

ป้องกันโรคร้ายที่มากับฤดูร้อน มิติใหม่ของการดูแล สุขภาพเชิงป้องกัน สุขภาพชีวิตที่ดีโดย APCO



อากาศที่ร้อนขึ้นอย่างมากมาพร้อมกับความเสี่ยงต่อสุขภาพ ด้วยอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นจนถึง 40 องศาเซลเซียสในหน้าร้อนเป็นอันตรายต่อร่างกายที่อาจเกิดความร้อนสะสม อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นทำให้เกิดโรคลมแดดและหมดสติได้ ซึ่งหากมีปัจจัยเสี่ยงที่เป็นภาวะโรค NCDs เช่นเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองตีบ ไขมันสูง หรือมะเร็ง ก็จะทำให้ทวีความรุนแรง อีกทั้งเชื้อโรคบางชนิดเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อน การเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นกัน

APCO มีคำแนะนำในการดูแลป้องกันตนเองเพื่อห่างไกลความเจ็บป่วย มีสุขภาพที่ดี ปลอดภัยจากผลกระทบของอุณหภูมิที่ร้อนขึ้นนั้น มีวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายๆ

ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน เพื่อรักษาความชุ่มชื้นและป้องกันการเกิดปัญหาจากภาวะขาดน้ำ Dehydration คือภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่าที่ได้รับ มีปริมาณน้ำไม่เพียงพอจนส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนของเหลวและการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ไต สมอง ทางเดินอาหาร กล้ามเนื้อ ซึ่งหากร่างกายขาดน้ำมากเกินไปเป็นเวลานาน อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่ร้อนสุด การออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ร้อน ส่งผลให้เกิดภาวะเพลียแดดและลมแดด Heat Stroke โดยภาวะลมแดดอาจทำให้ระบบการทำงานของร่างกายล้มเหลวได้ เนื่องจากการออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อนจะสูญเสียเหงื่อค่อนข้างมาก ถ้าเสี่ยงไม่ได้ ควรจิบน้ำปริมาณ 250 มิลลิลิตร ทุกๆ 20 นาที และอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที

ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการเป็นโรคอาหารเป็นพิษ ที่มักเกิดจากการรับประทานอาหาร เช่นอาหารสุก ๆ ดิบๆ หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรค หรือเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อน อาการที่เกิดคือคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระเหลว ลำไส้อักเสบ มีไข้และอาจมีภาวะช็อกหมดสติได้

รักษาอุณหภูมิภายในสถานที่อยู่อาศัย ควรจัดที่อยู่ให้อยู่ในระดับอุณหภูมิที่สบายเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทระบบหมุนเวียนอากาศ มีต้นไม้พื้นที่สีเขียวเพิ่มความร่มรื่น

หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง สวมเสื้อผ้าสีอ่อน และระบายความร้อน เพื่อลดการดูดซับความร้อนจากแสงแดด ใส่หมวก แว่นกันแดด เพื่อป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่มีรังสี ยูวี ที่สำคัญควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่างๆ ลดภาวะโรค NCDs โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่ดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม เช่น เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองตีบ ไขมันสูง และมะเร็ง โรคเหล่านี้มีความร้ายแรงและสามารถก่อให้เกิดการเสียชีวิต เป็นจำนวนมาก ในประเทศไทยพบว่า NCDs ทำให้เสียชีวิตมากถึง 76% ของจำนวนผู้ที่เสียชีวิตทั้งหมด โดยมะเร็งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต ปัจจุบันพบว่าคนเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในอัตรา 1 คน ในทุก 2 คน นอกจากนี้การติดเชื้อจากแบคทีเรียสามารถทำให้เกิดความเจ็บป่วยหรือโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูร้อน ที่เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

การดูแลตนเองในสภาพอากาศร้อน มีความสำคัญอย่างมาก ในการป้องกันการเกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์ และโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากสภาพอากาศ เพื่อการดูแลป้องกันสุขภาพส่วนบุคคลชีวิตที่ดี APCO ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสูตรที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้อาหารที่เรารับประทานกันเป็นประจำ มาเสริมประสิทธิภาพกันเพื่อให้ความผิดปกติของร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติ ร่างกายจะมีภาวะปกติตามธรรมชาติด้วยการที่เม็ดเลือดขาวทำงานในการสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างสมดุล ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

