



5

โรคฤดูร้อนกับคนทำงาน

วิธีป้องกันจากโรคที่มากับหน้าร้อน

- ดื่มน้ำให้มาก
- สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- หลีกเลี่ยงอากาศร้อนจัด

1. ไมเกรน

เนื่องจากหลอดเลือดแดงในสมองเกิดการบีบและคลายตัวมากกว่าปกติ จนทำให้เกิดอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง
ทางแก้ : ดื่มน้ำเย็น หรืออาบน้ำแข็งไปด้วยขณะเดินเพื่อช่วยคลายความร้อน ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ปวดศีรษะ



2. งดน้ำจากอากาศร้อนจัด

เนื่องจากอากาศที่ร้อนจัดทำให้เหงื่อออกมากกว่าปกติ หากดื่มน้ำไม่เพียงพออาจส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย
ทางแก้ : ดื่มน้ำให้พอเพียงอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และดื่มน้ำมากขึ้นเมื่อมีภาวะที่ต้องเสียเหงื่อเพิ่มขึ้น เช่น เล่นกีฬา หรือมีไข้



4. เป็นลมจากอากาศ

เนื่องจากร่างกายอยู่ในอุณหภูมิที่สูงเกินไป เลือดไหลไปที่ผิวหนังเพิ่มขึ้นและไหลไปรวมที่ขาทำให้ความดันตกอย่างรวดเร็ว เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ จึงเกิดอาการหน้ามืดเป็นลม
ทางแก้ : หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีแดดแรงๆ และสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี



3. อาหารเป็นพิษ(ท้องเสีย)

เนื่องจากอาหารที่ไม่ได้เก็บแช่ไว้ในตู้เย็น อาหารที่ทำไว้ล่วงหน้าๆ โดยไม่มีการแช่เย็นหรืออุ่นให้ร้อนอยู่เสมอ อาหารอาจจะเสียง่ายกว่าปกติ ถ้าทานอาหารไม่สะอาด ก็จะมีอาการท้องเสียตามมาได้
ทางแก้ : ดูแลสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง



5. ไข้หวัดหน้าร้อน

เนื่องจากเราพยายามคลายร้อนด้วยอะไรที่เย็นสุดๆ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิในร่างกายกระชากกัน ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ทำให้เป็นหวัดได้ง่าย
ทางแก้ : เลี่ยงที่จะกินของที่เย็นสุดๆ เพื่อคลายความร้อน และการเข้านอนที่เย็นสดๆ ที่อุณหภูมิแตกต่างจากข้างนอกในทันที

