

Heat Stroke

# ฮีทสโตรก

ช่วงหน้าร้อน

“โรคลมแดด” เกิดได้ทุกเพศทุกวัย

และอันตรายถึงชีวิต

เครื่องดื่มที่กระตุ้น  
ให้เกิดภาวะขาดน้ำ



น้ำอัดลม



เหล้า เบียร์



ชา กาแฟ



เครื่องดื่ม  
ชูกำลัง



## อาการ

- อุณหภูมิร่างกายสูง
- กระจายน้ำมาก
- ซึม ชักหมดสติ
- วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ไม่มีเหงื่อออก

## การป้องกัน

- ดื่มน้ำเพียงพอ 6-8 แก้ว/วัน
- ไม่อยู่ในที่แจ้งนาน
- ใส่เสื้อผ้าสบาย ถ่ายเทสะดวก
- เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน

เอกสารให้ความรู้ เรื่อง โรคลมแดด

# Heat stroke

ฮีทสโตรก โรคลมแดด



องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

หมายเลขโทรศัพท์ 054-542886, 625267-101

แจ้งเหตุเดือนสาธารณสุข 054 626 199

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

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

# โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke)

**หรือโรคลมแดด** ในช่วงฤดูร้อน หลายจังหวัดในประเทศไทยมีอุณหภูมิทะลุสูงกว่า 40 °C จนติด 1 ใน 15 ของเมืองที่ร้อนที่สุดในโลก อากาศที่ร้อนจัดทำให้เสี่ยงต่อโรคลมแดด โรคที่มีอันตรายถึงชีวิต ซึ่งเคยมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคฮีทสโตรกถึง 18 ราย และคาดการณ์ว่าจะมีผู้เสียชีวิตสูงขึ้นเรื่อยๆ จากภาวะอากาศร้อนที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

## โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heatstroke) คือ อะไร !!

ฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด เป็นภาวะวิกฤตที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ หน้ามืด เพื่อ ชัก ไม่รู้สึกตัว หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ช็อก หากปล่อยทิ้งไว้ให้มีอาการหรือไม่สามารถระบายความร้อนออกได้มากกว่า 2 ชั่วโมง อาจส่งผลกระทบที่รุนแรงต่อหัวใจ สมอ ง ไต และกล้ามเนื้อ หากได้รับการรักษาที่ล่าช้า ก็มีอันตรายถึงชีวิตได้!

## สัญญาณเตือนโรคฮีทสโตรก ที่ควรระวัง

- ตัวร้อนมาก อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส
- ผิวหนังแห้งและร้อน ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ แต่ไม่มีเหงื่อออก
- ความดันโลหิตลดลง
- หัวใจเต้นเร็วมาก ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว
- กระหายน้ำมาก
- วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด
- คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย
- อาจถึงขั้นชักกระตุก เกร็ง และหมดสติไป

## ใครที่มีความเสี่ยงโรคลมแดด ( Heatstroke )

1. เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว
2. ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน
3. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน
4. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
5. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น ออกกำลังกาย นักกีฬา กอล์ฟ เกษตรกร ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง
6. ผู้ที่ทำงานออฟฟิศ ที่ทำงานในห้องแอร์เป็นเวลานานแล้วออกมาเจอกับอากาศร้อนจัด จนร่างกายปรับตัวไม่ทัน
7. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม และในสภาพอากาศที่ร้อนจัด
8. แอลกอฮอล์ออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดเร็วและแรงขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จนอาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้

## พบคนเป็นลมแดด ควรดูแลให้ดีกว่านั้นนำส่งโรงพยาบาล

1. รีบนำคนป่วยเข้าไปอยู่ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดนแสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
2. ให้คนป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม เพื่อระบายความร้อนได้ไวขึ้น
4. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ ตัวรักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก ใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด
5. หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

## วิธีป้องกันตัวเองจากโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรืออยู่ในที่ที่มีอากาศร้อนจัด
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปรง ไม่หนา น้ำหนักเบา ระบายความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้
3. จิบน้ำบ่อยๆ อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน ถึงแม้ไม่กระหายน้ำก็ตาม เพื่อเติมความชุ่มชื้นและลดอุณหภูมิร่างกาย
4. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา รวมถึงกาแฟ และเครื่องดื่มน้ำตาลสูง
5. อย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดอยู่กลางแจ้ง ความร้อนภายในรถจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคลมแดด
6. เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ไม่ควรอยู่ในที่อากาศร้อนและไม่ควรอยู่ตามลำพัง
7. สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย แนะนำออกกำลังกายในที่ที่อากาศถ่ายเท ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง
8. สวมแว่นกันแดด สวมหมวกปีกกว้าง ผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการผิดปกติ หรืออาการที่บ่งบอกตามข้างต้น ขอให้รีบพบแพทย์โดยทันที

