



โรคและภัยสุขภาพ

จากการเดินทางท่องเที่ยวในช่วงฤดูร้อน

ฤดูร้อนเป็นช่วงที่อากาศเหมาะสมกับการท่องเที่ยวหลากหลายรูปแบบ โดยเฉพาะการท่องเที่ยวแบบกลางแจ้ง เนื่องจากท้องฟ้าแจ่มใส ไม่มีฝน และถือเป็นฤดูกาลท่องเที่ยว (High Season) ในหลายพื้นที่ อย่างไรก็ตามมีโรคและภัยสุขภาพที่อาจพบเจอและควรเตรียมพร้อมรับมือ ดังนี้

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

สามารถเกิดได้ตลอดทั้งปี แต่จะพบมากในช่วงฤดูร้อนที่มีสภาพอากาศเอื้อต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ซึ่งส่งผลให้อาหารบูดเสียง่าย โรคที่อาจพบได้ เช่น

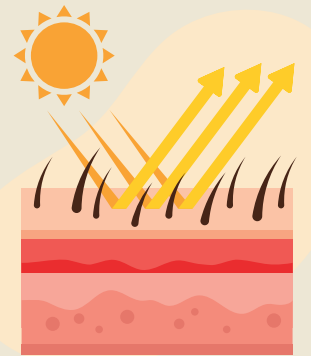
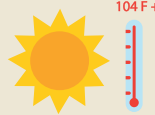
- **อาหารเป็นพิษ อุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคบิด และอหิวาตกโรค** มีอาการท้องเสีย อาเจียน ไข้ ปวดบิดท้อง
- **ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบดี** จะมีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ตัวเหลืองตาเหลือง (ดีซ่าน)



ภัยสุขภาพจากแสงแดดและภาวะอากาศร้อน

เนื่องจากฤดูร้อนเป็นช่วงที่ซีกโลกหันเข้าหาดวงอาทิตย์โดยตรง ทำให้ได้รับพลังงานความร้อนมากกว่าช่วงเวลาอื่นของปี ภัยสุขภาพจากแสงแดดและภาวะอากาศร้อนที่อาจพบได้ เช่น

- **ผิวไหม้แดด (Sun Burn)** โดยหลังจากเจอแดดประมาณ 4 ชั่วโมง จะมีอาการผิวแดง ร้อน ปวด บวม มีตุ่มน้ำใส (blistering) ปวดศีรษะ มีไข้ คลื่นไส้
- **โรคลมแดด (Heat Exhaustion)** อุณหภูมิร่างกายสูงมักอยู่ระหว่าง 38.3-40°C มีอาการอ่อนแรง อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ยังคงมีสติปกติ และมีเหงื่อออก
- **โรคลมร้อน (Heat Stroke)** มีอุณหภูมิร่างกายสูงมากกว่า 40.5°C ผิวหนังแดงและแห้ง ไม่มีเหงื่อออก ระบบประสาทส่วนกลางทำงานผิดปกติ เช่น สับสน กระวนกระวาย พูดไม่รู้เรื่อง พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ก้าวร้าว ประสาทหลอน ซึมลง หมดสติ และเสียชีวิตได้ ภายในไม่กี่ชั่วโมง





กลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีความเสี่ยง

- กลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีภาวะอ้วน และผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ทำกิจกรรมกลางแจ้งในสภาวะร้อนจัด เช่น เดินป่า พายเรือ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา
- มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ดื่มสุรา ใส่เสื้อผ้าที่หนาและปกปิดร่างกายมิดชิด นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ดื่มน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการ



การปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงโรคและภัยสุขภาพจากการท่องเที่ยวในช่วงฤดูร้อน

- ติดตามข่าวสาร สภาพแวดล้อม และอุณหภูมิของพื้นที่ที่จะเดินทางไปท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่อง
- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในพื้นที่และเวลาที่มีอากาศร้อนจัด (โดยเฉพาะช่วง 10.00-16.00 น.)
- ดูแลร่างกายไม่ให้ขาดน้ำ โดยการดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว ไม่ต้องรอกระหายน้ำ
- สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน น้ำหนักเบา ระบายเหงื่อและความร้อนได้ดี รวมทั้ง สวมหมวก และแว่นตากันแดด
- อานน้ำให้ที่ขึ้น
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้สารเสพติด
- ทากันแดดชนิด broad spectrum ที่มีค่า SPF ≥ 15 และทาซ้ำทุก 2-3 ชั่วโมง หรือทันทีหลังสัมผัสน้ำ
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุก ร้อน สะอาด และดูแลสุขอนามัยให้ดี
- ปรีกษาแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์การเดินทาง เพื่อรับคำแนะนำก่อนการเดินทาง และพิจารณารับวัคซีนให้เหมาะสมตามช่วงอายุและแผนการเดินทาง
- เตรียมชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น ยาโรคประจำตัว และซื้อประกันสุขภาพ

