ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา https://www.thairath.co.th/home

เปิดสาเหตุ ทำไมผู้สูงอายุถึงหลอดเลือดสมองแตกในห้องน้ำ

หนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตของผู้สูงวัยที่มักพบได้บ่อย คือการมีภาวะหลอดเลือดสมองแตกขณะอยู่ในห้องน้ำ ดังนั้นควรมีวิธีป้องกัน หรือระมัดระวังอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเหตุดังกล่าวขึ้น

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เกิดจากการที่หลอดเลือดสมองมีการอุดตัน ตีบ หรือแตก ส่งผลให้สมองบริเวณดังกล่าวเกิดการบาดเจ็บ หรือขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้เซลล์สมองเสียหาย ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการ เช่น ปากเบี้ยวหน้าเบี้ยว พูดไม่ชัด หรือพูดไม่ได้ แขนขาอ่อนแรง ขาครึ่งซีก หรือเดินเซ มักเกิดในผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูง

นายแพทย์พงศกร พงศาพาส ประสาทศัลยแพทย์ โรงพยาบาลเวชธานี เผยถึง 4 สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมักเกิดหลอดเลือดสมองแตกในห้องน้ำ ไว้ดังนี้

ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา https://www.thairath.co.th/home

1. ขณะอาบน้ำเย็นทำให้ความดันโลหิตพุ่งสูงขึ้น จนหลอดเลือดในสมองแตก หรือเมื่อความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ทำให้หลอดเลือดตอบสนองด้วยการหดตัว จากหลอดเลือดที่เคยตีบอยู่ก็กลายเป็นหลอดเลือดตัน ส่งผลให้สมองขาดเลือด เป็นเหตุให้ล้มในห้องน้ำ และอาจกลายเป็นอัมพาต

2. ปรับเปลี่ยนอิริยาบถอย่างรวดเร็ว เช่น รีบลุกออกจากที่นอน เปลี่ยนท่านั่งเป็นท่ายืนเร็วเกินไป ส่งผลให้ความดันโลหิตในสมองสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว จนอาจทำให้หลอดเลือดในสมองแตก

3. การเบ่งถ่ายในห้องน้ำ หรืออาการอื่นๆ เช่น การไอ การจาม จะทำให้แรงดันในสมองสูงขึ้นไปถึง 10 เท่า

4. คนที่มีโรคประจำตัวความดันโลหิต อาจจะต้องคอยสังเกตอาการตัวเอง เพราะว่าต้องกินยารักษาโรคความดันทุกเช้า แต่ยาความดันโลหิตมักออกฤทธิ์ระยะสั้นส่งผลให้ยาอาจหมดฤทธิ์ในช่วงเย็น จึงเป็นจุดอ่อนทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และอาจก่อให้เกิดอาการหลอดเลือดสมองโดยไม่รู้ตัว

ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา : https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓

เตือน 15 จ.ค่าดัชนีความร้อนพุ่ง! กระทบสุขาพ 3

กรมอนามัย เผย ผลสำรวจอนามัยโพล พบ 3 อาการ ที่ประชาชนได้ผลกระทบจากความร้อนในช่วงฤดูร้อนมากที่สุด ได้แก่ ปวดศีรษะ ท้องผูก เป็นตะคริว แนะประชาชนดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจากความร้อน

วันที่ 20 เม.ษ. แพทย์หญิงอัจฉรา นิธิอภิญญาสกุล อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยถึง สถานการณ์ความร้อนของประเทศไทยที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยกรมอุตุนิยมวิทยาได้คาดการณ์ค่าดัชนีความร้อน (Heat index) ช่วงวันที่ 18 - 27 เมษายน 2567 มีแนวโน้มอยู่ในระดับอันตรายมาก (สีแดง) 15 จังหวัด ได้แก่ เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ชลบุรี สมุทรปราการ จันทบุรี ตราด สุรินทร์ นครศรีธรรมราช ภูเก็ต สุราษฎร์ธานี กระบี่ พังงา ยะลา นราธิวาส และกรุงเทพมหานคร ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ จากผลอนามัยโพลโดยกรมอนามัย เรื่อง ฤดูร้อนนี้ สุขภาพดีหรือยัง?

ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม – 4 เมษายน 2567 มีผู้ตอบ 682 คน พบว่า ช่วงฤดูร้อนปีนี้ประชาชนมีความกังวลว่าความร้อนจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.8 และมีความกังวลมาก ร้อยละ 19.8 โดยอาการจากความร้อนที่พบ 3 อันดับแรก ได้แก่ อาการปวดศีรษะ ร้อยละ 21.9 รองลงมา มีอาการท้องผูก ร้อยละ 13.6 และเป็นตะคริวที่ขา แขน หรือท้อง ร้อยละ 12.7 ตามลำดับ

แพทย์หญิงอัจฉรา กล่าวต่อไปว่า ผลการสำรวจพฤติกรรมป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนที่ประชาชนปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดในช่วงฤดูร้อน พบว่า ทานอาหารปรุงสุกใหม่ถึง ร้อยละ 93.9 รองลงมาคือ ล้างมือก่อนทาน/ทำอาหาร หรือหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วม ร้อยละ 93.8 ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ร้อยละ 87.8 สำหรับพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำได้น้อยที่สุด ได้แก่ เช็คพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน ร้อยละ 56.7 อาบน้ำบ่อยขึ้นหรือหลังจากอยู่กลางแจ้ง ร้อยละ 59.3 และอยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 63.7

ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา : https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓

ทั้งนี้ ประชาชนควรดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจากความร้อน ได้แก่ ดื่มน้ำบ่อย ๆ โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี สวมหมวกปีกกว้าง แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่มีสภาพอากาศร้อนจัด หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม และแอลกอฮอล์ รวมถึงรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และติดตามสถานการณ์ค่าดัชนีความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา หากค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายหรือสีส้ม ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังเด็ดขาด

> “ที่สำคัญควรสังเกตอาการตนเองและคนในครอบครัว หากเสี่ยงโรคลมร้อนหรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้แก่ อุณหภูมิแกนกลางร่างกายสูงขึ้นมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ผิวหนังแดงร้อน ชีพจรเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ สับสน มึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียน หมดสติ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่งหากพบผู้ป่วยโรคฮีทสโตรกให้รีบปฐมพยาบาล ทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงโดยเร็ว โดยใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณหลังคอ รักแร้ ขาหนีบ และนำรีบส่งโรงพยาบาล หรือโทร 1669 และขอให้ทุกคนติดตามคำแนะนำการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน จากกรมอนามัย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมอนามัย 1478” แพทย์หญิงอัจฉรา กล่าว