาะบ้านที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ควรเปิดประตูหน้าต่างเพื่อให้ลมพัดเอาความร้อนสะสมภายในตัวบ้านออกไปเพื่อลดอุณหภูมิภายในบ้าน ไม่ให้รู้สึกอบอ้าวและยังอาจช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับทางเดินหายใจที่พบได้บ่อยในหน้าร้อน ทั้งนี้ อากาศร้อนอาจกระตุ้นให้ร่างกายเกิดภาวะเครียด การอยู่ในที่ที่เย็นและโปร่งจึงอาจช่วยลดความเครียดได้
- ไม่ควรเปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศจ่อในขณะหลับ เพราะการสัมผัสกับลมเย็นและลมร้อนโดยตรงอาจทำให้ความร้อนนั้นสะสมภายในร่างกาย ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการเวียนศีรษะ ไม่สดชื่น และเป็นไข้หวัดได้
- ระวังระวังโรคจากสัตว์ที่มักเกิดในฤดูร้อน อย่าง [โรคพิษสุนัขบ้า](#) ไข้หวัดนก หรือโรคที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค โดยโรคพิษสุนัขบ้า นั้นอาจป้องกันได้ด้วยการพาสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันทุกปี
- ระวังระวังสัตว์มีพิษ เช่น งู แมงป่อง หรือตะขาบ เป็นต้น รวมถึงสัตว์อันตรายที่พบตามชายทะเล อย่างแมงกะพรุนไฟ และเม่นทะเล

หากคุณสามารถทำตามเคล็ดลับเหล่านี้ได้ตลอดฤดูร้อน หน้าร้อนนี้อาจเป็นหน้าร้อนที่สนุก สุขภาพดี และน่าจดจำก็เป็นได้ คุณอาจนำเคล็ดลับเหล่านี้ไปใช้กับคนรอบตัวเพื่อดูแลพวกเขาให้ปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็ก ผู้สูงอายุ และคนท้องซึ่งไวต่ออากาศที่เปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม เคล็ดลับเหล่านี้เป็นเพียงคำแนะนำเท่านั้น หากมีโรคหรือความผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ถึงวิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วย และขอให้คุณสนุกกับหน้าร้อนนี้พร้อมกับสุขภาพดีแข็งแรง

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย แค่นั่งเล่น...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์