



ดูภาพนำรู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

Heat Stroke โรคลมแดด

HEAT STROKE
โรคลมแดด

เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในอากาศที่ร้อนจัด
ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส

อาการ	การปฐมพยาบาล
สับสน ชีบ	พาเข้าที่ร่ม ในรถที่เปิดเครื่องปรับอากาศ หรือห้องที่มีความเย็น
ผิวหนังแดง ร้อน เหนือไม่ออก	ถอดเสื้อผ้า ให้เหลือเท่าที่จำเป็น
คลื่นไส้	ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัว
ความดันต่ำ	ใช้พัดลมเป่า
หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว	วางถุงน้ำแข็งไว้ตามขอกคอ รักแร้ และขาหนีบ
หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้	รับนำส่งโรงพยาบาล หรือ โทร 1669

กองประเมินผลกระทบสุขภาพ

ปัจจุบันอากาศที่ร้อนขึ้นไม่เว้นแต่ละวันก่อให้เกิดอันตรายอย่างมากมายต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง หรือโรคลมแดด และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากสภาวะของโลกที่ร้อนขึ้น

ไม่เว้นในแต่ละปี โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อนที่มักจะเป็นช่วงที่ร้อนที่สุดของปี และโรคลมแดดก็มักจะพบมากที่สุดในช่วงนี้

โรคลมแดดหรือเรียกว่า ฮีตสโตรก (Heat Stroke) โดยโรคลมแดดมีสาเหตุหลักมาจากได้รับความร้อนมากจนเกินไปหรือการออกกำลังกายจนร่างกายไม่สามารถที่จะควบคุมความร้อนให้คงที่ได้ โดยอาการของโรคลมแดดบ่งชี้โรคลมแดดนั้นสามารถสังเกตเบื้องต้นได้ดังนี้

- 1 อุณหภูมิร่างกายสูงเกินกว่า 40 องศาเซลเซียส
- 2 ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ แต่ไม่มีเหงื่อออกให้เห็น
- 3 เมื่อยล้าและอ่อนเพลีย
- 4 วิงเวียนและคลื่นไส้ ความดันโลหิตลดลง

โรคลมแดดมักเจอได้กับทุกวัยไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิง หนุ่มวัยกลางคนไปจนถึงชายวัยชรา แต่ผู้ที่เสี่ยงจะเป็นโรคนี้นั้นได้มีการระบุเอาไว้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนักรวมไปจนถึงผู้สูงอายุ เพราะร่างกายระบายอุณหภูมิได้ช้ากว่าปกติ หรือผู้ที่ต้องอยู่ในที่มีอุณหภูมิสูงหรือร้อนอบอ้าวตลอดเวลาเช่น คนที่ทำงานกลางแจ้ง เป็นต้น

ดังนั้นในช่วงหน้าร้อนของทุกปีหากต้องทำงานในช่วงเวลากลางวันของทุกวัน หรือกลางแจ้งท่ามกลางแสงแดดตลอดทั้งวันควรที่จะหาที่ร่มพักเสียบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตามสภาพอากาศและปรับอุณหภูมิให้คงที่ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคลมแดด ซึ่งอาจจะก่ออันตรายถึงชีวิตได้ อย่างไรก็ตามหากเราต้องทำงานท่ามกลางแสงแดดตลอดทั้งวันจริง จึงสมควรที่จะป้องกันเอาไว้ก่อนที่จะเจอปัญหาตามมาในภายหลังด้วยวิธีเหล่านี้

- 1 ก่อนออกไปกลางแจ้งหรือที่ร้อนจัดควรดื่มน้ำก่อน 1 – 2 แก้วเพื่อให้ร่างกายสดชื่น
 - 2 ห้ามใส่เสื้อผ้าสีเข้มและหนาจนเกินไปเพราะจะทำให้ร่างกายได้รับความร้อนมากกว่าเสื้อที่มีความเบาและบางกว่า
 - 3 ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดเพราะเครื่องดื่มประเภทนี้จะยิ่งให้เพื่ออุณหภูมิภายในร่างกาย
 - 4 ควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเพื่อให้ร่างกายได้ปรับอุณหภูมิ
 - 5 ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ร้อนและอบอ้าวเป็นเวลานาน และต้องอยู่ในสถานที่ที่ถ่ายเทได้สะดวก
- แต่ถ้าหากเราต้องพบกับผู้ที่กำลังเจอกับโรคลมแดดเราต้องทำปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการด้านล่างนี้ เพื่อให้ผู้ป่วยถึงมือหมอได้เร็วและปลอดภัยที่สุด

ขั้นแรกให้ผู้ป่วยถอดเสื้อผ้าออกและนอนราบไปกับพื้นในที่ร่ม พร้อมกับยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ต่อมาก็ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามร่างกายเช่น ซอกตัว คอ รักแร้ ศีรษะ จนทั่วร่างกายหรืออาจจะใช้พัดลมเป็นช่วยในการระบายความร้อนได้ หลังจากนั้นใช้น้ำเย็นเทราดลงบนตัวผู้ป่วยเพื่อลดอุณหภูมิ

แล้วนำตัวส่งโรงพยาบาล

ดังนั้นในช่วงหน้าร้อนเราจึงไม่สมควรที่จะเดินออกไปอยู่ท่ามกลางแสงแดดเป็นเวลานาน ๆ หรือถ้าหากจำเป็นต้องเดินทางออกไปนอกบ้านควรที่จะพกร่มติดตัวไปด้วย เพื่อเป็นการป้องกันเบื้องต้น

ขอบคุณแหล่งข้อมูลจาก Momypedia.com



“สุขภาพดีของตนเอง คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชปฏิบัติและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลทำตุ่ม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลทำตุ่ม จังหวัดสุรินทร์