

แพทย์เตือนผู้สูงอายุระวัง “โรคที่มากับอากาศร้อน”

อธิบดีกรมการแพทย์เผยวิธีรับมือ โรคในหน้าร้อนที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และผู้ดูแลใส่ใจสุขภาพของ ผู้สูงอายุอย่างรอบด้านทั้งร่างกายและจิตใจ

นายแพทย์ธีรพล โดพันทนานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ในช่วงนี้ประเทศไทยต้อง เผชิญกับสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว เนื่องจากอุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้น อาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เป็นเหตุให้ ต้องดูแลสุขภาพผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เด็ก หญิงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งเป็น กลุ่มที่ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษเนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่ค่อยแข็งแรง ประกอบกับผู้ที่อยู่ในวัย 60 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มักมีโรคประจำตัว และโรคเรื้อรัง ทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนวัยหนุ่มสาว หากต้อง เผชิญกับอากาศร้อนนานๆ

ทั้งนี้ โรคที่ผู้สูงอายุต้องระวังและพบบ่อยในช่วงอากาศร้อน คือ **โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก (Heat Stroke)** เกิดจากการที่ผู้สูงอายุอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงและได้รับความร้อนมากเกินไป ส่งผลให้ การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมองผิดปกติ ซึ่งสัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคฮีทสโตรก คือ ไม่มีเหงื่อออก แม้จะอากาศร้อน หน้าแดง ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน เกร็งกล้ามเนื้อ ชัก มึนงง สับสน รุนานตาขยิบ ความรู้สึกตัวลดน้อยลง อาจ หมดสติ หัวใจเต้นเร็วแต่แผ่วเบา ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจทำให้หัวใจหยุด เต้น และถึงแก่ชีวิตได้ สำหรับการป้องกันผู้สูงอายุไม่ควรตากแดดในช่วงเที่ยงวัน หรือเลี่ยงการทำกิจกรรม กลางแจ้งในช่วงบ่ายโมงไปถึง 4 โมงเย็น แต่หากมีความจำเป็นต้องสัมผัสแดดควรใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเช็ดตัว เพื่อลดความร้อนในร่างกาย และควรจิบน้ำเปล่าให้บ่อยที่สุดในวันที่มีอากาศร้อนจัด สวมแว่นกันแดดและ กางร่มก่อนออกจากบ้าน ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปร่ง ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบาย อุณหภูมิความร้อนและป้องกันแสงแดดได้ **2. โรคท้องเสีย** อากาศร้อนแบบนี้ เชื้อโรคต่างๆ จะเจริญเติบโต ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอาหารจะบูดเสียง่ายกว่าปกติ ซึ่งถ้ากินอาหารไม่สะอาด อาการท้องเสียจะตามมาได้ ง่ายขึ้น วิธีป้องกัน คือ ควรยึดหลักกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อลดการติดเชื้อ และไม่กินอาหารที่ค้างทิ้งไว้ นานๆ **3. โรคผิวหนังแสบ แดง เป็นผื่น** ที่เกิดจากการสัมผัสแสงแดดเป็นเวลานานๆ โดยปราศจากสิ่ง ป้องกัน จะทำให้ผิวหนังของผู้สูงอายุเกิดอาการไหม้ แกรียม แสบ และแดงเป็นผื่นได้ จึงควรดื่มน้ำให้ มากกว่าปกติ เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง และควรทาครีมกันแดดที่มีค่าป้องกันรังสียูวีมากกว่า 50 PA+++ ทาลงบนผิวหนังและผิวภายก่อนออกแดดประมาณ 20 นาที และควรทาซ้ำทุก 2-4 ชั่วโมง เพื่อ ปกป้องผิวหนังจากแสงแดด

ดังนั้น ผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุควรใส่ใจในสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ด้วยการจัดสถานที่ให้อากาศถ่ายเทเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ หลีกเลี่ยงความอับชื้น เพราะอาจเป็นแหล่งเชื้อโรคและทำให้ไม่สบายตัว หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เพราะอาจมีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ ระบบขับถ่าย นอกจากนี้ต้องดูแลสภาวะอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยการดูแลอย่างใจเย็น พูดคุยอย่างมีศิลปะ รวมถึงสร้างบรรยากาศให้แจ่มใสอยู่เสมอ

- ขอขอบคุณ - 28 เมษายน 2560