



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

The Office of Disease Prevention and Control Region 12 Songkhla

ฉบับที่ 13/2566

วันที่ 29 มีนาคม 2566

สคร.12 สงขลา เตือน หนาวร้อน ระวังป่วยโรคลมแดดหรือ “ฮีทสโตรก”

แนะหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด

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

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน ทำให้สภาพอากาศโดยทั่วไปมีอุณหภูมิสูงขึ้นในหลายพื้นที่ ซึ่งประชาชนโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงอาจเจ็บป่วยจากโรคลมแดดหรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้แก่ 1.ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ผู้ที่ทำงานก่อสร้างหรือออกกำลังกาย 2.เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ 3.ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน 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 มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ควรให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยรีบนำผู้ป่วยเข้าในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้ดื่มน้ำเย็น ให้นอนราบและยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าช่วยระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงโดยเร็วที่สุด ถ้ามีอาการรุนแรง หหมดสติ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที หรือโทรสายด่วน 1669

สคร.12 สงขลา ขอแนะนำประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และอย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดไว้กลางแจ้ง เนื่องจากอุณหภูมิภายในรถจะสูงกว่าภายนอก ส่วนผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และเป็นเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วน

กรมควบคุมโรค 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

