

## เตรียมตัวก่อนไปทะเล

🕒 นำเสนอเมื่อ 27 ก.พ. 2552

### อาการเมาเรือ

บางคนอาจจะเกิดอาการเมาคลื่นลมทะเล ซึ่งส่วนใหญ่จะหายไปเอง เมื่อสิ้นสุดการเดินทางแล้ว แต่หากต้องเดินทางไกลหลายชั่วโมง อาจมีอาการยาวนาน เรามีวิธีบรรเทาอาการเมาเรือ ดังนี้

1. รับประทานยา เช่น ยาหอม หรือยาไดเมนไฮดริเนต (Dimenhydrinate) เพื่อป้องกันก่อนเดินทาง
2. เลือกนั่งริมหน้าต่าง เพื่อให้พัดลมพัดกับทัศนียภาพนอกหน้าต่าง และลืมอาการไม่สบาย
3. ให้รีบนอนลง เมื่อเริ่มรู้สึกตัวว่าเกิดอาการดังกล่าว และควรจิบน้ำทีละน้อย เพื่อป้องกันการขาดน้ำ บางครั้งการอาเจียนก็จะช่วยบรรเทาอาการได้

### แสงแดดแผดเผา

ความร้อนของแสงแดด นอกจากจะทำให้ผิวคล้ำ หรือปวดแสบร้อนจากการถูกแดดเผาแล้ว ยังส่งผลให้เกิดอาการอื่นๆ เช่น เป็นลมแดด ตะคริว อ่อนเพลียจากความร้อน และความร้อนสูงรุนแรง (heat stroke) เป็นต้น ซึ่งอาจส่งผลให้เสียชีวิตได้ วิธีป้องกันอันตรายจากแสงแดด คือ

1. หลีกเลี่ยงการตากแดดเปรี้ยงตลอดทั้งวัน เพราะอาจเป็นลมแดดและผิวไหม้ได้
2. สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ คือทาครีมกันแดดที่มีตัวยากันแดดอย่างน้อย SPF 15 ขึ้นไป และเป็นแบบกันน้ำ ทาให้ทั่วทั้งใบหน้า คอ หลัง ขา โดยเฉพาะบริเวณที่ไวต่อแสง
3. หากมีอาการเป็นลมแดดหรือหมดสติ ควรรีบพาผู้ป่วยเข้าไปที่ร่มที่อากาศถ่ายเทสะดวก คลายชุดที่ใส่ให้หลวม และปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว จนอุณหภูมิลดลง
4. เมื่อต้องตากแดดนานๆ ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ให้หลีกเลี่ยงการลงสระว่ายน้ำที่มีอุณหภูมิต่ำ หรืออาบน้ำเย็นทันที เพราะอาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อเกร็งหรือเป็นตะคริวได้

## ว่ายนํ้าจนเกร็งเป็นตะคริว

หลายคนไปทะเลแล้วว่ายนํ้า แม้จะว่ายนํ้าเป็น หรือเรียกได้ว่าว่ายนํ้าเก่ง แต่อาจเกิดอันตรายด้วยเหตุที่คาดไม่ถึงได้ เพื่อความปลอดภัย เรามีคำแนะนำ ดังนี้

1. ก่อนว่ายนํ้า ควรมีการบริหารร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนประมาณ 10-15 นาที
2. ถ้าเป็นตะคริวพยายามประคองตัวให้ขึ้นมาบนฝั่ง ดื่มนํ้าเกลือ (นํ้า 1 ลิตร ผสมเกลือ 1 ช้อนชา)
3. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดๆ หรือมีกระเป๋านํ้าร้อนห่อด้วยผ้าขนหนู วางประคบบนกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริว

## พิษแมงกะพรุน

อาจทำให้มีอาการผื่นคัน หรือทำให้ปวดแสบปวดร้อน คล้ายอาการนํ้าร้อนลวกได้ การรักษาคือ เมื่อสัมผัสโดนผิวหนังให้รีบล้างด้วยนํ้าทันที เพื่อล้างเอาพิษออก และทาด้วยยาสเตียรอยด์ครีม สำหรับชาวชีวิตจิตตัวจริงให้นํ้าผักบุ้งทะเลบริเวณริมชายหาด มาดําและทาบริเวณที่เป็นแผล แต่ไม่ต้องขยี้จะช่วยให้หายพิษ เพราะผักบุ้งทะเลมีสรรพคุณเป็นยา ลดการอักเสบจากพิษของแมงกะพรุน แก่แผลไฟไหม้ นํ้าร้อนลวกได้

## อาหารทะเลเป็นพิษ

เมื่อเกิดอาการท้องร่วง ท้องเสีย อาเจียน เพราะอาหารเป็นพิษ ซึ่งมักจะมีอาการภายใน 1-6 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหารนั้น ให้รีบดูแลตัวเองโดยนอนพัก แล้วดื่มนํ้าเกลือแร่ หากยังไม่หายให้ไปโรงพยาบาล

ขอบคุณข้อมูลจาก **นิตยสารชีวิต**