

**สพฉ. แนะนำวิธีดูบอลให้ปลอดภัย เตือนห้ามอดนอนโดยเฉพาะผู้มีโรคประจำตัว เหตุยิ่งลึน-ยิ่งเครียดเสี่ยง  
หลอดเลือดในสมองแตก-หัวใจวาย**



ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาการแข่งขันฟุตบอลยูโร ซึ่งเวลาในการถ่ายทอดบางคู่ค่อนข้างดึก จึงอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยฉุกเฉินได้

นพ.อนุชา เศรษฐเสถียร เลขาธิการสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) กล่าวว่า การดูฟุตบอลนั้นถือเป็นการผ่อนคลายจากการทำงานที่เหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน และอาจทำให้เกิดแรงกระตุ้นอยากไปออกกำลังกายบ้าง ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง แต่ขณะเดียวกันหากดูบอลอย่างไม่ถูกวิธีก็อาจมีผลเสียที่มากเช่นกัน

สำหรับกรณีของฟุตบอลยูโรนั้น เวลาของการถ่ายทอดสดบางคู่อยู่ในช่วงกลางดึก คือ 02.00 น. จึงทำให้แฟนบอลต้องอดนอนเพื่อที่จะติดตามชมฟุตบอล ดังนั้น การนอนน้อย การพักผ่อนน้อย จะส่งผลเสียต่อร่างกายในหลายเรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคลมชัก หรือโรคทางสมองอื่นๆ จะยิ่งมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยฉุกเฉินมากขึ้น ดังนั้น การชมฟุตบอลโลกให้มีความสุขและปลอดภัยนั้น ควรจะเลือกชมเฉพาะคู่ที่ตัวเองสนใจ หรือเลือกดูเฉพาะวันหยุด หรือหากอยากดูจริงๆ เทคโนโลยีสมัยนี้ก็เอื้อให้มีการรับชมย้อนหลังได้

"สำหรับแฟนบอลทั่วไปคงไม่น่าเป็นห่วงมาก แต่หากแฟนบอลที่ร่างกายไม่แข็งแรงก็จะต้องเพิ่มความเสี่ยง เนื่องจากการดูจะต้องมีการลุ้นจนเครียด และยิ่งหากมีการเล่นการพนันควบคู่ไปด้วยจะยิ่งทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือดสมองอาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยฉุกเฉินได้ บางครั้งอาจอันตรายถึงขั้นทำให้เส้นเลือดในสมองแตก หัวใจวาย รวมทั้งบางครั้งการดู

ฟุตบอลอาจจะมีการสูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ควบคู่ไปด้วยจะยิ่งเป็นสิ่งกระตุ้นมากขึ้นด้วย แต่  
ทั้งนี้หากมีอาการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยฉุกเฉินให้รีบโทรแจ้งสายด่วน 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือทาง  
การแพทย์ได้ทันที ตลอด 24 ชั่วโมง" นพ.อนุชา กล่าว

นพ.อนุชา กล่าวต่อว่า ทางที่ดีที่สุดคือควรดูแลตนเองให้ปลอดภัย และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิด  
อาการเจ็บป่วยฉุกเฉิน หรือระหว่างรอชมการแข่งขันฟุตบอลก็ควรที่จะนอนพักผ่อนตั้งแต่หัวค่ำแล้วค่อยตื่นขึ้นมาดู โดย  
การตั้งนาฬิกาปลุกเอาไว้ เมื่อฟุตบอลจบก็ขอให้รีบนอนต่อ เพราะการนอนพักผ่อนของคนเราต้องมีอย่างน้อยวันละ 6-8  
ชั่วโมง มิเช่นนั้นอาจเกิดอาการช็อคได้ และที่สำคัญที่สุดจะต้องดูฟุตบอลอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการไม่ฝักใฝ่เล่นการพนัน  
อย่างเด็ดขาด