

# 13 วิธีดูแลสุขภาพหน้าร้อน

**ฮีทสโตรก**  
โรคที่เกิดช่วงหน้าร้อน

โรคฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดด เกิดจากการรับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกาย สูงกว่า 40 °C อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

**กลุ่มเสี่ยง**

- นักกีฬาสมัครเล่น
- เด็กและผู้สูงอายุ
- คนอดนอน
- คนที่ทำงานในที่อากาศร้อนชื้น
- คนที่ดื่มเหล้าจัด
- คนที่กินอาหารที่ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกายเพื่อเข้ารับการฝึก
- คนที่ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

**อาการ**

- ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
- หายใจเร็ว
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
- ความดันต่ำ

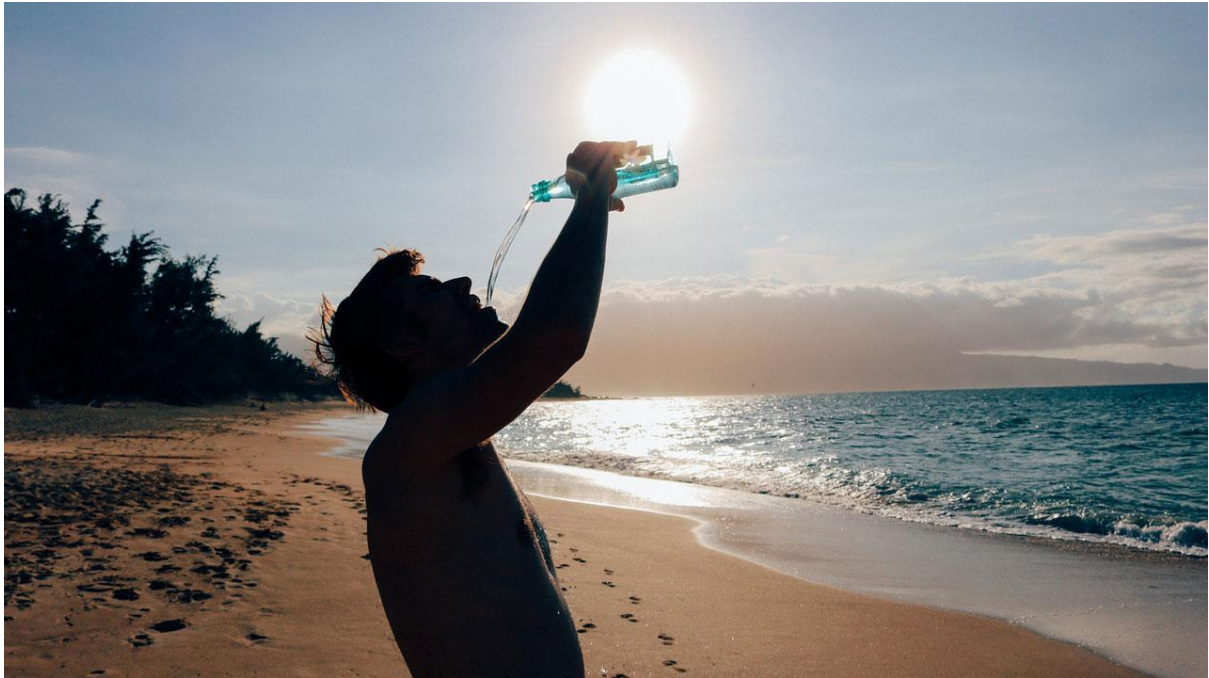
**การช่วยเหลือเบื้องต้น**

- นำผู้ป่วยเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง กอดเสื้อพ้อออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามตัว + พัดลมเป่าระบายความร้อน
- รับส่งโรงพยาบาล

**วิธีการป้องกัน**

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- ใส่เสื้อพ้อสีอ่อน
- ใช้ครีมกันแดด SPF15 ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง
- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรดูแลเด็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

