

ฉบับที่ 15/2565

วันที่ 18 เมษายน 2565

สคร.12 สงขลา เตือนระวังป่วยโรคลมแดดหรือ“ฮีทสโตรก” เนะหลักเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยมีสภาพอากาศที่ร้อน สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัด สงขลา ห่วงใยพี่น้องประชาชน เตือนระวังป่วยโรคลมแดดหรือ“ฮีทสโตรก” โดยเฉพาะ 6 กลุ่มเสี่ยง ขอให้ดูแลสุขภาพของตนเองและหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งให้กางร่มหรือใส่หมวก และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน ทำให้สภาพอากาศโดยทั่วไปมีอุณหภูมิสูงขึ้นในหลายพื้นที่ ซึ่งประชาชนโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงอาจเจ็บป่วยจากโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat stroke) ได้แก่ 1.ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ผู้ที่ทำงานก่อสร้างหรือออกกำลังกาย 2.เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีและผู้สูงอายุ 3.ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง 4.ผู้ที่มีภาวะอ้วน 5.ผู้ที่นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และ 6.ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก โดยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่สูงกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม ซึ่งในสภาพอากาศที่ร้อนจัด แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้รวดเร็ว และออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดเร็วและแรงขึ้น มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย อาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้

ทั้งนี้ ผู้ที่มีอาการ “ฮีทสโตรก” จะมีอาการตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ แต่ไม่มีเหงื่อออก กระจายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มีง่วงคลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ควรให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยรีบนำผู้ป่วยเข้าในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้ดื่มน้ำเย็น ให้นอนราบและยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าช่วยระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงโดยเร็วที่สุด ถ้ามีอาการรุนแรง หมดสติ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที หรือโทรสายด่วน 1669

สคร.12 สงขลา ขอแนะนำประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และอย่าทิ้งเด็กผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดไว้กลางแจ้ง เนื่องจากอุณหภูมิภายในรถจะสูงกว่าภายนอก ส่วนผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และเป็นเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สคร.12 สงขลา
โทรศัพท์ : 0-7433-6079-81,83 ต่อ 29 E-mail: pr_dpc12@hotmail.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่

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

