



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3859 โทรสาร 02 590 3386



กรมควบคุมโรค แนะนำกลุ่มเสี่ยงและคนทำงานกลางแจ้ง ป้องกันโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก ช่วงหน้าร้อน โดย ดื่มน้ำให้เพียงพอ แวะพักเข้าที่ร่มเป็นระยะ หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าสีเข้ม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข แนะนำการป้องกัน โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก (Heatstroke) สำหรับคนที่ทำงานกลางแจ้ง ควรเลี่ยงการสวมชุดที่มีสีเข้ม ควรดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ เข้าพักในที่ร่มเป็นระยะ และหากสูญเสียเหงื่อมาก ควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่ เน้นย้ำโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด เป็นต้น อาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ รวมถึง เด็กและหญิงตั้งครรภ์ ต้องระมัดระวังเช่นกัน

วันนี้ (7 มีนาคม 2567) แพทย์หญิงจุไร วงศ์สวัสดิ์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ และโฆษกกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูร้อน ในหลายพื้นที่จึงมีอากาศร้อนอบอ้าว และค่าดัชนีความร้อนเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งกรมอุตุนิยมวิทยา คาดการณ์ว่าอุณหภูมิปีนี้จะสูงขึ้นกว่าปีก่อน อาจสูงถึง 44.5 องศาเซลเซียส ทำให้ประชาชนเสี่ยงต่อการป่วยจากภาวะอากาศร้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก (Heatstroke) ที่เกิดจากภาวะที่ร่างกายร้อนจัดจนส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย และเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงและผู้ที่ต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน จากข้อมูลกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคมของทุกปี พบรายงานผู้เสียชีวิตที่เข้าข่ายการเฝ้าระวังการเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน ระหว่างปี 2560-2566 จำนวน 24, 18, 57, 12, 7, 8 และ 37 ราย ตามลำดับ

โดยในปีที่ผ่านมา ระหว่างวันที่ 5 มีนาคม - 22 พฤษภาคม 2566 มีรายงานการเจ็บป่วย และเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อนรวม 47 ราย (ป่วย 10 ราย เสียชีวิต 37 ราย) พบมากสุดในเดือนเมษายน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย สำหรับผู้ป่วย 10 ราย มีอายุระหว่าง 13-75 ปี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 30) รองลงมาเป็นอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 20) จากข้อมูลยังพบว่าผู้ป่วยมีโรคประจำตัวร่วมด้วย (ร้อยละ 10) ได้แก่ ความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, หัวใจและหลอดเลือด และเป็นผู้ป่วยติดเตียง กิจกรรมหรือปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ได้แก่ การทำกิจกรรมกลางแจ้ง การดื่มสุรา ทั้งนี้ ผู้ป่วยมีอาการเจ็บป่วยขณะอยู่กลางแจ้งถึงร้อยละ 80 ส่วนผู้เสียชีวิต 37 ราย อายุระหว่าง 17-81 ปี ประกอบอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 27) ภาคกลางมีผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศร้อนสูงที่สุด (ร้อยละ 35) นอกจากนี้ พบว่าผู้เสียชีวิตมีโรคประจำตัวร่วมด้วย (ร้อยละ 31) ได้แก่ ความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, หัวใจและหลอดเลือด มีพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ การดื่มสุรา อีกทั้งพบว่าเป็นการเสียชีวิตกลางแจ้ง (ร้อยละ 62)

แพทย์หญิงจุไร กล่าวต่อว่า โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก (Heatstroke) นี้ เกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีอุณหภูมิความร้อนสูงมาก โดยเฉพาะที่มากกว่า 40 องศาเซลเซียส จนทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ มีอาการ คือ ตัวร้อน วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ภาวะขาดน้ำ เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรง เป็นลม อาจมีอาการทางระบบประสาท เช่น ชัก หูดจาสับสนได้ หากพบผู้เริ่มมีอาการดังกล่าว ขอให้รีบนำผู้ป่วยเข้าที่ร่มหรือห้องที่มีความเย็น และให้ดื่มน้ำมากๆ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยนอนราบ คลายเสื้อผ้าให้หลวมใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว ซอกคอ รักแร้ และศีรษะ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคงเพื่อป้องกันไม่ให้โคนลิ้นอุดตันทางเดินหายใจ และให้รีบนำส่งโรงพยาบาล หรือโทรแจ้งสายด่วน 1669

ทั้งนี้ สามารถป้องกันฮีทสโตรกได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคอ้วน เป็นต้น รวมทั้งเด็ก และหญิงตั้งครรภ์ โดยควรปฏิบัติดังนี้ 1. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีแดดจัดต่อเนื่องนานเกินไป 2. ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ หากสูญเสียเหงื่อมากควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่ 3. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 4. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่อากาศร้อน อับ และถ่ายเทไม่ดี 5. สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี หลีกเลี่ยงใส่เสื้อผ้าสีทึบดำ เพราะจะสะสมความร้อนได้ ควรเลือกเสื้อผ้าสีอ่อน และไม่รัดแน่นจนเกินไป 6. ห้ามทิ้งใครไว้ในรถที่จอดอยู่กลางแจ้งเด็ดขาด โดยเฉพาะเด็กเล็ก รถที่จอดตากแดดโดยไม่เปิดเครื่องปรับอากาศอาจมีอุณหภูมิสูงขึ้นได้เร็วมากภายใน 10-20 นาที 7. ไม่ควรอยู่กลางแจ้งคนเดียว ควรอยู่เป็นกลุ่ม เพราะหากมีอาการผิดปกติจะได้มีคนช่วยเหลือได้ทัน สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

ข้อมูลจาก : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม/กองระบาดวิทยา/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค วันที่ 7 มีนาคม 2567