

## การตรวจวินิจฉัยโรคลมแดด

แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคลมแดดได้จากการทราบประวัติว่าผู้ป่วยมีสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะนี้โดยเฉพาะการสัมผัสกับความร้อน (Heat Exposure) และการตรวจร่างกายพบอุณหภูมิร่างกายสูงร่วมกับอาการแสดงในระบบต่างๆ และในบางกรณีอาจร่วมกับผลตรวจเลือดและเอกซเรย์เพื่อค้นหาภาวะแทรกซ้อน หากพบผู้ป่วยที่ต้องสงสัยว่ามีภาวะฮีทสโตรกควรรีบติดต่อขอความช่วยเหลือจากศูนย์การแพทย์ฉุกเฉินหรือโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียง ในผู้ป่วยบางรายที่มีโรคและความผิดปกติทางระบบประสาทอยู่เดิม เมื่อต้องเผชิญกับอุณหภูมิที่สูงเป็นเวลานาน หรือมีภาวะที่ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นมากอาจทำให้อาการทางระบบประสาทที่เคยมีกลับเป็นซ้ำได้ เช่น ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดสมอง Multiple Sclerosis หรือโรคลมชัก ซึ่งกลไกที่กระตุ้นให้เกิดอาการมากขึ้นจะแตกต่างกันในแต่ละโรค

### รักษาโรคลมแดด

การรักษาเบื้องต้น (First – Aid and Management) สามารถทำได้ด้วยการลดอุณหภูมิร่างกาย โดยพาผู้ป่วยเข้ามาในร่มหรือในที่ที่มีเครื่องปรับอากาศและมีอุณหภูมิที่เย็น ถอดเสื้อผ้าและคลายเครื่องแต่งกายที่รัดแน่นเกินไป และอาจเช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำเย็น ใช้ถุงน้ำแข็งวางบริเวณศีรษะ ลำคอ รักแร้ และขาหนีบ ใช้สเปรย์น้ำเย็นพ่นหรือฝักบัว หรือนำผู้ป่วยลงแช่ในอ่างอาบน้ำเย็นในระหว่างที่รอรถพยาบาล ที่สำคัญคือห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เนื่องจากเครื่องดื่มจำพวกนี้จะทำให้ความสามารถในการปรับอุณหภูมิของร่างกายสูญเสียไป และน้ำเย็นจะทำให้เกิดการหดเกร็งของกระเพาะอาหารได้

### ภาวะแทรกซ้อนโรคลมแดด

โรคลมแดดทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ โดยขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงผิดปกติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เกิดผลเสียต่ออวัยวะสำคัญ

ต่าง ๆ และในบางกรณีถึงขั้นเสียชีวิตได้

- สมอ : ทำให้เกิดการชัก สมอบวม และอาจทำให้เกิดการเสียหายถาวรของเซลล์สมอ
- กล้ามเนื้อ : อาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อสลาย (Rhabdomyolysis)
- ไต : ภาวะกล้ามเนื้อสลายอาจทำให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้
- ตับ : การสูญเสียสารน้ำ ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงตับลดลง อาจทำให้เกิดภาวะตับวาย
- หัวใจ : การทำงานที่หนักขึ้นของหัวใจ อาจทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะและเกิดภาวะหัวใจวายได้
- ปอด : อาจทำให้เกิดภาวะวิกฤติทางระบบการหายใจ (Acute Respiratory Distress Syndrome)
- เลือด : อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกง่ายหรือเกิดลิ่มเลือดในร่างกาย

### ป้องกันโรคลมแดด

โรคลมแดดสามารถป้องกันได้ ดังนี้

- สวมใส่เสื้อผ้าโปร่ง ระบายลมได้ง่าย หากรู้ว่าต้องไปอยู่ในที่อากาศร้อนหรืออากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ป้องกันตัวเองจากแสงแดดด้วยเครื่องแต่งกาย เช่น แว่นกันแดดหรือหมวก และการใช้ครีมกันแดดที่มี SPF มากกว่า 15 ขึ้นไป
- ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน
- ระวังเรื่องยาและปรึกษาแพทย์ว่ายาที่ใช้อยู่มีผลต่อการปรับอุณหภูมิของร่างกายหรือไม่
- พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักในที่อากาศร้อนและถ่ายเทไม่สะดวก ในกรณีที่จำเป็น ให้ใช้เวลาในบริเวณดังกล่าวให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

เอกสารให้ความรู้ เรื่อง โรคลมแดด  
อันตรายถึงชีวิตกับ อาการ

# ฮีทสโตรก

ที่มากับความร้อน



องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

หมายเลขโทรศัพท์ 054-542886, 625267-101

แจ้งเหตุเตือนสาธารณภัย 054 626 199

<http://www.rongkat.go.th/>

[rongkat1@gmail.com](mailto:rongkat1@gmail.com)

