ข่าวเพื่อสื่อมวลชน
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3862 โทรสาร 02 590 3386

กรมควบคุมโรค แนะวิธีช่วยเหลือผู้ป่วย Heatstroke จากภาวะอากาศร้อน เน้นทำให้อุณหภูมิลด ก่อนนำส่งโรงพยาบาล

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข แนะวิธีช่วยเหลือ ผู้มีอาการ Heatstroke จากภาวะอากาศร้อน หลักสำคัญที่สุดในการปฐมพยาบาล คือ การทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงให้เร็วที่สุดก่อนนำส่งโรงพยาบาล เช่น ย้ายผู้ป่วยเข้ามาในที่ร่ม จัดท่าให้ผู้ป่วยนอนหงาย ยกขาสูง ถอดเสื้อผ้า แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามร่างกายโดยเฉพาะบริเวณหลังคอ รักแร้ ขาหนีบ และใช้พัดลมเป่าตัวระบายความร้อน เพื่อให้อุณหภูมิร่างกายลดลงโดยเร็ว และรีบนำส่งโรงพยาบาล หรือโทร 1669

วันนี้ (10 พฤษภาคม 2567) นายแพทย์อภิชาต วชิรพันธ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า แม้ช่วงนี้หลายพื้นที่ในประเทศไทย เริ่มมีฝนตกลงมาบ้างแล้ว แต่ในหลายพื้นที่ของประเทศยังคงมีอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ยังมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก (Heatstroke) เนื่องจากโรคนี้เกิดจากภาวะที่ร่างกายร้อนจัดเกิน 40 องศาเซลเซียส จนส่งผลกระทบต่ออวัยวะและระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงและผู้ที่ต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน จากข้อมูลกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ในช่วงปี พ.ศ. 2561–7 พฤษภาคม 2567 มีรายงานการเสียชีวิตที่เกี่ยวเนื่องกับภาวะอากาศร้อน รวมทั้งสิ้น 200 ราย ซึ่งเฉพาะปี พ.ศ. 2567 มีรายงานผู้เสียชีวิต 61 ราย มีการรายงานเหตุการณ์จากทุกภาคทั่วประเทศ แต่มีรายงานสูงสุดในพื้นที่ตะวันออกเฉียงเหนือ 33 ราย ตามมาด้วยภาคกลางและภาคตะวันตก 13 ราย และภาคเหนือ 10 ราย ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วงวัยทำงานและสูงอายุ เพศชายมากกว่าเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง และเกษตรกรรม โดยมีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เสียชีวิต คือ ร้อยละ 49.2 มีโรคประจำตัว, ร้อยละ 62.1 ดื่มสุราเป็นประจำ, ร้อยละ 27.6 ทำงานกลางแจ้ง กลุ่มที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ คือ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ (ประมาณ 10 ล้านคนทั่วประเทศ) คนอ้วน (ประมาณ 13 ล้านคนทั่วประเทศ) และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตลอดจนผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักกีฬา คนงานก่อสร้าง เกษตรกร หรือทหาร ที่ต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน

"หากท่านพบเห็นผู้ป่วยที่มีอาการตัวร้อนจัดแต่ไม่มีเหงื่อ ผิวหนังแดง หัวใจเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ สับสน พูดจาไม่รู้เรื่อง เป็นลม หมดสติ ให้สงสัยเบื้องต้นว่าเป็นฮีทสโตรก (Heatstroke) โดยยึดหลักในการปฐมพยาบาล คือ การทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงให้เร็วที่สุดก่อนนำส่งโรงพยาบาล เช่น ย้ายผู้ป่วยมาในที่ร่ม จัดท่าให้ผู้ป่วยนอนหงาย ยกขาสูง ถอดเสื้อผ้า แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามร่างกายโดยเฉพาะบริเวณหลังคอ รักแร้ ขาหนีบ และใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน หากผู้ป่วยยังรู้สึกตัวอยู่ให้ดื่มน้ำ/น้ำเกลือแร่ เพื่อชดเชยภาวะการขาดน้ำ จากนั้นรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที หรือโทรแจ้งขอความช่วยเหลือที่เบอร์ 1669 ฟรี" นายแพทย์อภิชาตกล่าว

นายแพทย์อภิชาต ให้คำแนะนำสำหรับการป้องกันฮีทสโตรกด้วยตัวเอง ดังนี้ 1.ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่มีอากาศร้อนที่สุดของวัน (โดยเฉพาะช่วงเวลา 11.00-15.00 น. จะมีอากาศร้อนที่สุด) 2.ดื่มน้ำเปล่าในระหว่างวันอย่างน้อย 2-4 แก้ว/ชั่วโมง โดยไม่ต้องรอกระหายน้ำ หากสูญเสียเหงื่อมากควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่ 3.หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง 4.สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีมีสีอ่อน หลวม น้ำหนักเบา 5.ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้งควรเข้ามาพักในที่ร่ม ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกเป็นระยะ 6.ห้ามทิ้งใครไว้ในรถที่จอดอยู่กลางแดด โดยเฉพาะเด็กเล็ก รถที่จอดตากแดดโดยไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ อาจมีอุณหภูมิสูงขึ้นได้เร็วมากภายใน 10-20 นาที และ 7.สังเกตอาการตนเอง หากมีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็วให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดพาเข้าไปพักในที่เย็น มีอากาศถ่ายเทสะดวก หากมีอาการรุนแรง หรือหมดสติควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422

****

ข้อมูลจาก : กองระบาดวิทยา/กองโรคจากการประกอบอาชีพฯ/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค

วันที่ 10 พฤษภาคม 2567