

ตัวอย่างบันทึกการอ่าน

ชื่อเรื่อง : โรคอันตราย อันเป็นผลมาจากภาวะโลกร้อน
ผู้แต่ง : พ.ญ.พิสุทธิพร ฉ่ำใจ
สำนักพิมพ์ : ต้นธรรม
ปีที่พิมพ์ : ๒๕๕๑
วัน/เดือน/ปี ที่บันทึก : ๒ เมษายน ๒๕๖๔

สรุปความรู้

ฤดูร้อนของเมืองไทยมีความรุนแรงและแปรปรวนมากขึ้น ในภาวะโลกร้อนอากาศร้อนเป็นอันตรายต่อคนทั้งด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตเรียกว่า โรคลมแดดหรือโรคลมจากอากาศร้อน มีอาการทางร่างกายได้แก่อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ เหนื่อยหอบ อากาศเพลียแดดที่เกิดภาวะร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไปจึงควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อให้ร่างกายเย็นลง แล้วดื่มน้ำผลไม้เย็น ๆ สร้างความเย็นและชดเชยน้ำที่เสียไป และอีกโรคหนึ่งที่น่ากลัวคือโรคมะเร็งผิวหนัง ซึ่งมีหลายชนิดมะเร็งผิวหนังเรียกว่า เป็นผื่นเล็ก ๆ มีขุย มักจะพบในบริเวณหน้า แขนและหลังมือ โดยเฉพาะบริเวณที่ได้รับแสงมาก หากไม่รักษาก็จะกลายเป็นมะเร็งในภายหลังสาเหตุส่วนใหญ่คือ แสงอัลตราไวโอเล็ต ยู วีเอและยูวีบีและใช้ยาที่มีส่วนประกอบสารหนูเมื่อรับประทานนาน ๆ จะทำให้เป็นโรคผิวหนัง หรือผู้ที่สัมผัสน้ำมันและสารเคมีก่อมะเร็งประจำและส่วนน้อยเกิดจากกรรมพันธุ์ คนผิวขาวและผมสีบลอนด์ไวต่อแสงแดดมากกว่า ทำให้ผิวไหม้แดดง่าย มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อมะเร็งผิวหนัง เพราะมีเม็ดสีผิวน้อย ความสามารถในการป้องกันเซลล์ผิวหนังจากแสงอัลตราไวโอเล็ตจึงมีน้อยกว่าคนผิวดำ จะพบมะเร็งผิวหนังได้บ่อยในคนที่เป็โรคผิวหนังที่เรียกว่า คนผิวเผือก

ข้อคิดที่ได้จากการอ่าน

โรคต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากภาวะโลกร้อน ทุก ๆ คนต้องรู้และใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะไม่ใช่เรื่องไกลตัวของเรอีกต่อไปแล้ว ทุกชีวิตที่อยู่ร่วมกับเราและคนรอบข้างล้วนเป็นบุคคลที่เสี่ยงต่อโรคร้ายทั้งสิ้น

การนำข้อคิดที่ได้จากการอ่านไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

การตระหนักถึงโรคร้ายไข้เจ็บ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคในชีวิตประจำวันเราสามารถหลีกเลี่ยงได้ การอ่านบทความเรื่องนี้ทำให้เราสามารถรู้วิธีการป้องกัน บรรเทา อาการโรคต่าง ๆ ที่มากับแดดร้อน ๆ ซึ่งเราเผชิญอยู่ทุกวัน