จากหลักฐานการตรวจวัดทางวิทยาศาสตร์ พบว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร APCO สามารถทำให้เม็ดเลือดขาวสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างสมดุลร่างกายจึงกลับไปสู่ภาวะปกติ ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร APCO เป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นไปตามระเบียบของ อย. ที่ไม่ได้แก้ไขปัญหา บรรเทา หรือ รักษาโดยตรง แต่ทำให้ร่างกายมีการปรับสภาพกลับสู่ภาวะปกติตามธรรมชาติด้วยตัวเอง สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับนวัตกรรมภูมิคุ้มกันบำบัด Hotline: 1154 โทร. 02 646 4800 www.byebyehiv.com LINE: @apcofc



ร้อนทะลุ 40 องศา ดูแล ป้องกัน สุขภาพก่อนทรุด

22 เม.ย. 2567 | 13:27 น.

อากาศร้อนทะลุ 40 องศา ภัยร้าย อันตรายต่อสุขภาพ APCO แนะนำวิธีป้องกัน มิติใหม่ของการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน : Tricks for Life

อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นทำให้เกิดโรคลมแดดและหมดสติได้ซึ่งหากมีปัจจัยเสี่ยงที่เป็นภาวะโรค NCDs เช่นเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองตีบ ไขมันสูง หรือมะเร็ง ก็จะทำให้ทวีความรุนแรง อีกทั้งเชื้อโรคบางชนิดเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อน การเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นกัน

APCO มีคำแนะนำในการดูแลป้องกันตนเองเพื่อห่างไกลความเจ็บป่วย มีสุขภาพที่ดี ปลอดภัยจากผลกระทบของอุณหภูมิที่ร้อนขึ้นนั้น มีวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายๆ

ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน เพื่อรักษาความชุ่มชื้นและป้องกันการเกิดปัญหาจากภาวะขาดน้ำ Dehydration คือภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่าที่ได้รับ มีปริมาณน้ำไม่เพียงพอจนส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนของเหลวและการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ไต สมอ ท้องเดินอาหาร กล้ามเนื้อ ซึ่งหากร่างกายขาดน้ำมากเกินไปเป็นเวลานาน อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่ร้อนสุด การออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ร้อน ส่งผลให้เกิดภาวะเพลียแดดและลมแดด Heat Stroke โดยภาวะลมแดดอาจทำให้ระบบการทำงานของร่างกายล้มเหลวได้ เนื่องจากการออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อนจะสูญเสียเหงื่อค่อนข้างมาก ถ้าเสี่ยงไม่ได้ ควรจิบน้ำปริมาณ 250 มิลลิลิตร ทุกๆ 20 นาที และอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที



ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการเป็นโรคอาหารเป็นพิษ ที่มักเกิดจากการรับประทานอาหาร เช่นอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรค หรือเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อน อาการที่เกิดคือคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระเหลว ลำไส้อักเสบ มีไข้และอาจมีภาวะช็อกหมดสติได้



รักษาอุณหภูมิภายในสถานที่อยู่อาศัย ควรจัดที่อยู่ให้อยู่ในระดับอุณหภูมิที่สบายเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทระบบหมุนเวียนอากาศ มีต้นไม้พื้นที่สีเขียวเพิ่มความร่มรื่น หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง สวมเสื้อผ้าสีอ่อน และระบายความร้อน เพื่อลดการดูดซับความร้อนจากแสงแดด ใส่หมวก แว่นกันแดด เพื่อป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่มีรังสี ยูวี ที่สำคัญควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่างๆ ลดภาวะโรค NCDs โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่ดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม เช่น เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองตีบ ไขมันสูง และมะเร็ง โรคเหล่านี้มีความร้ายแรงและสามารถก่อให้เกิดการเสียชีวิต เป็นจำนวนมาก ในประเทศไทยพบว่า NCDs ทำให้เสียชีวิตมากถึง 76% ของจำนวนผู้ที่เสียชีวิตทั้งหมด โดยมะเร็งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต ปัจจุบันพบว่าคนเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในอัตรา 1 คน ในทุก 2 คน นอกจากนี้การติดเชื้อจากแบคทีเรียสามารถทำให้เกิดความเจ็บป่วยหรือโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูร้อน ที่เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้



APCO แนะนำวิธีป้องกันโรคร้ายที่มากับฤดูร้อน มิติใหม่ของการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน

วันอังคาร ที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2567, 06.00 น.

