

รู้ไว้ให้ระวัง! 1 ใน 3 โรคหน้าร้อน

ที่เป็นแล้วอาจถึงตาย



Good Health

อากาศร้อนๆ แสบตบแตกแบบนี้ เป็นที่มาของโรคบางชนิดได้ดีนัก เรามาดูกันหน่อยว่า มีโรคอะไรบ้างที่ควรระมัดระวังให้มากๆ ในช่วงเมษา หน้าร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคอาหารเป็นพิษที่อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

1. โรคอาหารเป็นพิษ

โรคที่ควรระมัดระวังกัน โดยเฉพาะในช่วงเดือนเมษายนหน้าร้อนของไทย เป็นโรคที่เกี่ยวกับความสะอาดของอาหารที่เราทานกัน เพราะสงกรานต์เป็นช่วงที่อากาศร้อนและแห้ง เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคหลายๆ ชนิด อาหารต่างๆ ก็อาจบูดเสียได้ง่าย โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิหรือนม นอกจากนั้น การทานอาหารหรือดื่มดื่มน้ำที่ไม่สะอาด ก็อาจทำให้เกิดโรคดังกล่าวได้เช่นกัน

อาการที่เกิดขึ้นในผู้ป่วย ได้แก่อาการถ่ายเหลว คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และอาจมีภาวะขาดน้ำ ซึ่งในรายที่มีอาการรุนแรงอาจส่งผลให้เกิดภาวะช็อกหมดสติ และเสียชีวิตได้ เพราะฉะนั้น ควรระมัดระวังในการเลือกอาหาร รวมทั้งดื่มน้ำดื่มที่สะอาด เพื่อป้องกันอาการอาหารเป็นพิษกันด้วย

2. โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก

อาการที่หลายๆ คนคิดว่าไม่รุนแรง แต่แท้ที่จริงสำหรับบางกรณี หากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง อาการอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตกันได้เลยล่ะ ที่สำคัญ โรคลมแดด เป็นโรคที่คนที่มีร่างกายแข็งแรง เป็นปกติ ก็สามารเป็นได้ คือเมื่ออุณหภูมิภายในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ร่างกายสูญเสีย



มาก เป็นเวลานานๆ ทำให้เลือดมีความเข้มข้นสูงขึ้น และร่างกายปรับตัวกับอุณหภูมิที่สูงขึ้นไม่ทัน อาจทำให้มีอาการกระหายน้ำมากๆ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ความดันโลหิตต่ำ ช็อก จนอาจถึงขั้นหมดสติได้

การป้องกันอาการของโรคลมแดด ทำได้โดยการหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งหรือที่ร้อนอบอ้าว เป็นเวลานานๆ ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเสียน้ำมากยิ่งขึ้น

และในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นโรคลมแดด การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ทำได้โดยให้นอนราบลง ยกเท้าทั้งสองข้างให้สูงเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด คลายเสื้อผ้าที่แน่นออก จากนั้นใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือใช้น้ำแข็งประคบตามซอกคอ คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ พยายามกั้มพัด หรือใช้พัดลมช่วยเป่าเพื่อให้อากาศถ่ายเท ลดความร้อน และลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลง จากนั้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

3. โรคตาแดง



เป็นโรคตาที่พบได้บ่อย เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยมีสาเหตุมาจากการสัมผัสกับเชื้อโรค หรือสิ่งที่ไม่สะอาด ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อตา ที่คลุมหนังตาบน และล่าง รวมถึงเยื่อตาที่คลุมตาขาว

โรคตาแดงนั้นอาจเป็นได้ทั้งแบบเฉียบพลัน และแบบเรื้อรัง โดยเกิดได้ทั้งจากติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส อากาภูมิแพ้ หรือจากการสัมผัสสารที่ระคายเคืองต่อตา และสำหรับในช่วงสงกรานต์ สิ่งที่ต้องระวังคือ การสัมผัสกับเชื้อโรคที่มากับน้ำที่ไม่สะอาด การเล่นน้ำสงกรานต์ควรใส่แว่นตากันน้ำ เพื่อระมัดระวังไม่ให้หน้าที่จะอาจจะไม่สะอาดกระเด็นเข้าตา

หากเกิดการตาแดง แม้ว่าเป็นโรคที่โดยทั่วไปแล้วสามารถหายเองได้ในระยะ 1-2 สัปดาห์ แต่การพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาอย่างถูกวิธีย่อมเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

นอกเหนือจากอาการของโรคที่ควรระวังข้างต้นแล้ว การเล่นน้ำเป็นระยะเวลานานๆ และอยู่ในชุดที่เปียกชื้นตลอดเวลา ยังอาจส่งผลให้เกิดอาการของเชื้อราจากความอับชื้น อาการผื่นแพ้ และอาการของโรคผิวหนังได้อีกด้วย ก่อนออกไปเล่นน้ำสงกรานต์ อย่าลืมเลือกเสื้อผ้าที่บาง แห้งง่าย และไม่หนาจนทำให้เกิดความอับชื้นเป็นเวลานานๆ และควรรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าที่แห้งในทันที หลังเล่นน้ำสงกรานต์เสร็จ เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีอาการอับชื้นที่จะก่อให้เกิดอาการของโรคผิวหนัง และเชื้อรา

ทราบกันไปแล้วถึงอาการและโรคต่างๆ ที่ควรระวังในช่วงสงกรานต์ ก่อนออกไปเล่นน้ำกัน ขอให้ป้องกัน และดูแลสุขภาพกันให้พร้อมด้วย ที่สำคัญอย่าลืมทาครีมกันแดดแบบกันน้ำ ที่มีค่า SPF มากกว่า 50+ เพื่อป้องกันรังสี UV จากแสงแดดและดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ เพื่อชดเชยกับน้ำที่ร่างกายเสียไป.

ข้อมูล : โลกอินเทอร์เน็ตฟรี <http://lifecenterthailand.wordpress.com>