

ออกกำลังกายกลางแจ้ง **อากาศร้อนจัด** อันตรายกว่าที่คิด



โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก

วิธีสังเกตอาการคือหัวใจเต้นแรงและเร็ว อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศา กล้ามเนื้อเกร็ง รุ่มาตาบวม ความรู้สึกตัวลดลง ในบางราย ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ อาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและอาจเสียชีวิตได้

โรคตะคริวแดด

มักพบในคนที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างหนักและต่อเนื่องเป็นเวลานานเช่นกัน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดเกร็งที่กล้ามเนื้อ ถ้ารู้สึกว่าคุณเองมีอาการเหล่านี้ควรหยุดออกกำลังกายทันที และให้รีบเข้ามาอยู่ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก

ภาวะขาดน้ำ/เพลียแดด

ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงคือ ผู้ที่ออกกำลังกายหนักมากและต่อเนื่องเป็นเวลานาน วิธีสังเกตอาการคือ รู้สึกปวดหรือวิงเวียนศีรษะ ความดันต่ำ ปากแห้ง และมีลักษณะคล้ายจะเป็นตะคริว

โรคผิวหนังแดด

โดยผิวหนังบริเวณที่เป็นจะมีรอยแดง ปวดแสบปวดร้อน โดยทั่วไปมักจะดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์หากไม่ออกไปโดนแดดซ้ำ และประคบด้วยความเย็น หมั่นทาโลชั่นให้ความชุ่มชื้นบริเวณที่เป็นรอยไหม้เป็นประจำ

ข้อแนะนำในผู้ที่ต้องการออกกำลังกายช่วงหน้าร้อน

- » อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย
- » ไม่ออกกำลังกายในช่วงที่มีอากาศร้อนจัด
- » เลือกสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- » สวมเสื้อผ้าที่ระบายเหงื่อและความร้อนได้ดี
- » ทาครีมกันแดดทุกครั้งก่อนออกกำลังกายหรือไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- » จิบน้ำบ่อยๆ ระหว่างการออกกำลัง



ข้อมูลโดย นพ.วิษิระ ตีระพิพัฒน์กุล ผอ.ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลปิยะเวท

กพบ.ขอเชิญชวนตรวจสุขภาพ

ตารางตรวจสุขภาพประจำปี 2566
เดือน เมษายน

- ฝสอ., กสผ., กสพ.
- ฝนย., กยอ., กปอ.
- ฝลส., กกท., กบง., กกร., กคน

สามารถติดตามข่าวสารกองสถานพยาบาลได้ที่

- กองสถานพยาบาล การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
- กพบ.ยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ
- PEA MSD CHANNEL
- @rle80921

