

โรคที่เกิดจากความร้อน (Heat - related illness)

จากสภาพการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิโลก ทำให้หลายประเทศรวมทั้งประเทศไทย มีอุณหภูมิสูงกว่า 40°C ส่งผลให้มีผู้ป่วยด้วยโรคที่เกิดจากความร้อนเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากในปัจจุบัน ซึ่งโรคจากความร้อนเป็นโรคที่อาจเกิดขึ้นได้ และบางครั้งรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ได้แก่ **โรคลมแดด (Heat Stroke)** แต่โดยทั่วไปมักไม่เป็นที่รู้จัก และลืมให้ความสำคัญ

Emergent Field Medicine ได้ให้ความหมายของ **Heat - related illness** คือ ผลจากร่างกายที่มีอุณหภูมิมากกว่า 38°C ซึ่งสามารถแบ่งย่อยเป็น 3 โรค ดังนี้



โรคลมแดด (Heat Stroke)

อาการ : อุณหภูมิร่างกายสูงมากกว่า 40°C ชีพจรเต้นเร็วและแรง คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน ปวดศีรษะ ตึบๆ ผิวหนังแดงร้อนและแห้ง ไม่มีเหงื่อ เป็นตะคริว จุกแน่นหน้าอก ปวดท้องรุนแรง สับสน ไม่รู้สึกตัว ชัก ริมฝีปากเขียวคล้ำ ปัสสาวะราด

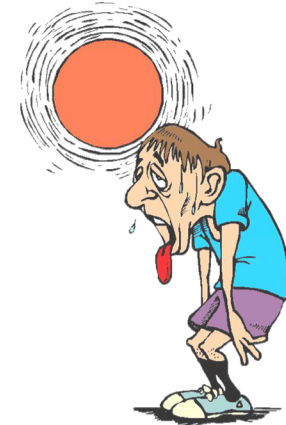
การดูแลเบื้องต้น

1. ให้นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มทันที อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ใช้พัดลมพัดให้ลมผ่านผิวหนังร่างกายเร็วๆ
2. ถอดเสื้อผ้าออกและเช็ดตัวด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ ทั้งตัวตลอดเวลา โดยเช็ดจากปลายมือ ปลายเท้าเข้าสู่หัวใจ รายที่มีอาการหนักชุบน้ำเย็นเช็ดตัว แช่น้ำเย็นหรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นห่อตัว
3. พ่นน้ำบริเวณรอบๆ ตัวผู้ป่วยด้วยกระบอกฉีดน้ำ
4. ถ้าอาเจียนหรือหมดสติ ต้องจับนอนตะแคงป้องกันการสำลัก และไม่ให้น้ำดื่มในรายที่ไม่รู้สึกตัว
5. รายที่ชัก ห้ามใช้นิ้วหรือข้อนิ้วสอดใส่เข้าปาก
6. ประเมินอาการตลอดเวลา เช่น ระดับความรู้สึกตัว ชีพจร การหายใจ
7. รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว เพราะมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต



โรคลมแดด (Heat Exhaustion)

อาการ : อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 37°C แต่ไม่เกิน 40°C กล้ามเนื้อเกร็ง หน้าซีด เหงื่อออกมาก ชีพจรเบาและเร็ว เหนื่อย วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนแรง เป็นลม



การดูแลเบื้องต้น

1. พักดื่มน้ำเย็น
2. อาบหรือเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น
3. อยู่ในสถานที่ที่มีพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ
4. สวมเสื้อผ้าที่เบาสบาย
5. ฝ้าระวังอาการโรคลมแดด



โรคตะคริวแดด (Heat Cramps)

อาการ : ปวดเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง แขนหรือขา



การดูแลเบื้องต้น

1. หยุดออกกำลังกายหรือใช้แรงทันที
2. ไม่ควรออกกำลังกายซ้ำภายใน 2 – 3 ชั่วโมงเมื่อมีอาการดีขึ้น
3. รับประทานอาหารที่มีโพแทสเซียมหรือเครื่องดื่มเกลือแร่
4. ดื่มน้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่
5. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 ชั่วโมง ให้พบแพทย์



โรคที่เกิดจากความร้อน (Heat - related illness) มักมีสาเหตุมาจากอากาศที่ร้อนจัด ไม่มีลมพัด สภาพร่างกายไม่คุ้นเคย ร่างกายระบายความร้อนไม่ได้ ใส่เสื้อผ้าหนาติดตัว เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มีน้ำหนักเกิน ออกกำลังกายหนักเกินไป ดื่มน้ำไม่เพียงพอ รับประทานอาหารมากเกินไป และติดยาเสพติด ซึ่งเราสามารถป้องกันการเกิดโรคที่เกิดจากความร้อนได้ด้วยวิธีง่ายๆ ดังต่อไปนี้

1. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 8 แก้ว/วัน กรณีที่ออกกำลังกายหรืออ่อนเพลีย ให้ดื่มน้ำเย็น 2 – 4 แก้ว ทุกชั่วโมง
2. ดื่มน้ำเกลือแร่ เมื่อเสียเหงื่อมากหรือปวดกล้ามเนื้อ
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่หักโหม
4. สวมเสื้อผ้าหลวมๆ ที่เบาสบาย ระบายอากาศได้ดี สีอ่อนๆ
5. สวมหมวก แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไปก่อนออกแดด 30 นาที
6. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
7. หลีกเลี่ยงกาแฟ สุรา ยาลดน้ำหนัก และกิจกรรมกลางแจ้ง
8. อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ
9. กรณีที่อากาศร้อนจัด ให้อาบน้ำหรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว
10. หากรักษาตามอาการแล้วไม่ดีขึ้น ให้รีบมาพบแพทย์ทันที

โรคที่เกิดจากความร้อน Heat-related illness

