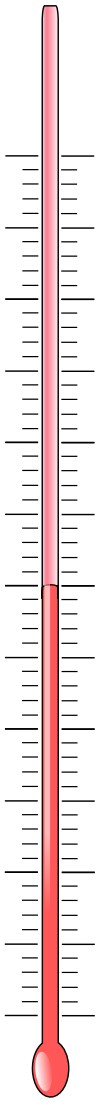
ฮีทสโตรก
ภัยเสี่ยงถึงชีวิตจากโรคลมแดด

ลักษณะโรค

ฮีทสโตรก (Heat stroke) คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายจาก**สภาพอากาศที่ร้อนจัด**

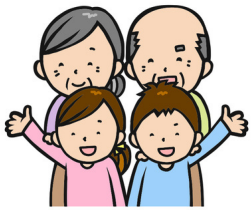
อาการสำคัญ

- ตัวร้อน (เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส)
- หน้ามืด
- หายใจเร็ว
- เพ้อ
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- กระสับกระส่าย
- ชักเกร็ง
- มึนงง
- ช็อก



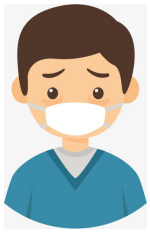
กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดด



2. เด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายระบายความร้อนได้ไม่ดี

3. ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง



4. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก

5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การป้องกันโรค

1. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
2. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ
4. สวมแว่นกันแดด กางร่ม สมหมวกปีกกว้าง
5. ดื่มน้ำ 2 - 3 ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำจากเหงื่อ
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
7. ควรออกกำลังกายในช่วงเย็น เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อน

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. นำคนป่วยเข้าที่ร่ม เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
2. ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก
3. ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
4. ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื่นต่อร่างกาย
5. เช็ดตัว ประคบเย็น หรือเป่าลมเย็น
6. โทรแจ้งสายด่วน 1669 หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

กองสาธารณสุขท้องถิ่น : กลุ่มงานป้องกันโรค