องศาเดือด.. ประเทศไทย ร้อน มาก

ฤดูร้อนปีนี้หันไปทางไหนก็มีแต่เสียงบ่นว่าร้อนๆๆๆ หลายคนรู้สึกว่าประเทศไทยปีนี้อากาศร้อนขึ้นมากกว่าปกติ แม้แต่ในกรุงเทพมหานครเองก็ตาม หลายคนหันมาเล่นน้ำสงกรานต์ยามค่ำคืนโดยให้เหตุผลว่าทนแสงแดดจ้าในตอนกลางวันไม่ไหว ขนาดอยู่ในบ้านหรือตัวอาคารต่อให้ลดอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศลงจนเกือบจะถึงจุดเยือกแข็งแล้วก็ยังได้แค่บรรเทาให้อากาศภายในห้องลดลงเท่านั้นเอง ไม่ได้ทำให้รู้สึกว่าเย็นเลย แต่ถ้าบ้านไหนไม่ได้ใช้เครื่องปรับอากาศ ครั้งนี้คงเข้าถึงคำพูดที่ว่าร้อนตับแลบได้อย่างลึกซึ้ง ระหว่างวันที่นอนตากอากาศอบอ้าวราวกับอยู่ในตู้อบนั้น เคยสงสัยหรือไม่ว่าทำไมเรารับรู้ถึงความรู้สึกร้อน **เรารู้สึกร้อนได้อย่างไร?**

เพราะมนุษย์เป็นสัตว์เลือดอุ่นซึ่งร่างกายมีความสามารถในการรักษาระดับอุณหภูมิให้คงที่อยู่เสมอ คือ 36.5-37 องศาเซลเซียส อุณหภูมิของร่างกายมนุษย์จะเป็นอิสระกับอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมและไม่ผกผันตามสภาพอากาศภายนอกเหมือนเช่นสัตว์เลือดเย็นอื่นๆ ดังนั้นแล้วไม่ว่าอุณหภูมิภายนอกจะผกผันเพียงใด ร่างกายของเราจะยังคงรักษาอุณหภูมิไว้ที่เดิมและปรับให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นเมื่ออากาศภายนอกสูงขึ้นหรือต่ำลง จึงทำให้เรารับรู้ถึงความรู้สึกร้อนและหนาวนั่นเอง

อากาศร้อนทำให้คนเราเสียชีวิตได้จริงหรือ?

โดยทั่วไปแล้วอากาศร้อนอาจไม่ได้มีผลโดยตรงกับการเสียชีวิต แต่อาจเป็นเหตุให้เกิดความผิดปกติบางอย่างเมื่อร่างกายสูญเสียน้ำ เพราะเมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นร่างกายจะมีกลไกอัตโนมัติสั่งการให้มีการระบายความร้อนออกมาในรูปแบบของเหงื่อ ซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าและยังมีไอเหงื่อที่ระเหยออกมาทางต่อมผิวหนังซึ่งเราไม่สามารถมองเห็น การระบายออกของเหงื่อทั้งสองชนิดนี้จะมีปริมาณมากกว่าปกติเมื่ออากาศร้อน และการระบายออกในปริมาณที่มากขึ้นนั้นเป็นตัวการทำให้ระดับความเข้มข้นในเลือดและเกลือแร่ในร่างกายเข้มข้นเกินไป จะสังเกตได้จากการที่เรามักจะอยากดื่มน้ำมากๆ ในเวลาที่อากาศร้อน นั่นเป็นเพราะร่างกายต้องปรับสภาพสู่ภาวะสมดุลซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติ แต่หากร่างกายมีสภาวะเครียดหรือมีโรคอื่นแทรกซ้อน เช่น ไมเกรน ก็อาจทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นลมมากขึ้น เพราะสภาวะเครียดจะไปกระตุ้นหัวใจให้บีบตัวแรงขึ้นและกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติบางอย่างในร่างกาย ส่งผลให้หลอดเลือดขยายตัวทันที จึงทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ในคนปกติหากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ทันก็สามารถเป็นลมได้เช่นเดียวกัน การเป็นลมไม่ได้ทำให้เราเสียชีวิตได้โดยตรงแต่หากเราเป็นลมแล้วล้มศีรษะกระแทกพื้น หรือเป็นลมระหว่างที่อยู่ในน้ำก็มีโอกาสที่จะเสียชีวิตได้ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเกิดในผู้สูงอายุ

วิธีดับกระหายคลายร้อน

อากาศร้อนๆ มีหลายวิธีดับร้อนไม่ว่าจะเป็นการอยู่ในห้องแอร์เย็นๆ เพราะ**เครื่องปรับอากาศ**นั้นช่วยปรับสภาพอากาศให้ใกล้เคียงกับอุณหภูมิของเรามากที่สุด จึงทำให้เรารู้สึกสบายตัว แต่การอยู่ในห้องแอร์ตลอดทั้งวันทั้งคืนก็ทำให้ผิวแห้งและขาดความชุ่มชื้นได้เช่นกัน **การอาบน้ำเย็น** เป็นการนำความเย็นเข้าสัมผัสร่างกายโดยตรง ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย **แตงโมผลไม้ยอดฮิต** แตงโมเป็นผลไม้ที่ช่วยรักษาความเย็นในร่างกาย ถ้าแช่เย็นได้ยิ่งดีเพราะจะทำให้รู้สึกสดชื่น **การพัดหรือเป่าพัดลม** เป็นการเป่าเหงื่อบนผิวหนังให้ระเหยออกไปเร็วขึ้น ทำให้รู้สึกเย็นสบาย ดังนั้นจึงควรคู่ไปกับ**การการดื่มน้ำเย็นๆ** เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปจากเหงื่อ นอกจากนี้การดื่มน้ำเย็นยังช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น แต่สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้งท่ามกลางอากาศที่ร้อนจัดหรืออ่อนเพลียจากอาการลมแดด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดในทันทีเพราะจะทำให้เกิดอาการตะคริวท้องซึ่งเป็นอันตรายมากค่ะ