

## เช็ดตัวลดไข้ ใช้ "น้ำอุ่น" หรือ"น้ำเย็น"?

■ นำเสนอเมื่อ 21 ก.ค. 2554

เมื่อเป็นไข้ ตัวร้อน หลายๆ คน จะรีบหยิบยาลดไข้มารับประทาน แต่ถ้าตัวร้อนจนรู้สึกเพลียมากๆ แม้รับประทานยาไปแล้ว อาการที่เป็นดูจะยังไม่ดีขึ้นเท่าไร ก็คงต้องเพิ่มตัวช่วยอย่างการนำผ้าชุบน้ำอุณหภูมิปกติมาประคบลงบนหน้าผาก แล้วนอนพักผ่อน

ทว่ารู้สึกตัว ตื่นขึ้นมามาก กลับพบว่าอาการไข้อย่างมีอยู่ คุณต้องเช็ดตัวลดไข้ช่วยอีกทางหนึ่ง แต่ดูเหมือนบางคนก็ใช้น้ำเย็น บางครั้งถึงกับเอาน้ำแข็งมาผสมใส่ น้ำ ขณะที่บางคนกลับเลือกใช้น้ำอุ่นแล้วในความเป็นจริง น้ำเย็น หรือน้ำอุ่น กันแน่ ที่ใช้เช็ดตัวแล้วช่วยให้ไขลดได้

คำตอบของข้อข้องใจนี้ ก็คือ 'น้ำอุ่น' เนื่องจากผ้าที่ชุบน้ำอุ่นแล้วบิดหมาดๆ นำมาเช็ดตามตัวให้ผิวแห้งออกแดงๆ จะช่วยให้เหงื่อออก ถือเป็น การช่วยให้ร่างกายระบายความร้อนจากพิษไข้ ออกมา ลดอุณหภูมิของร่างกายลงอย่างได้ผล

เหตุที่ไม่ควรใช้น้ำเย็นมาเช็ดตัว เพราะน้ำเย็นจะยิ่งทำให้คนเป็นไข้ยิ่งรู้สึกหนาวสั่นกว่าเดิม แถมความเย็นจากน้ำ ยังทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังหดเกร็ง ถือเป็น การเพิ่มการใช้พลังงาน ทำให้ความร้อนในร่างกายเพิ่มขึ้นไปอีก

อย่างไรก็ตาม เวลาที่มีไข้ นอกจากการรับประทานยาลดไข้ ประคบผ้าชุบน้ำไว้ที่หน้าผาก เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นแล้ว ยังควรดื่มน้ำอุณหภูมิห้องให้มากๆ ก็ช่วยได้เช่นกัน.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

[takecareDD@gmail.com](mailto:takecareDD@gmail.com)

เว็บไซต์อ้างอิง

<http://www.dailynews.co.th/newstartpage/index.cfm?page=content&contentId=149307&categoryId=457>