1. **ไม่ควรกินน้ำแข็งหรือดื่มน้ำเย็นจัด** ฤดูร้อน อากาศร้อน ต้องหาทางช่วยดับความร้อน เพื่อป้องกันความร้อนกระทบร่างกายมากเกินไป เป็นหลักการที่ ถูกต้อง แต่วิธีการให้ความเย็นแทนที่ที่มีความเย็น ฯลฯ นับว่าไม่เหมาะสม
2. **เครื่องดื่มที่เหมาะสมในหน้าร้อน ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ** เพราะหน้าร้อนจะสูญเสียเหงื่อมาก ควรดื่มน้ำเปล่าที่สุกแล้ว หรือจะเสริมปรุงแต่งด้วยน้ำตาล เกลือแร่ หรือสมุนไพ่อื่น ๆ ก็สามารถเลือกได้



**3. ไม่ควรนอนให้ลมหรือความเย็นโกรก** ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อ เสียพลัง เมื่อนอนหลับตากลม ในขณะที่เหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่ แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส อาจทำให้เป็นหวัดได้

**4. การนอนพักผ่อน ควรนอนหลับให้เพียงพอ**

**5. อย่านัด อาหารเช้า** เพราะร่างกายต้องการ สารอาหาร เพื่อกระตุ้น ระบบเผาผลาญ ซึ่งจะช่วย ควบคุม น้ำหนัก ด้วย แต่ควรหลีกเลี่ยง อาหาร จำพวก แป้งขัดขาว หรือ ของทอด ของมัน หากควบคุมอาหาร แล้วยัง รู้สึก ท้องอืด และ อืดอืด อยู่ เม็กซ์ ทอมลินสัน นักโภชนาการ แนะนำให้ดื่ม น้ำชา เปปเปอร์มินต์ ช่วยขับลม จะทำให้รู้สึกสบายขึ้น

**6. ดูแลสุขภาพของเด็กโดยเฉพาะเรื่องเสื้อผ้า** อาหาร ที่อยู่อาศัย และทางเดิน

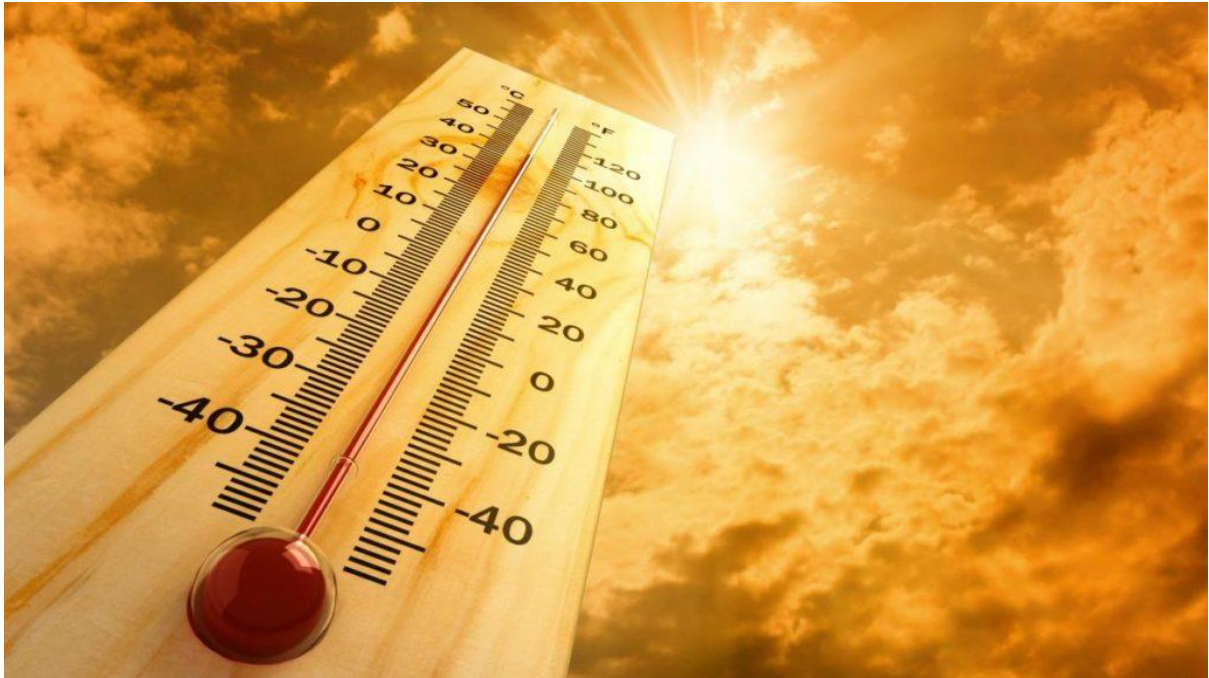
**7. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ปฏิบัติตัวในหน้าร้อน คือ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด** เพื่อป้องกันการกระทบกับความเย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนสื่อนที่เย็น และหมั่นทำความสะอาด ระวังอย่าให้เป็นหวัด ห้ามอาบน้ำร้อนจัดหรือเย็นจัดจนเกินไป

