



สกู๊ปหน้า 1 เดลินิวส์

ต่อเนื่องหน้า 1

อย่างไม่ค่อยกรีกโครมมาก เพราะมีอีกหลายกระแสใหญ่ ๆ ในช่วงไล่เลี่ยกัน ประกอบกับความซาซิงของชาวโลก รวมถึงชาวไทยเรา... "ภัยอุณหภูมิสูง" ได้ "คร่าชีวิต" ผู้คนในอัตราที่สูงขึ้น ซึ่งล่าสุดแม้แต่ประเทศอินเดียก็มีรายงานข่าวผู้เสียชีวิตจากคลื่นความร้อนเป็นพันราย และนี่ก็เป็นสัญญาณเตือนย้ำว่าภัยอุณหภูมิสูงในทุกรูปแบบ "ประมาทไม่ได้" รวมถึงกับคนไทย

ที่ผ่านมคนไทยก็เสียชีวิตจากภัยนี้ไปไม่น้อย ทั้งในรูปแบบอากาศร้อน...รวมถึง "น้ำพุร้อน" ทั้งนี้ ไทยถือเป็นเมืองร้อน แต่ภัยอุณหภูมิสูงในรูปแบบอากาศร้อนก็คร่าชีวิตคนไทยได้ ซึ่งปีนี้มีผู้เสียชีวิตด้วยสาเหตุนี้อีก อย่างรายหนึ่ง...เสียชีวิตทั้ง ๆ ที่นอนพักผ่อนอยู่ริมชายหาด ส่วน "น้ำพุร้อน" นั้น แม้ไทยจะไม่เหมือนต่างประเทศ โดยเฉพาะญี่ปุ่น ที่มีแหล่งน้ำพุร้อนจำนวนมาก แต่ในไทยเราก็มีแหล่งน้ำพุร้อนอยู่บ้าง และเมื่อไม่นานมานี้ก็มี "คนไทยเสียชีวิตจากการลงแช่น้ำพุร้อน" ทั้งทางภาคเหนือและภาคใต้ ซึ่งตอนนี้แหล่งน้ำพุร้อนต่าง ๆ ก็ยังมีมาตรการและมีการเตือนเพื่อป้องกันอันตรายกันมากขึ้นแล้ว แต่กระนั้น...กับเรา ๆ ท่าน ๆ กับผู้ที่จะไปท่องเที่ยวตามแหล่งน้ำพุร้อน ก็ต้องตระหนักถึงการเตือนด้วย ต้องไม่ประมาท ไม่ว่าจะแหล่งในไทย หรือในต่างประเทศ อย่างญี่ปุ่น ที่คนไทยก็ไปเที่ยวและลงแช่น้ำพุร้อน หรือ "ออนเซน" กันไม่น้อย

"การแช่น้ำพุร้อน น้ำแร่ มีประโยชน์ด้านการช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตในร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และลดความเครียด

ได้ การแช่น้ำพุร้อน น้ำแร่ เป็นทั้งการผ่อนคลาย มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และแร่ธาตุในน้ำแร่บางชนิดมีคุณสมบัติในการรักษาโรคบางอย่างได้"...นี่เป็นข้อมูลที่มีออกมาจากทางกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเชื่อถือได้ โดยในไทยก็มีแหล่งน้ำพุร้อนตามธรรมชาติหลายแห่ง อีกทั้งปัจจุบันยังมีการเปิดสถานบริการแบบออนเซนในไทย ซึ่งกับการไปท่องเที่ยวแหล่งน้ำพุร้อนตามธรรมชาตินั้น ณ ที่นี้ก็ขอร่วมสนับสนุนเต็มที่ ส่วนกับสถานบริการแบบออนเซนนั้น ก็คงสุดแต่แต่ความพร้อมของแต่ละคน

ที่สำคัญคือ... "อย่าละเลยความปลอดภัย" ไม่เช่นนั้น...สิ่งที่ดีก็อาจกลายเป็นภัยได้!



กับเรื่องการแช่น้ำพุร้อนนั้น ทาง นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา โฆษกอธิบดีกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ระบุไว้ในเอกสารของสำนักสารนิเทศสำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข ว่า... การแช่น้ำพุร้อนตามสถานที่ต่าง ๆ แล้วเกิด หนาว มีลม ช็อก หมดสติ หรือถึงขั้นเสียชีวิต ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคนที่แช่ แต่ อาจเกิดกับผู้ที่เป็กลุ่มเสี่ยง คือ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ...ซึ่งถ้าเป็กลุ่มเสี่ยง ก็จำเป็นต้องระวัง

เดลินิวส์

Daily News
Circulation: 900,000
Ad Rate: 2,200

Section: First Section/หน้าแรก

วันที่: ศุกร์ 29 พฤษภาคม 2558

ปีที่: - ฉบับที่: 23969

Col.Inch: 63.15 Ad Value: 138,930

หน้า: 1(ล่าง), 3

PRValue (x3): 416,790

คลิก: ลีลี

หัวข้อข่าว: สกู๊ปหน้า 1: 'ภัยอุณหภูมิ' น่ากลัว 'ร้อนตาย-สูกตาย' ใกล้ตัว'ไทยก็เสี่ยง!!'

