

LIBRARY

โรคสุดฮิตหน้าร้อน
ที่ต้องระวัง



โรคที่มากับหน้าร้อน

อากาศร้อนอบอ้าวในเมืองไทยไม่ใช่เรื่องใหม่ที่น่าตื่นตะลึง หลายคนเคยชิน ออกไปเผชิญกับแสงแดด ทำกิจกรรมกลางแจ้งต่างๆ โดยไม่ป้องกันตัวเองและไม่คำนึงถึงอันตรายใดๆ แต่รู้หรือไม่ว่า แสงแดดจัดๆ นั้นไม่เพียงแต่จะทำให้เรารู้สึกร้อน แต่ยังส่งผลกระทบบกกับระบบต่างๆ ภายในร่างกายของเราได้อีกด้วย

1. โรคลมแดด หรือ ฮีตสโตรก (Heat Stroke)

เกิดจากการที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่อุณหภูมิสูง ร่างกายระบายความร้อนไม่ทัน บวกกับอาการขาดน้ำที่จะมาช่วยหล่อเลี้ยงร่างกาย ส่งผลให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบสมองผิดปกติ

2. โรคท้องเสีย

ในช่วงอากาศร้อนแบบนี้ เชื้อโรคต่างๆ จะเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอาหารจะบูดเสียได้ง่ายกว่าปกติ ซึ่งถ้ากินอาหารไม่สะอาด อาการท้องเสียจะตามมาได้ง่ายขึ้น

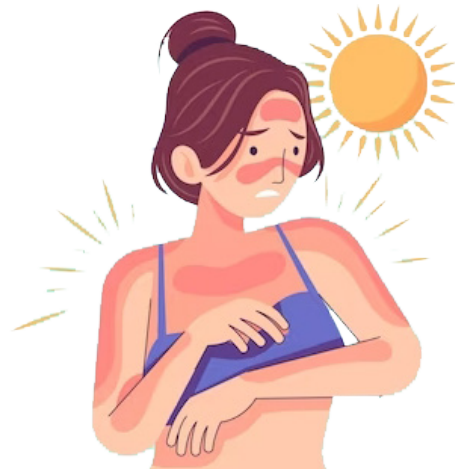
3. ตะคริวแดด

อาการตะคริวที่พบมักเป็นช่วงขา แขน และหลัง หากมีอาการตะคริวแดดให้รีบหยุดทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่นิ่ง ๆ แล้วค่อย ๆ ดื่มน้ำ หรือดื่มน้ำผลไม้ เพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย และชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่เสียไป



4. โรคผิวหนังแสบ แดง เป็นผื่น

รังสียูวีมีความเข้มข้นสูงมากเป็นพิเศษ ก็จะสามารถแผดเผาเซลล์ผิวหนังให้เสียหายได้ง่ายๆ ผิวที่โดนแดดก็จะได้รับรังสียูวีเกินขนาด จนทำให้เส้นเลือดไหลเวียนมาที่เซลล์ผิวที่ถูกรังสียูวีทำลาย จึงเป็นสาเหตุให้ผิวมีสีแดงจัด และเกิดการไหม้เกรียมแดดในเวลาต่อมา



วิธีดูแลสุขภาพในช่วงหน้าร้อน

1. ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 แก้วขึ้นไป เพื่อทดแทนน้ำที่เสียไป เพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ
2. หลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดจัดเป็นเวลานานๆ ใช้เวลาสัมผัสแสงแดดให้น้อยที่สุด
3. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอากาศร้อนอาจทำให้แอลกอฮอล์ดูดซึมเข้ากระแสเลือดเร็วกว่าปกติ
4. เลือกรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงสุก สดสะอาดอยู่เสมอ
5. ควรใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี หรือเลือกเสื้อผ้าที่สามารถดูดซับเหงื่อและไม่รัดแน่นจนเกินไป

ยังมีอีกหลายโรคที่มาพร้อมกับหน้าร้อน ดังนั้น อย่าลืมดูแลสุขภาพในช่วงหน้าร้อนนั้นะคะ เพื่อป้องกันไม่ให้คุณเสี่ยงเกิดโรคต่างๆที่มากับหน้าร้อนได้

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



สุดยอดกลืนใจ เงินสุดที่รัก : Spirit of Wealth, วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์