**8. บุคคลที่ต้องระวังให้มาก คนสูงอายุ ผู้ที่มีระบบย่อยที่ไม่ดี และคนที่มีม้ามบกพร่อง** ผู้ที่มีลักษณะสามอย่างที่กล่าวมานั้น เมื่อได้รับความร้อนจากแสงแดด ถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไป และเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย อาการที่แสดงออก คือ ท้องเสีย ทิดเชื้อราง่าย ชี้นาว ปวดหัว ตัวร้อน เป็นต้น

**9. อย่านวด ครีมนันแดด อย่างเร่งรีบ** แพทย์ผิวหนัง แนะนำให้ทาให้ทั่วถึงแม้แต่ ในร่มผ้า ด้วย โดยทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง และหลัง ว่ายน้ำ แม้ผลิตภัณฑ์จะเป็นสูตรกันน้ำ ก็ตาม โดยควรเลือกที่มีส่วนผสมของ Mexoryl และ Tinosorb เพราะสามารถกรอง รังสียูวีเอและยูวีบี ได้ดี เช่น Vichy, Nivea และ Ambre Solaire จาก Garnier

**10. อากาศร้อนจัดมีผลต่อ อารมณ์ หงุดหงิด และ หดหู่ (SAD - Seasonal Affective Disorder)** จากสถิติ ผู้หญิงจะเป็นมากกว่า ผู้ชาย ดังนั้นลองออกไป เดินเล่น ช่วงบ่ายแก่ ๆ หรือช่วงที่คนไม่มาก สิ่งสำคัญคือ พยายาม กระทบกระเญง เข้าไว้





11. หากผิวหนังแสบร้อนจาก การโดนแดด แพทย์ผิวหนัง แนะนำให้กิน ยาแอสไพริน เพื่อลด อาการเจ็บปวด แล้วลองแช่ตัว ใน อ่างน้ำ อุ่นหมูมิร่างกาย โดยใส่ ออยล์ สำหรับ แช่อาบ จากนั้น บำรุงผิว ด้วย โลชัน ที่มี ส่วนผสมของ ว่านหางจระเข้ หรือ อาฟเตอร์ซันเจล และหลีกเลี่ยงแดด ในวันถัดไป
12. ลองทำ สเปรย์บรรเทาผิวไหม้เกรียม อย่างง่าย ๆ คือ น้ำกรองบริสุทธิ์ 2 ออนซ์ ใส่ เอสเซนเชียลออยล์ กลิ่นลาเวนเดอร์ 9 หยด กลิ่นเปเปอร์มินต์ 2 หยด และ สเปียร์มินต์ 1 หยด ผสมรวมกันแล้วใส่ใน กระจบอก ฉีด สำหรับพอกติดตัว
13. หากต้องออกไปเผชิญ อากาศร้อน ภายนอก ควรใช้ เครื่องสำอาง เนื้อครีม ที่ปัจจุบันมี เนื้อแห้งเหมือน แป้ง หากหน้ามัน ปิดทับด้วย บรอนเซอร์ หรือ แป้งชนิดฝุ่น

