



วิธีป้องกันโรคฮีทสโตรกตามศาสตร์แพทย์จีน

โรคฮีทสโตรกมีสาเหตุมาจากภาวะอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น อากาศที่ร้อนจัด ส่งผลให้ร่างกายปรับตัวรับไม่ทัน ทำให้ระบบอุณหภูมิศูนย์กลางเกิดผิดปกติ โรคฮีทสโตรกสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน หากยังมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงด้วยนั้น ยิ่งง่ายต่อการเกิดโรคดังกล่าว แล้วเราจะป้องกันการเกิดโรคฮีทสโตรกได้อย่างไร?

1. ดื่มน้ำจีน เพื่อดับความร้อน เช่น ชาเก๊กฮวย , ชาใบบัว (ใบบัวที่ผ่านการตากจนแห้ง) ชาเปลือกแตงโม (เปลือกแตงโมที่ผ่านการตากแห้ง เพราะแตงโมมีคุณสมบัติของการดับร้อน หรือการทานแตงโมก็เป็นอีกวิธีที่น่าปฏิบัติ) สำหรับคนที่มีสภาวะร่างกายที่อ่อนแอ สามารถดื่มน้ำสมุนไพรจีน รวมทั้งยังสามารถทานสัอิหู หรือรังนก
2. ดื่มน้ำกล้วย (โฉ้ว) กล้วยเป็นอาหารที่ดับร้อนได้ดี แพทย์จีนกล่าวไว้ว่าในกล้วยมีฤทธิ์เย็น ช่วยดับกระหาย คลายร้อน บำรุงตับ สามารถทำรับประทานได้บ่อยครั้ง
3. อย่าโดนความเย็น ภายใต้อากาศที่ร้อนอบอ้าว หลายคนเลือกที่จะดับร้อนด้วยการทานของเย็น ซึ่งคิดว่าของเย็นจะสามารถช่วยดับร้อน แต่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น ของเย็นยิ่งทานมากยิ่งเป็นการทำลายกระเพาะ หากอยากดับร้อนเพียงช่วงครึ่งช่วงคร่าวด้วยการทานของเย็นก็พอทำได้ แต่ต้องทานในปริมาณที่เหมาะสม คนที่มีกระเพาะเย็นอยู่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงการทานของเย็นอย่างเด็ดขาด
4. การใช้เครื่องปรับอากาศอย่างพอดี ช่วงหน้าร้อนหลายคนคงเลี่ยงไม่ได้กับการเปิดแอร์นอนหลับ เพื่อความเย็นสบาย ขณะที่บางคนไม่ใส่เสื้อผ่านอนด้วยซ้ำไป ความจริงแล้วเป็นสิ่งที่ไม่น่าปฏิบัติอย่างยิ่ง ทางที่ดีควรใส่เสื้อ หรือเสื้อคลุมเวลานอน และต้องให้ห้องอุ่นอยู่เสมอ นอกจากนั้น ไม่ควรเข้า - ออกห้องที่มีอุณหภูมิร้อน หรือเย็นติดกันในทันที ควรจะค่อยๆ ให้ร่างกายปรับตัวกับอากาศที่ละเอียดละน้อย
5. สำหรับคนที่ปฏิบัติงานภายใต้อากาศที่ร้อน ไม่ควรทำงานได้เด็ดติดต่อกันหลายชั่วโมง หากมีปริมาณเหงื่อที่ออกเป็นจำนวนมากจะง่ายต่อการเป็นโรคฮีทสโตรกได้ และต้องหมั่นดื่มน้ำเกลือ หากเกิดอาการเวียนหัว เหงื่อออกมาก เป็นอาการเริ่มแรกของการเป็นโรคฮีทสโตรก สามารถทานฮั่วเซียงเจ็งซึ่งช่วยหรือยิบตันเพื่อบรรเทาอาการในเบื้องต้น

6. เสริมภูมิคุ้มกัน หลายคนคิดว่าภายใต้อากาศที่ร้อนอบอ้าวไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด ความจริงนั้นอากาศร้อนก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้ และการทำอย่างนี้จะเป็นการฝึกให้ร่างกายชินกับอุณหภูมิอากาศ และส่งผลให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น แต่มีข้อพึงระวังคือไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม และอย่าให้เหงื่อออกมากเกินไป ช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายคือตั้งแต่ตี 5 - 7 โมงเช้า

เขียนโดย แพทย์จีนผู้ชำนาญ

แพทย์จีนผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.