

“โรคลมแดด”หรือ“ฮีทสโตรก” (Heatstroke)



“โรคลมแดด” หรือ“ฮีทสโตรก” (Heatstroke) คือ โรคอันตรายที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากการอยู่ท่ามกลางอากาศร้อนมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาในทันที เพราะอาจส่งผลกระทบต่อหัวใจสมอง ไต และกล้ามเนื้อ หากได้รับการรักษาที่ล่าช้า อาจทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้

อาการ

- ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงถึง 40 องศา
- ไม่มีเหงื่อออก รู้สึกกระหายน้ำมาก
- หายใจถี่ ชีพจรเต้นแรง
- ปวดศีรษะ หน้ามืด ความดันโลหิตต่ำ
- อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน



กลุ่มเสี่ยง

- กลุ่มที่ต้องทำงานอยู่กลางแจ้ง เช่น คนงานก่อสร้าง คนที่เป็นนักวิ่งมาราธอน
- คนสูงอายุ กลุ่มเด็กจะมีการสูญเสียความร้อนได้มากกว่ากลุ่มวัยรุ่นปกติ
- คนใช้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ต้องใช้ยาโรคประจำตัว เช่น โรคพาร์กินสัน โรคความดันโลหิตสูง

การป้องกัน

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งหรือการเล่นกีฬาในสภาพอากาศที่ร้อนจัด
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



การช่วยเหลือเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม
- ประคบตัวด้วยน้ำเย็นหรือน้ำแข็ง
- พัดลมระบายความร้อน
- นำส่งโรงพยาบาล



ข้อมูลอ้างอิง : คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



กองสาธารณสุข
ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
อบจ.นราธิวาส