อากาศที่ร้อนขึ้นอย่างมากมาพร้อมกับความเสี่ยงต่อสุขภาพ ด้วยอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นจนถึง 40 องศาเซลเซียสในหน้าร้อนเป็นอันตรายต่อร่างกายที่อาจเกิดความร้อนสะสม อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นทำให้เกิดโรคลมแดดและหมดสติได้ ซึ่งหากมีปัจจัยเสี่ยงที่เป็นภาวะโรค NCDs เช่นเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองตีบ ไขมันสูง หรือมะเร็ง ก็จะมีทวีความรุนแรง อีกทั้ง เชื้อโรคบางชนิดเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อน การเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นกัน

APCO มีคำแนะนำในการดูแลป้องกันตนเองเพื่อห่างไกลความเจ็บป่วย มีสุขภาพที่ดี ปลอดภัยจากผลกระทบของอุณหภูมิที่ร้อนขึ้นนั้น มีวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังนี้

ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อย่างน้อย 8 แก้วต่อวันเพื่อรักษาความชุ่มชื้นและป้องกันการเกิดปัญหาจากภาวะขาดน้ำ Dehydrationคือภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่าที่ได้รับ มีปริมาณน้ำไม่เพียงพอจนส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนของเหลวและการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ไต สมอ ท้องเดินอาหาร กล้ามเนื้อ ซึ่งหากร่างกายขาดน้ำมากเกินไปเป็นเวลานาน อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่ร้อนสุดการออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้เกิดภาวะเพลียแดดและลมแดด Heat Stroke โดยภาวะลมแดดอาจทำให้ระบบการทำงานของร่างกายล้มเหลวได้เนื่องจากการออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อนจะสูญเสียเหงื่อค่อนข้างมาก ถ้าเสี่ยงไม่ได้ ควรจิบน้ำปริมาณ 250 มิลลิลิตร ทุกๆ 20 นาที และอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที

ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการเป็นโรคอาหารเป็นพิษ ที่มักเกิดจากการรับประทานอาหาร เช่น อาหารสุกๆ ดิบๆ หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรค หรือเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อน อาหารที่เกิดคือคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระเหลว ลำไส้อักเสบ มีไข้และอาจมีภาวะช็อกหมดสติได้

รักษาอุณหภูมิภายในสถานที่อยู่อาศัย ควรจัดที่อยู่ให้อยู่ในระดับอุณหภูมิที่สบายเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทระบบหมุนเวียนอากาศ มีต้นไม้พื้นที่สีเขียวเพิ่มความร่มรื่น

หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง แดด สวมเสื้อผ้าสีอ่อน และระบายความร้อนเพื่อลดการดูดซับความร้อนจากแสงแดดใส่หมวก แว่นกันแดด เพื่อป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่มีรังสี ยูวี ที่สำคัญควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่างๆ ลดภาวะโรค NCDs โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่ดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม เช่น เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองตบไขมันสูง และมะเร็ง โรคเหล่านี้มีความร้ายแรงและสามารถก่อให้เกิดการเสียชีวิต เป็นจำนวนมาก ในประเทศไทยพบว่า NCDs ทำให้เสียชีวิตมากถึง 76% ของจำนวนผู้ที่เสียชีวิตทั้งหมด โดยมะเร็งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต ปัจจุบันพบว่าคนเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในอัตรา 1 คน ในทุก 2 คน นอกจากนี้การติดเชื้อจากแบคทีเรียสามารถทำให้เกิดความเจ็บป่วยหรือโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูร้อน ที่เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

เพื่อการดูแลป้องกันสุขภาพสู่คุณภาพชีวิตที่ดี APCO ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสูตรที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้อาหารที่เรารับประทานกันเป็นประจำ มาเสริมประสิทธิภาพกันเพื่อให้ความผิดปกติของร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติ ร่างกายจะมีภาวะปกติตามธรรมชาติด้วยการที่เม็ดเลือดขาวทำงานในการสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างสมดุล ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป สนใจข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับนวัตกรรมภูมิคุ้มกันบำบัดสอบถามได้ที่ Hotline : 1154 โทร. 02-6464800 www.byebeyhiv.com LINE : @apcofc