เงินสามารถทำให้ความคิดกลายเป็นรูปร่างได้ ต้องใช้เงินจึงสามารถสร้างวัดสร้างโบสถ์ ต้องใช้เงินจึงสามารถดูแลพ่อแม่บุตรธิดาให้อิ่มหนำ ยามป่วยไข้ยังต้องใช้เงินรักษาร่างกายให้อยู่รอด เมื่อมีกินมีใช้ไม่บกพร่อง ร่างกายก็แข็งแรง จิตใจก็สงบ เมื่อจิตใจสงบ ไม่กังวล จึงสามารถปล่อยวางได้อย่างแท้จริง คนไม่มีเงินมากพอ ไหนเลยจะปล่อยวางได้ คนยังมีความทุกข์ ไหนเลยจะหลุดพ้นได้ เมื่อยังไม่มี จะเรียนรู้คำว่าพอได้อย่างไรกัน ทุกคนจึงต้องมีเงินให้มากเสียก่อน จึงค่อยเรียนรู้คำว่าพอ จากนั้นจึงจะสัมผัสความอึมอึมของชีวิต แล้วการปล่อยวางก็จะง่ายขึ้น นับจากตรงนั้น หนทางหลุดพ้นก็จะอยู่ไม่ไกลแล้ว

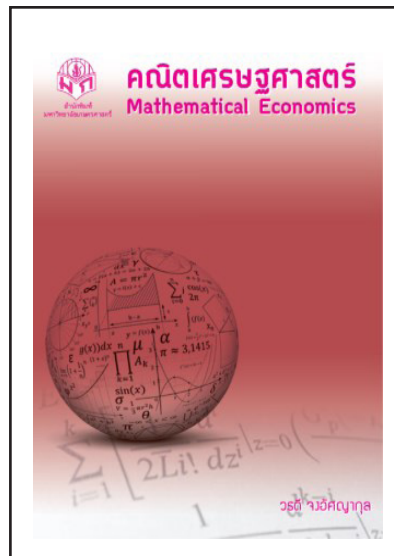
BOOK

**ปรับปรุงโครงสร้างดินอย่าง
ยั่งยืน ตามแนวโครงการพระ
ราชดำริ** **คณิตเศรษฐศาสตร์**

โดย **วิสันต์ ท้าวสูงเนิน**

แนะนำเคล็ดลับดี ๆ ให้กับผู้ที่
อยากเรียนรู้เศรษฐกิจพอ
เพียง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้
กับงานด้านการเกษตร และ
เกษตรกรหลาย ๆ ท่านที่ทำ
อยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะปรับ
ปรุงดินอย่างไรในแต่ละ
ภาค ไขปุยให้รับกับสภาพดิน
แต่ละพื้นที่ ปลูกพืชอะไรดีจึง
จะได้ผลคุ้มค่า เตรียมดิน
อย่างก่อนเพาะปลูก สูตรปุ๋ย
เลือกใช้ให้เหมาะกับดิน และ
อื่น ๆ อีกมากมาย สำหรับผู้ที่
สนใจทำเกษตรพอเพียงเป็น
อาชีพไม่ควรพลาด!

เรียบเรียงขึ้น เพื่อให้มีความรู้พื้น
ฐานทางคณิตศาสตร์สำหรับเป็น
เครื่องมืออธิบายแนวคิดทาง
เศรษฐศาสตร์จุลภาคและมหภาค
โดยการประยุกต์ใช้พีชคณิต เม
ทริกซ์ อนุพันธ์ และหลัก
คณิตศาสตร์ต่างๆ ได้อย่างถูก
ต้องและเหมาะสมในการ
วิเคราะห์ดุลยภาพ การหาค่าตัว
แปรที่เหมาะสม การเพิ่มและลด
ค่าของเงินตามระยะเวลา รวมถึง
การวิเคราะห์ ปัญหาทาง
เศรษฐศาสตร์และธุรกิจการเงิน
เบื้องต้นต่างๆ



พรายพรหม

โดย **รวมแพง**

ความโหดร้ายที่พบเจอ ทำให้
เธอไม่เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นและ
ต้องการความยุติธรรม โดยที่
ไม่รู้เลยว่าทุกสิ่งล้วนมีเหตุแล้ว
จึงมีผล... “พิมพ์ลดา” ต้องทน
ทุกข์ทรมานจากการแต่งงาน
กับ “ปรเมศวร์” และต้องเข้า
โรงพยาบาลด้วยอาการร่อแร่
ใกล้สิ้นใจด้วยการทำร้ายของ
สามี และเมื่อรู้สึกตัวอีกครั้ง
เธอก็พบว่าตัวเธอได้กลับไปยัง
ชาติก่อน ที่เธอได้ก่อกองเกรียน
กำเกรียนเป็นบ่วงผูกพันความ
แค้นและความพยายามทำให้ใคร
หลายคน พิมพ์ลดา... จะแก้ไข
ความผิดทั้งหมดให้ถูกต้อง แต่
เมื่อเธอต้องเผชิญกับความรัก
หลายเส้า แล้วจะมีหนทางใด
ตัดบ่วงแห่งรักที่จะก่อให้เกิด
เรื่องร้ายๆ นั้นได้ล่ะ?