

สคร.1 เชียงใหม่ เตือนประชาชนดูแลสุขภาพจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด



ฮีทสโตรก Heat Stroke

อากาศร้อน

ผู้ป่วยกลุ่ม 608 ต้องระวัง
(ผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี, ผู้ป่วย 7 โรคเรื้อรัง และหญิงตั้งครรภ์)

อาการ

- อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น
- ซึม ชักหมดสติ
- วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ไม่มีเหงื่อออก

การป้องกัน

- ดื่มน้ำเพียงพอ 6-8 แก้ว
- ไม่อยู่ในที่แจ้ง กลางแดดนาน
- ใส่เสื้อผ้าสบาย ถ่ายเทสะดวก
- เลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน

เครื่องดื่มที่กระตุ้นให้เกิดภาวะขาดน้ำ

- น้ำอัดลม
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ชา กาแฟ
- เครื่องดื่มชูกำลัง

1422 โทรฉุกเฉิน
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่
43 ถนนศรีดอนไชย ตำบลช้างคลาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
053-140774
@CDC-CPCT

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่ แนะนำสังเกตและแนวทางปฏิบัติการดูแลสุขภาพจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด ป้องกันโรคฮีทสโตรก

แพทย์หญิง เสาวนีย์ วิบูลสันติ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 กล่าวว่า ในช่วงฤดูร้อนที่อากาศร้อนจัด จะยิ่งทำให้เรากระหายน้ำมากขึ้น ซึ่งน้ำดื่มที่ดีที่สุดคือน้ำเปล่าสะอาดโดยไม่จำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ น้ำอัดลม อีกทั้งไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากแอลกอฮอล์จะส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนกลางวันอากาศร้อนจัดเสี่ยงต่อการป่วยจากความร้อนได้ และการดื่มน้ำให้เพียงพอจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในช่วงสภาพอากาศที่ร้อนจัด ทั้งนี้ กรมอนามัยขอแนะนำวิธีสังเกตจากสีของปัสสาวะ หากมีสีเหลืองอ่อน หมายถึงดื่มน้ำอย่างเพียงพอแล้ว หากเริ่มมีสีเหลืองเข้ม หมายถึงร่างกายเริ่มขาดน้ำ ควรดื่มน้ำมากขึ้น หากปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม หมายถึงร่างกายขาดน้ำ ควรดื่มน้ำบ่อยๆ และหากมีสีเหลืองเข้มจัดอมส้มเข้ม หมายถึงร่างกายขาดน้ำรุนแรงควรดื่มน้ำทันที อย่างไรก็ตาม กรมอนามัยแนะนำว่า ไม่ว่าจะสภาพอากาศแบบใด ทุกคนควรดื่มน้ำให้เพียงพอหรือประมาณ 8 - 10 แก้วต่อวัน



แพทย์หญิง เสาวนีย์ กล่าวต่อว่าข้อมูลสถานการณ์โรคลมร้อน (Heat Stroke) ช่วงเดือนมีนาคม - เมษายน 2567 ระบุว่า เพียง 2 เดือนพบผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าวแล้ว 30 ราย มากขึ้น 2 เท่าเมื่อเทียบกับปี 2566 ในช่วงเวลาเดียวกัน สำหรับโรคฮีทสโตรก เกิดจากภาวะร่างกายร้อนจัดจนส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ เป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็กวัยทารกจนถึงอนุบาล เนื่องจากระบบการระบายอากาศในร่างกายยังไม่สมบูรณ์ กลุ่มที่มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคอ้วน รวมถึงกลุ่มคนทำงานกลางแจ้ง ขอแนะนำสำหรับประชาชนควรลดหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งช่วงเวลา 11.00 - 15.00 น. ดื่มน้ำบ่อยๆ ทุกชั่วโมง หากเสียเหงื่อมากควรดื่มน้ำเกลือแร่เพิ่มขึ้น สวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน และระบายอากาศได้ดี หากมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ใจสั่น หน้าแดง เหงื่อไม่ค่อยออก เป็นอาการเตือนความเสียหายโรฮีทสโตรก ต้องรีบปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยการพาผู้ป่วยเข้าพักในที่อุณหภูมิเย็น อากาศถ่ายเท ใช้น้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกพับ หน้าผาก คลายเสื้อผ้า หากผู้ป่วยยังมีสติให้ดื่มน้ำเพื่อระบายความร้อน หรือหากหมดสติให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที



ฮีทสโตรก อันตรายถึงตาย

โรฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดด เกิดจากการรับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกาย สูงกว่า 40 °C อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

อาการ

- ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
- หายใจเร็ว
- อ่อนเพลียเมื่ออาหาร
- ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
- ความดันต่ำ

กลุ่มเสี่ยง

- นักกีฬา
- เด็ก
- ผู้สูงอายุ
- คนที่ทำงานในที่อากาศร้อนนั้น
- คนที่ดื่มเหล้าจัด
- คนอดนอน
- คนที่เป็โรความดันโลหิต

การช่วยเหลือเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้านรถ นอนราบ ยกเท้าขึ้นสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามตัว
- พัดลมเป่าระบายความร้อน
- รับน้ำส่งโรงพยาบาล

วิธีการป้องกัน

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง
- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรดูแลเด็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

1422 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่ 143 ถนนศรีดอนไชย ตำบลช้างคลาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

053-140774 053-09913