สำหรับสาเหตุที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตจากการอบหรือแช่น้ำพุร้อน หรือน้ำที่อุ่นจัด-ร้อนจัด จากข้อมูลในเชิงการแพทย์ ระบุไว้ว่า...เกิดจากความ ร้อนภายในร่างกายเกิดการสะสมอย่างรวดเร็ว จนร่างกายปรับตัวไม่ทัน และ ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น จนส่งผลให้เส้นเลือดขยายทั่วตัว ทำให้ เลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะสำคัญ ๆ น้อยลง จนเกิดภาวะล้มเหลวและเสียชีวิต และ ก็อาจเป็นโรคลมแดด หรือ "ฮีทสโตรก (Heat Stroke)" หรือภาวะอุณหภูมิ ระดับความร้อนในร่างกายสูงขึ้น ร่วมด้วย

โดยปกติแล้ว ร่างกายคนเราจะมีการระบายความร้อน แต่ จะสามารถระบายความร้อนได้น้อยลงถ้าอยู่ท่ามกลางอากาศที่ร้อนขึ้น สวม



เสื้อผ้าปกปิดมิดชิดทั้งตัว รวมถึงขณะแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัดทั้งตัว ซึ่ง เมื่อแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัดก็จะเหลือพื้นที่สำหรับการระเหยเฉพาะส่วนที่ อยู่เหนือน้ำ และผ่านลมหายใจ ก็ทำให้เสี่ยงต่ออุณหภูมิที่สูงขึ้น หรือเป็น ลมแดดได้ง่าย

"ข้อควรระวังในการแช่น้ำร้อน หรือน้ำอุ่นจัด ได้แก่ ผู้ที่เป็นโรค ความดันโลหิตสูง ควรตรวจเช็คความดันโลหิตทุกครั้งก่อนแช่น้ำอุ่นจัดหรือน้ำร้อน หากพบว่ามีความดันโลหิตสูงก็ไม่ควรแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัด..."

นี้เป็นคำเตือน

และแม้แต่กับผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว ก็มีคำแนะนำคือ...ก่อนแช่น้ำ อุ่นจัดหรือน้ำร้อน 15-20 นาที ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว และควรดื่มน้ำเพิ่มเป็น ระยะ ๆ ทุก ๆ 15 นาทีด้วย เพื่อให้ร่างกายมีปริมาณน้ำที่เพียงพอ อย่างไรก็ตาม หากจะให้ปลอดภัยจริง ๆ ก็ **ไม่ควรแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัดเพียงคนเดียว** เพราะหากเกิดเหตุฉุกเฉินจะมีผู้ที่สามารถให้การช่วยเหลือได้ทันเวลาที่

นอกจากนี้ การแช่น้ำที่ไม่อุ่นจัดจะปลอดภัยกว่าน้ำที่ร้อนมากและ น้ำที่อุ่นจัด และหากว่าไม่ได้เป็นผู้ที่เคยแช่อยู่เป็นประจำ ไม่ควรแช่เกิน 5-10 นาที ที่สำคัญ หากรู้สึกเพลีย หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม คลื่นไส้ ควรหยุดการแช่ทันที

หากไม่ดีขึ้น...ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที!

ถ้าผู้แช่ไปไม่ไหว...ก็ให้คนอื่นพาไปด่วน!!

ทั้งนี้และทั้งนั้น การลงแช่ ไม่ว่าจะไปตามแหล่ง "น้ำพุร้อน" ใน ประเทศไทย หรือในต่างประเทศ จะที่ไหนก็ควรจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ ต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด!! **"เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ"...ข้อมูลคำแนะนำ เน้นเอาไว้**

ณ ที่นี้ ก็ขอร่วมเน้นย้ำไว้กับ **"ภัยอุณหภูมิสูง"** ทั้งในรูปแบบ หรือสาเหตุจากการแช่น้ำพุร้อน ที่บางคนก็อาจจะพูดกันแบบง่าย ๆ ว่า **"สูกตาย"** และในรูปแบบหรือสาเหตุภาวะลมแดดหรือฮีทสโตรก หรือที่พูดกัน แบบง่าย ๆ ว่า **"ร้อนตาย"** ซึ่งภัยอุณหภูมิสูงรูปแบบต่าง ๆ นั้น กับโลกยุคนี้ มิใช่ "น่ากลัว" เฉพาะคนประเทศที่เป็นเมืองหนาวเท่านั้น กับเมืองร้อน รวมถึงไทย ก็ด้วย

"ภัยอุณหภูมิสูง" นับวันก็ดูจะยิ่งน่ากลัวมากขึ้น

"ร้อนตาย-สูกตาย" นับวันยิ่งไม่ควรประมาท

และ "กับคนไทยนี่ภัยใกล้ตัว" ที่ต้องกลัว!!!