

โรคลมแดด... โรคที่ป้องกันได้

หทัยชนก ไชยวรรณ และนิตยา พันธุ์เวทย์
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ

ท่านทราบหรือไม่ว่า !!!! ตั้งแต่ปี 2546-2556 มีผู้เสียชีวิตจากโรคลมแดดรวม 196 ราย โดยเฉพาะในเวลา 2 เดือน คือ เดือนมีนาคม - เมษายน 2556 มีผู้เสียชีวิตจากโรคลมแดด จำนวน 20 ราย ส่วนมากพบในผู้สูงอายุ รองลงมาคือผู้มีอาชีพรับจ้าง ผู้ที่มีโรคประจำตัว และดื่มสุรา ส่วนใหญ่เป็นเพศชายและอายุมากกว่า 60 ปี และเสียชีวิตในบ้านมากที่สุด รองลงมาคือที่ทำงานและในรถยนต์ (ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)

เรามารู้จักกับ โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก (Heat stroke) กันหน่อย

โรคลมแดด หรือ **ฮีทสโตรก** เป็นกลุ่มอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงเกิดจากการอยู่ หรือ ออกกำลังกาย หรือ ทำงานในที่อากาศร้อนจัดเป็นเวลานานจนร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้ โดยในระยะแรกร่างกายจะปรับตัวโดยการส่งน้ำหรือเลือดไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญ เช่น สมอง ตับและกล้ามเนื้อ เป็นต้น ผิวหนังจึงขาดเลือดและน้ำไปหล่อเลี้ยง หากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ต่อเนื่อง อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้นเรื่อยๆ จนเกิน 40 องศาเซลเซียส

กลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคลมแดดได้สูงกว่าคนทั่วไป มี 6 กลุ่ม ได้แก่

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ออกกำลังกาย กรรมกร ก่อสร้าง เกษตรกร
2. เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ และผู้สูงอายุ
3. ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง
4. คนอ้วน
5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



อาการของโรคลมแดด ได้แก่ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน

ไม่มีเหงื่อออก (ยกเว้นผู้ที่ออกกำลังกายหนักๆ จะมีเหงื่อออก)

รู้สึกกระหายน้ำมาก ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ความร้อนในร่างกาย สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ปวดศีรษะ ความดันต่ำ มึนงง หมดสติ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว เพื่อ ชัก ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้



การช่วยเหลือเบื้องต้น

1. ให้นอนราบยกเท้าทั้งสองให้สูงขึ้นเพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือด
2. ถอดเสื้อผ้าออกให้น้อยชิ้น และคลายชุดชั้นในออก
3. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น น้ำแข็ง ประคบตามซอกคอ หน้าผาก ตัวรักแร้ ขาหนีบร่วมกับการใช้พัดลมเป่าหรือหากไม่มีก็ใช้เสื้อผ้าหรือของที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงโบกพัดเพื่อระบายความร้อนและลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด สำหรับในรายที่เป็นไม่มากให้ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ และรีบพาไปสถานบริการสาธารณสุขโดยเร็ว



วิธีการป้องกันอันตรายจากโรคลมแดด



1. ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำโดยให้ดื่มน้ำบ่อยๆ ค่อยๆ จิบน้ำไปเรื่อยๆ ตลอดทั้งวัน อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำจนรู้สึกกระหายหรือริมฝีปากแห้ง ผิวหนังแห้ง หรือทั้งวัน ดื่มน้ำไม่ต่ำกว่า 6-8 แก้ว และให้ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อน
2. หลีกเลี่ยงการทำงานหรือประกอบกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานานๆ หากจำเป็นต้องทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง ให้ดื่มน้ำชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่มีรู้สึกกระหายน้ำก็ตาม

3. เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่สีอ่อน โปร่งสบาย ระบายอากาศได้ดี ไม่รัดแน่นจนเกินไป กลางร่ม ทาโลชั่นกันแดด
4. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
5. สังเกตอาการตนเองถ้ามีอาการตัวร้อน จะเป็นลม ใจเต้นแรง หายใจเร็ว ควรเข้าที่ร่ม อากาศถ่ายเท และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามร่างกายเพื่อเป็นการลดอุณหภูมิของร่างกาย
6. หากจะออกกำลังกายให้เลือกในช่วงเช้าหรือช่วงตอนเย็น เพราะอากาศไม่ร้อนจนเกินไป
7. ดูแล ระวังไม่ให้เด็ก ผู้สูงอายุ อยู่ในที่กลางแจ้งแดดหรือในรถที่จอดกลางแจ้ง
8. ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง ให้รับประทานยาตามแผนการรักษา



ด้วงความปรารถนาดี
จาก กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



ออกแบบ : นางชัชวาลย์ สุรสิทธิ์
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