



## โรคลมแดด(Heat Stroke)

ปัจจุบันภาวะโลกร้อนเป็นปัญหาที่ทุกคนให้ความสำคัญ เพราะนับวันอุณหภูมิโลกมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ สำหรับประเทศไทย ขณะนี้สภาพอากาศร้อนจัดกว่าทุกปี ทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยหลายโรค เช่น โรคในระบบทางเดินอาหารที่เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไปซึ่งเกิดบ่อยที่สุด แต่โรคที่มีการพูดถึงกันน้อย คนเป็นบ่อยช่วงหน้าร้อนคือ "โรคฮีทสโตรก" หรือ "โรคลมแดด" (Heat Stroke)



## อาการของโรค ฮีทสโตรก

โรคฮีทสโตรก เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกาย(core temperature) สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการที่เบื้องต้น ได้แก่ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ สับสน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด ไวต่อสิ่งเร้า และยังมีผลต่อระบบไหลเวียน ซึ่งอาจมีอาการเพิ่มเติมอีก ได้แก่ ภาวะขาดเหงื่อ เพื่อชัก ไม่รู้สึกตัว ไตล้มเหลว มีการตายของเซลล์ตับ หายใจเร็ว มีการบวมบริเวณปอดจากการคั่งของเหลว หัวใจเต้นผิดจังหวะ การสลายกล้ามเนื้อลาย ช็อค และเกิดการสะสมของ fibrin (fibrin โปรตีนซึ่งทำให้โลหิตแข็งตัว) จนไปอุดตันหลอดเลือดขนาดเล็กทำให้อวัยวะต่างๆ ล้มเหลว ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้



## บุคคลที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคฮีทสโตรก

ได้แก่ ทหารที่เข้ารับการฝึกโดยปราศจากการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมในการเผชิญสภาพอากาศร้อน รวมถึงบรรดานักกีฬาสมัครเล่นและผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น รวมทั้งผู้สูงอายุ เด็ก คนอดนอน คนดื่มเหล้าจัด และผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย

## สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรก

สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรก ก็คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่วไปที่จะพบว่ามีเหงื่อออกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที



## หากพบเจอผู้เป็นโรคลมแดดสามารถช่วยเหลือเบื้องต้นได้โดย

- นำผู้มีอาการเข้าร่วม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศรีษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน
- เเทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล



## วิธีการป้องกันโรคลมแดด คือ

• หากรู้ว่าจะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อน ก็ควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ อย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ร่างกายชินกับสภาพอากาศร้อน

• ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัด และหากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังท่ามกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายความร้อนได้ดี
- ก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอฟ 15 ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด
- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ แก้น้ำมูก โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหรือการอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด
- ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ต้องจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี และอย่าปล่อยให้เด็กหรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง