

## @ Life

○ อุตสาหกรรม



# แพทย์เตือน... เชียร์บอลหนักอาจ 'ช็อก!!' ได้

ช่วงนี้ข่าวฮอต ชาวใหญ่ คงหนีไม่พ้น "ฟุตบอลโลก" ยิ่งมีการแข่งขันกันที่บราซิล เจ้าพ่อแห่งวงการฟุตบอลโลกด้วยแล้ว ยิ่งทำให้กระแสบอลโลกปีนี้คึกคักเป็นพิเศษ สำหรับแฟนบอลที่จะเดินทางไปชมการแข่งขันที่ประเทศบราซิลนั้น ทางกระทรวงสาธารณสุขออกมาเตือนภัยเกี่ยวกับโรคไข้เหลืองและโรคจากแมลงประเภทตัวมวน หรือที่เรียกว่า โรคชากา ซึ่งเป็นโรคประจำถิ่นไม่มีในประเทศไทย

ดังนั้นผู้ที่เดินทางไปชมการแข่งขันควรเตรียมร่างกายให้พร้อม รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลืองตามกฎหมายระหว่างประเทศ เพื่อความปลอดภัยขณะอยู่ในประเทศบราซิล

**นพ.เทวินทร์ ชาติริยานุโยค** อายุรแพทย์โรคหัวใจและหลอดเลือด สถาบันหัวใจเพชรแพทย์ โรงพยาบาลปิยะเวท ให้คำแนะนำว่า ในช่วงกระแสฟุตบอลโลกนี้คือบอลหลายท่าน

จะอดหลับ อดนอน เพื่อรอชม เนื่องจากเวลาที่ประเทศบราซิลกับประเทศไทยนั้นเวลาห่างกันมาก (10 ชั่วโมง) ทำให้การถ่ายทอดสดในประเทศไทยค่อนข้างดึก ประกอบกับแข่งขันมีทุกวัน หากฝืนร่างกาย อดหลับ อดนอนบ่อยๆ ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลให้การทำงานของร่างกายและสมองเสียสมดุลไป

อาการที่ชัดเจนคือ จะมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ปวดและเวียนศีรษะ ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ท้องผูก มักจะมีอารมณ์ไม่ดีและ

ดูเฉื่อยง่าย ประสิทธิภาพการจดจำลดลง ทำให้มีภูมิคุ้มกันต่ำ

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่อดนอนมีโอกาสเสียชีวิตได้เป็น 2 เท่าของบุคคลที่นอนอย่างเพียงพอ หลากๆ ท่านแก้อาการง่วงด้วยการดื่มกาแฟ หรือการตั้งวงดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเชียร์บอลกับเพื่อนฝูง พร้อมกินขนมขบเคี้ยวไปด้วย ซึ่งทั้งขนม ขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง มีกาเฟอีนอาจจะส่งผลทำให้ใจสั่น และส่วนของขนมขบเคี้ยวทำให้เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เพราะขนมขบเคี้ยวมีโซเดียมและคอเลสเตอรอลสูง

การลื่นฟุตบอลก็ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองด้วย สำหรับบุคคลทั่วไปหากมีการถ่ายทอดดึกจนเกินไปอาจจะแก้ด้วยวิธีนอนให้เร็วขึ้นเพื่อจะตื่นมาชมในตอนดึก หรือหากไม่สามารถนอนได้เร็วขึ้นควรงดดูบ้าง เลือกดูที่ชอบจริงๆ ไม่ควรดูทุกคู่ ใช้วิธีติดตามจากสื่อต่างๆ ในภายหลังแทน หรือชมย้อนหลังตามสื่อออนไลน์ต่างๆ

ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไม่ควรอดนอนตามลื่นฟุตบอลมากเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ อาการของโรคจะยิ่งทรุด หรือถึงขั้น "ช็อก!!" และไม่ "ลื่น" มากจนเครียด เพราะทำให้เสี่ยงต่อ "เส้นโลหิตในสมองแตก!!" ได้ งดดื่มแอลกอฮอล์ เพราะหลายท่านมักจะนิยมดื่มขณะลื่นบอล จึง

อยากเตือนให้ผู้ที่มิโรคประจำตัวที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงงดดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจเปลี่ยนแปลงผิดปกติและช็อก!! ได้ ทั้งการออกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อหัวใจจะส่งผลในระยะยาวที่ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมสลาย

อย่างถาวร และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก็จะได้รับผลกระทบด้วย

หากมีอาการเหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น ควรหยุดดื่มทันที และหากจะดื่บบอลในตอนด์กั้นแนะนำให้นอนพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัว แนะนำตรวจสุขภาพหัวใจว่าพร้อมหรือไม่ก่อนดื่มนอน และหากมีอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที 