

ฉบับที่ 20 วันที่ 26 เดือน เมษายน 2555

สวัสดีครับ พี่น้องชาว TP GROUP ทุกท่าน

หลังจากปัญหาต่างๆได้ผ่านไปไม่นาน แต่ก็มีปัญหาใหม่ๆเกิดขึ้นอีกมากมาย ซึ่งในจดหมายฉบับนี้ คงต้องพูดถึงภัยใกล้ตัว เพื่อที่จะอยู่อย่างไร เพื่อให้ปลอดภัยจากภัยต่างๆนะครับ

สืบเนื่องจากบ้านเราในขณะนี้ มีอากาศร้อน ซึ่งเกิดขึ้นจากปัญหาต่างๆที่มนุษย์ได้กระทำลงต่อธรรมชาติ โดยวันนี้ ผมจะหยิบยกภัยจากความร้อนที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ให้เพื่อนๆได้รู้ทัน

รวมถึงวิธีการป้องกันโรคต่างๆที่มาจากอากาศร้อน ดังต่อไปนี้

1. คลื่นความร้อน (Heat wave)

สำหรับการเกิดคลื่นความร้อน มีหลายกรณี ที่จะทำให้อุณหภูมิพุ่งสูงขึ้นยิ่งกว่าจะเป็นทะเลทราย โดยคลื่นความร้อนที่เกิดจากการสะสมความร้อน จะเกิดการสะสมความร้อนในจุดๆ เดิมเป็นเวลานาน และในสถานที่ดังกล่าวมีสภาพอากาศแห้ง ลมนิ่ง ทำให้อากาศร้อนจากแสงอาทิตย์ไม่ได้เคลื่อนไปไหน อยู่ที่จุดๆเดิม แล้วก็สะสมมาเรื่อยๆ หลายวันเข้าก็จะมีอุณหภูมิสูงขึ้นมาก(พูด่างๆ เสริมอุณหภูมิให้สูงตลอดเวลา)

ฉบับที่ 20 วันที่ 26 เดือน เมษายน 2555

แต่ทั้งนี้ ประเทศไทยเรียกว่าแทบจะไม่มีโอกาสเกิด "คลื่นความร้อน" หรือ "ฮีตเวฟ" ได้เลย เนื่องจากไม่ได้ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีมวลอากาศร้อนจัด ประกอบกับไม่มีทะเลทราย นอกจากนี้ ฮีตเวฟจะเกิดได้ก็ต่อเมื่ออุณหภูมิร้อนเกิน 40 องศาต่อเนื่องกันหลายสัปดาห์ แต่สภาพอากาศของไทยมีมวลอากาศเย็นจากประเทศจีนแผ่ลงมาทุก 7-10 วัน ทำให้เกิดฝนตก ช่วยลดอุณหภูมิไม่ให้ไต่ระดับสูงถึงขั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่ปี 2555 ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนขึ้น อันเนื่องมาจากปรากฏการณ์เอลนีโญ ทำให้ฤดูร้อนปีนี้ของประเทศไทยอุณหภูมิเฉลี่ย 42-43 องศา ทำให้ผู้เชี่ยวชาญด้านโลกร้อนยืนยันว่า ไทยเสี่ยงต่อปรากฏการณ์ "ฮีตเวฟ" เป็นอย่างมาก

สำหรับโรคต่างๆที่มาพร้อมกับอากาศร้อน ซึ่งผมจะยกเอาโรคภัยใกล้ตัวที่สุดมาบอกเล่า
เช่น โรคลมร้อน

- โรคลมร้อน คือ ภาวะวิกฤติของร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมความร้อนได้ โรคลมร้อนนี้เกิดจากการได้รับความร้อนมากเกินไป จนทำให้สมองสั่งงานหรือควบคุมการทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกายน้อยลง ก่อให้เกิดอาการสำคัญต่างๆได้แก่ ตัวร้อนจัด เพ้อหรือหมดสติ ชีพจรเต้นเร็ว ความดันเลือดลดลง ช็อค ผิวหนังแห้งและร้อน ระดับความรู้สึกตัวลดลง การทำงานของอวัยวะต่างๆล้มเหลว หมดสติ เกร็งชัก จนถึงตายได้

ฉบับที่ 20 วันที่ 26 เดือน เมษายน 2555

วิธีปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทาความร้อนได้แก่...

1. ให้ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ร้อนจัด พยายามอยู่ในที่ร่มโดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว
2. ให้ดื่มน้ำมาก ๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 8 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน มีวิธีสังเกตง่าย ๆ ว่าร่างกายได้รับน้ำเหมาะสมหรือไม่ คือสังเกตจากสีของปัสสาวะ ถ้าปัสสาวะมีสีเหลืองจาง ๆ แสดงว่าได้รับน้ำเพียงพอ แต่ถ้าปัสสาวะสีเหลืองเข้มและปัสสาวะออกน้อย แสดงว่าได้รับน้ำไม่เพียงพอ จะต้องดื่มน้ำให้มาก ๆ
3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง
4. หากร้อนจัดแล้วเหงื่อไม่ออกให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว เพื่อระบายความร้อนในตัวออกมา และเป็นการลดความร้อนออกจากร่างกาย
5. หากมีอาการของโรค คืออาการกระหายน้ำ ตัวร้อนแต่ไม่มีเหงื่อออก หายใจถี่ ปากคอแห้งและอาจวิงเวียนศีรษะ ขอให้รีบไปพบแพทย์