

สภาพอากาศร้อนและสภาวะอุณหภูมิสูงขึ้นกำลังเป็นปัญหาระดับโลก ซึ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกขณะ ซึ่งหนึ่งในสาเหตุการเกิดนั้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ โดยอุณหภูมิผิวโลกที่ได้รับพลังงานความร้อนจากดวงอาทิตย์และพลังงานที่แผ่กลับไปในอวกาศถูกก๊าซเรือนกระจกในชั้นบรรยากาศกักเก็บความร้อนไว้ ทำให้โลกร้อนขึ้น ส่วนประเทศไทยเราตั้งอยู่ในเขตร้อนใกล้เส้นศูนย์สูตร อากาศมีลักษณะร้อนขึ้น อุณหภูมิเฉลี่ย 18 – 38 องศาเซลเซียส ซึ่งช่วงนี้เป็นช่วงฤดูร้อน โดยจะร้อนสุดในเดือนเมษายน บางจังหวัดอาจพบสถิติมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ตั้งแต่ต้นฤดู อย่างไรก็ตาม แม้ไทยจะไม่มีคลื่นความร้อนสูง (heat wave) แต่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากความร้อน โดยเฉพาะกลุ่มทารก ผู้สูงอายุ และผู้ออกกำลังกายหรือผู้ทำงานกลางแจ้ง เช่น โรคลมแดด อาหารเป็นพิษ อหิวาตกโรค ท้องเสีย โรคบิด ไทฟอยด์ที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีเชื้อแบคทีเรีย เราจึงควรดื่มน้ำสะอาดให้มากขึ้น พยายามอยู่ในที่ร่มและอากาศถ่ายเทสะดวก โดยเฉพาะในช่วงกลางวันถึงบ่าย เน้นทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ รักษาอุณหภูมิร่างกายด้วยการอาบน้ำเย็นหรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้าและตามร่างกาย ลดการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก ๆ สวมเสื้อผ้าที่มีลักษณะโปร่ง บางเบาและระบายอากาศได้ดีเพื่อช่วยลดอุณหภูมิร่างกายให้เกิดสมดุล เพื่อป้องกันการเกิดสภาวะร่างกายทนทานต่อความร้อนของสภาพอากาศภายนอกไม่ได้จนเกิดอาการไม่สบายหรือเจ็บป่วย

วารสารอาหารและยาฉบับนี้ เข้าสู่ปีที่ 31 ฉบับที่ 1 มีบทความที่น่าสนใจเป็นอย่างมากมาย บทความวิชาการเกี่ยวกับการบ่งชี้เอกลักษณ์สายพันธุ์และประเมินความปลอดภัยจุลินทรีย์โปรไบโอติกที่ใช้เทคโนโลยี นาโนพอร์ ของวรรัตน์ เครือสุวรรณ และคณะ รวมถึงอีกหลายบทความวิจัยเช่น การเฝ้าระวังความปลอดภัยของยาใหม่ ในโรงพยาบาลที่มีข้อค้นพบน่าสนใจ การคิดค้นกระบวนการผลิตยาแผนไทยด้วยโอโซน เพื่อจะเพิ่มประสิทธิภาพการกำจัดเชื้อในขมิ้น เป็นต้น

ท้ายนี้ รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อรับมือกับอากาศร้อนกันนะครับทุกท่าน

ธนฤช ประเสริฐสาร
บรรณาธิการวารสารอาหารและยา

Global warming has been widely spread all over the world and getting worse. One of the causes is climate change due to temperature of the earth's surface increasing by heat radiated from the sun. Then this thermal energy is trapped by greenhouse effect in the atmosphere. As for Thailand, it is located in the tropical zone, near the equator. The air temperature is high and full of humidity with the average temperature of 18–38 degrees Celsius. This is during the summer time of Thailand, where the hottest month is in April. Some provinces may break records by more than 40 degrees Celsius. Even though Thailand did not have a phenomenon, so-called “heat wave week”, with this much heat in summer at the moment, it may affect health, causing heat-related illnesses such as heatstroke, food poisoning, cholera, diarrhoea, dysentery, and typhoid caused by eating food that contains bacteria, especially for the people at risk e.g. infants, elderly, and those who exercise or mostly work outdoors. Therefore, we should drink more clean water, eat only freshly cooked food, maintain our body's temperature by taking a cool shower or using a cool washcloth to wipe our faces and bodies, reduce vigorous or too heavy exercise, and also wear light and airy clothing to help reducing our body temperature.

This Food and Drug Administration Journal is entering its 31st year with this first issue. There are interesting articles, such as the academic articles on strain identification and safety assessment of probiotic microorganisms using nanopore technology by Worarat Kruasuwan et. al. In addition, many more research articles such as Surveillance of new drug safety in hospitals that suggests remarkable findings on inventing the process of producing traditional Thai medicine with ozone in order to increase the efficiency of eliminating germs in turmeric, etc.

Finally, please stay cool and do as the recommendation to support your health during this hot weather.

Thanakrish Prasertsarn

Thai Food and Drug Administration Journal Editor