



ประชาสัมพันธ์ เตือนภัยในช่วงฤดูร้อนระว่าง “โรคฮีทสโตรก” หรือ “ลมแดด”

“ฮีทสโตรก”
โรคที่มากับอากาศร้อน
อันตรายอาจถึงตาย

โรคฮีทสโตรก
เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนสะสมมากเกินไป
และไม่สามารถระบายออกจากร่างกายได้ทัน
มักมาคู่กับภาวะขาดน้ำ
หากช่วยไม่ทันอาจหมดสติและเสียชีวิตได้

กลุ่มเสี่ยง

- เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่อยู่ในพื้นที่อากาศร้อนจัด
- ผู้มีโรคประจำตัว
- ผู้ที่ออกกำลังกายหนัก

อาการ

- หน้ามืด, ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้, อาเจียน
- อ่อนเพลีย
- หน้าแดง, หายใจเร็ว
- พ้อ, ชัก, หมดสติ

วิธีปฐมพยาบาล

- รับน้ำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวระบายความร้อน
- รับน้ำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

การป้องกัน

- ดื่มน้ำให้มากๆ
- หลีกเลี่ยงพื้นที่อากาศร้อนจัดหรือกลางแจ้ง
- สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี

ข้อมูลโดย: กรมควบคุมโรค

เตือนภัยในช่วงฤดูร้อนระว่าง “โรคฮีทสโตรก” หรือ “ลมแดด”

เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกาย (core temperature) สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส

อาการที่พบได้เบื้องต้น ได้แก่ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน วิดกกังวล สับสน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด ไวต่อสิ่งเร้าง่าย และยังมีผลต่อระบบไหลเวียน ซึ่งอาจมี อาการเพิ่มเติมอีก ได้แก่ ภาวะขาดเหงื่อ, พ้อ, ชัก, ไม่รู้สึกตัว, ไตล้มเหลว, หายใจเร็ว, หัวใจเต้นผิดจังหวะ และอาจเกิดอาการช็อคหมดสติ และรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

สัญญาณเตือนโรคฮีทสโตรก ที่ควรระวัง

1. ตัวร้อนมาก อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส
2. ผิวหนังแห้งและร้อน ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ แต่ไม่มีเหงื่อออก
3. ความดันโลหิตลดลง
4. หัวใจเต้นเร็วมาก ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว
5. ระบายน้ำมาก
6. วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด
7. คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย
8. อาจถึงขั้นชักกระตุก เกร็ง และหมดสติไป

ผู้มีความเสี่ยงโรคลมแดด (Heatstroke)

1. เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว
2. ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน
3. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน
4. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
5. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น ออกกำลังกาย
6. นักกีฬา กอล์ฟ เกษตรกร ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง
7. ผู้ที่ทำงานออฟฟิศ ที่ทำงานในห้องแอร์เป็นเวลานานแล้วออกมาเจอกับอากาศร้อนจัด จนร่างกายปรับตัวไม่ทัน
8. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม และในสภาพอากาศที่ร้อนจัด แอลกอฮอล์ออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดเร็วและแรงขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จนอาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้

วิธีปฐมพยาบาลก่อนนำส่งโรงพยาบาล

1. ให้นำคนป่วยเข้าไปอยู่ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดนแสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายลง
2. ให้คนป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม เพื่อระบายความร้อนได้ไวขึ้น
4. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก ใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด
5. หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

วิธีป้องกันตัวเองจากโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรืออยู่ในที่มีอากาศร้อนจัดสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปร่ง ไม่หนา น้ำหนักเบา ระบายความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้
2. จิบน้ำบ่อยๆ อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน ถึงแม้ไม่กระหายน้ำก็ตาม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและลดอุณหภูมิร่างกาย
3. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา รวมถึงกาแฟ และเครื่องดื่มน้ำตาลสูง
4. อย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดอยู่กลางแจ้ง ความร้อนภายในรถจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคลมสูงมาก
5. เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ไม่ควรอยู่ในที่อากาศร้อนและไม่ควรอยู่ตามลำพัง
6. สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย แนะนำออกกำลังกายในที่ที่อากาศถ่ายเท ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง
7. สวมแว่นกันแดด สวมหมวกปีกกว้าง
8. ผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการผิดปกติ หรืออาการที่บ่งบอกตามข้างต้น ขอให้รีบพบแพทย์โดยทันที