# อากาศร้อนต้องระวังโรคลม

## แดด



### รู้จักโรคลมแดด

โรคลมแดดหรือภาวะฉุกเฉินจากความร้อน (Heatstroke) เป็นภาวะที่เกิดจากร่างกายมีความร้อนสูงเกินไป ซึ่งมักเกิดจากการทำงาน ใช้แรงงาน หรือออกกำลังกายอย่างหนักในภาวะแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง โดยภาวะฮีทสโตรกมักเกิดขึ้นเมื่ออุณหภูมิร่างกายสูง 40 องศาเซลเซียส (104 ฟาเรนไฮต์) หรือมากกว่า และมักจะเกิดในช่วงฤดูร้อนหรือบริเวณที่มีความชื้นในอากาศสูง ภาวะ Heatstroke อาจทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ไต และกล้ามเนื้อได้ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันที่ซึ่งสำคัญหากผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ล่าช้าจะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตราย โดยบางรายถึงขั้นพิการและเสียชีวิตได้

### ลมแดดกับโรคหลอดเลือดสมอง

ภาวะ Heatstroke แตกต่างจาก Stroke ซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉินอีกชนิดหนึ่งของระบบประสาทที่เกิดจากหลอดเลือดสมองตีบ / อุดตัน (Ischemic Stroke) หรือแตก (Hemorrhagic Stroke) ซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการอ่อนแรง ชา พูดลำบาก ปากเบี้ยว หรือการทรงตัวผิดปกติเฉียบพลันโดยผู้ป่วย Stroke ต้องได้รับการรักษาเร่งด่วนเช่นกัน แต่จะ

มีแนวทางการวินิจฉัยและการรักษาที่แตกต่างไปจาก Heatstroke

### สาเหตุโรคลมแดด

โรคลมแดดแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ตามสาเหตุที่ทำให้เกิด ได้แก่

1. Classic Heatstroke or Non - Exertional Heatstroke เกิดจากการที่ต้องอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่อุณหภูมิสูง ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงตาม มักพบในผู้ที่อยู่ในบริเวณที่อากาศร้อนและชื้นเป็นเวลานาน
2. Exertional Heatstroke ในกรณีนี้ อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นจากการทำงานหรือออกกำลังกายอย่างหนักในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง และโอกาสเกิดจะเพิ่มขึ้นในผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อน การสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาและมากเกินไปจนเหงื่อระเหยและระบายความร้อนได้ยาก ภาวะขาดสารน้ำ การดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งทำให้กลไกการควบคุมอุณหภูมิร่างกายผิดปกติไปก็เป็นสาเหตุร่วมที่ทำให้เกิด Heatstroke ได้

### ปัจจัยเสี่ยงโรคลมแดด

ปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง ทำให้ผู้ป่วยบางรายมีโอกาสเกิดโรคลมแดดได้ง่ายขึ้น ได้แก่

- อายุที่น้อยหรือมากเกินไป
- มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด ภาวะอ้วนหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย
- การใช้ยาบางกลุ่มที่ทำให้สูญเสียสารน้ำหรือร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่ออุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นได้อย่างเต็มที่ เช่น ยากลุ่มกระตุ้นการหดตัวของหลอดเลือด (Vasoconstrictors) ยาลดความดันหรือรักษาโรคหัวใจ (Beta - Blockers) ยาขับ

ปัสสาวะ (Diuretics) และยาทางจิตเวชบางกลุ่ม (Antidepressants, Antipsychotics และ

Psychostimulants) รวมทั้งสารเสพติด กลุ่ม Amphetamines และ Cocaine

- การที่ร่างกายต้องเผชิญกับอุณหภูมิที่สูงขึ้นอย่างเฉียบพลัน เช่น ในกรณีที่เดินทางท่องเที่ยวไปประเทศที่อากาศร้อนกว่า หรือในช่วงที่มี Heat Wave จนร่างกายปรับตัวไม่ทันก็ทำให้เกิดฮีทสโตรกได้ง่ายขึ้น

### อาการโรคลมแดด

ผู้ป่วยที่เป็นโรคลมแดดจะมีอุณหภูมิร่างกาย (Core Body Temperature) 40 องศาเซลเซียสหรือมากกว่า ร่วมกับภาวะความรู้สึเปลี่ยนแปลง โดยอาจมีอาการสับสน กระวนกระวาย เพื่อ และชักหรือหมดสติได้ ร่วมกับภาวะหัวใจเต้นเร็ว อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยบางรายจะมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ผิวน้ำแดงและร้อนแต่แห้ง ยกเว้นผู้ป่วย Exertional Heatstroke มีบางรายที่ผิวน้ำจะชื้นเล็กน้อยได้

