

■ หน้าร้อนกับโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด



หมอกรกรมการแพทย์แนะรับมืออากาศร้อนจัดให้อยู่ในที่ร่ม หลีกเลี้ยงแสงแดดจ้า ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

นายแพทย์จิโรจ สีนธวานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เผยว่า จากสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นในช่วงนี้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาโดยเฉพาะโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงและได้รับความร้อนมากเกินไปทำให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของสมองในส่วนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายทำให้มีอุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง

สัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคฮีทสโตรก คือไม่มีเหงื่อออก แม้จะอากาศร้อน หน้าแดง ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน เกร็งกล้ามเนื้อ ชัก มึนงง สับสน รูม่านตาขยาย ความรู้สึกตัว ลดน้อยลง อาจหมดสติ หัวใจเต้นเร็วแต่แผ่วเบา ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจทำให้หัวใจหยุดเต้น และถึงแก่ชีวิตได้ ซึ่งแตกต่างจากอาการเพลียแดดทั่วๆ ไปที่จะมีเหงื่อออกด้วย สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิด โรคฮีทสโตรก คือ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ที่อดนอน ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น และผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน รวมถึงนักกีฬา และทหารที่เข้ารับการฝึก โดยไม่มีการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัด



สำหรับการปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคฮีทสโตรก คือ ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้าน ในวันที่มีอากาศร้อนจัด ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปร่ง ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายอุณหภูมิความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้ และหากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำ ให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะรู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้จะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่าSPF 15 ขึ้นไป หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหรืออยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษโดยให้อยู่ในห้องที่มีอากาศระบายได้ดี และไม่ให้เกิดหรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพังในกรณีที่จะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนจัด ควรเป็นบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายเคยชินกับสภาพอากาศร้อนจัด

รองอธิบดีกรมการแพทย์กล่าวเพิ่มเติมว่า หากพบเจอผู้เป็นโรคฮีทสโตรกสามารถช่วยเหลือเบื้องต้น โดยนำเข้าไปในที่ร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถ้ามีการอาเจียนให้นอนตะแคงก่อน เมื่ออาเจียนแล้วให้นอนหงาย คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นออก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ ตามข้อกล่าวตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ เพื่อระบาย ความร้อนร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน ราดน้ำเย็นลงบนตัว เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลง ให้ดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทน แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ที่มา : ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กรมการแพทย์