



กรมควบคุมโรค

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

The Office of Disease Prevention and Control Region 12 Songkhla

ฉบับที่ 17/2567

วันที่ 7 มีนาคม 2567

สคร.12 สงขลา เตือน ระวัง “ฮีทสโตรก” จากอากาศร้อน อันตรายถึงชีวิต เน้นหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งแดดที่ร้อนจัด

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยมีสภาพอากาศที่ร้อน สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) ห่วงใยพี่น้องประชาชน เตือนระวังป่วยโรคลมแดดหรือ “ฮีทสโตรก” จากอากาศร้อน โดยเฉพาะ 6 กลุ่มเสี่ยง ขอให้ดูแลสุขภาพของตนเอง และหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งแดดที่ร้อนจัดหรืออุณหภูมิสูง หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งแดดให้กางร่มหรือสวมหมวก และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวถึง สถานการณ์โรคลมแดด ปี 2565 -2567 (ข้อมูล ณ วันที่ 6 มีนาคม 2567) ประเทศไทยพบผู้ป่วย 95 ราย, 205 ราย และ 25 ราย ตามลำดับ สำหรับเขตสุขภาพที่ 12 พบผู้ป่วย 3 ราย, 4 ราย และ 1 ราย ตามลำดับ ด้วยขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน ทำให้สภาพอากาศโดยทั่วไปมีอุณหภูมิสูงขึ้นในหลายพื้นที่ โดยกรมอุตุนิยมวิทยา คาดหมายค่าดัชนีความร้อน หรือ Heat Index ซึ่งอุณหภูมิที่คนรู้สึกได้ถึงอากาศร้อนในขณะนั้น ในช่วงวันที่ 5-6 มีนาคม 2567 พบว่าอุณหภูมิสูงสุด ช่วงดังกล่าว สูงถึง 51.4 องศาเซลเซียส ที่จังหวัดชลบุรี สำหรับภาคใต้พบว่า อุณหภูมิสูงสุดในจังหวัดภูเก็ต 48.3 องศาเซลเซียส และจังหวัดกระบี่ 42.5 องศาเซลเซียส ซึ่งอยู่ในระดับอันตราย (กรมอุตุนิยมวิทยา กระทรวงดิจิทัลเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม)

สำหรับประชาชน กลุ่มเสี่ยงที่อาจเจ็บป่วยจากโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้แก่ 1.ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง 2. เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีและผู้สูงอายุ 3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง 4. ผู้ที่มีภาวะอ้วน 5. ผู้ที่นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และ 6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัวมากขึ้น ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่สูงกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น อาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้

ทั้งนี้ ผู้ที่มีอาการ “ฮีทสโตรก” จะมีอาการตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นจนเกิน 40 องศาเซลเซียส แต่ไม่มีเหงื่อออก ทำให้เกิดอาการหน้ามืด เพ้อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทัน่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ ควรให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ต้องรีบนำผู้ป่วยเข้าในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้ดื่มน้ำเย็น ให้นอนราบและยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าช่วยระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงโดยเร็วที่สุด ถ้ามีอาการรุนแรง หมดสติ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที หรือโทรสายด่วน 1669

สคร.12 สงขลา ขอแนะนำประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และอย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดไว้กลางแจ้ง เนื่องจากอุณหภูมิภายในรถจะสูงกว่าภายนอก ส่วนผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และเป็นเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่

- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา
- 074-336080 ต่อ 29 โทรสาร 074-336084
- 168 ถนนสงขลา-นาทวี ตำบล เขารูปช้าง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา 90000

