



กรมควบคุมโรค
Ministry of Public Health

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

เลขที่ 478/74 ถนนเทวบุรี ต.โพธิ์เสด็จ อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช โทรศัพท์ 0 7534 1151

ข่าวที่ 27 / 2567

“ได้ร้อนระอุ สคร.11 เตือนเสี่ยงโรคลมแดด อันตรายถึงชีวิต”

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช เตือนประชาชนในช่วงอากาศร้อน ให้ระมัดระวังโรคลมแดด (Heat Stroke) โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ อาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ แนะนำคนที่ทำงานกลางแจ้ง ควรเลี่ยงการสวมชุดที่มีสีเข้ม ตีมน้ำสะอาดบ่อยๆ เข้าพักในที่ร่มเป็นระยะ และหากสูญเสียเหงื่อมาก ควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่

ดร.นพ.หิรัญวุฒิ แพทย์คุณธรรม รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูร้อนในหลายพื้นที่จึงมีอากาศร้อนอบอ้าว กรมอุตุนิยมวิทยา คาดการณ์ว่าอุณหภูมิปีนี้จะสูงขึ้นกว่าปีก่อน ทำให้ประชาชนเสี่ยงต่อการป่วยจากภาวะอากาศร้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะโรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก (Heat Stroke) ที่เกิดจากภาวะที่ร่างกายร้อนจัดจนส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ 1. ผู้สูงอายุและเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี 2. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง 3. ผู้ที่มีภาวะอ้วน 4. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ผู้ที่ทำงานก่อสร้างหรือออกกำลังกาย 5. ผู้ที่นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และ 6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก (Heat Stroke) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีอุณหภูมิความร้อนสูงมาก โดยเฉพาะมากกว่า 40 องศาเซลเซียส จนทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ มีอาการตัวร้อน วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ภาวะขาดน้ำ เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรง เป็นลม อาจมีอาการทางระบบประสาท เช่น ชัก พุดจาสับสนได้ หากพบมีอาการดังกล่าว ขอให้รีบนำผู้ป่วยเข้าที่ร่มหรือห้องที่มีความเย็น และให้ดื่มน้ำมาก ๆ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยนอนราบ คลายเสื้อผ้าให้หลวมใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว ซอกคอ รักแร้ และศีรษะ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคงเพื่อป้องกันไม่ให้โคนลิ้นอุดตันทางเดินหายใจ และให้รีบนำส่งโรงพยาบาล หรือโทรแจ้งสายด่วน 1669

ดร.นพ.หิรัญวุฒิ กล่าวเพิ่ม โรคลมแดดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ป้องกันได้โดย 1. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีแดดจัดต่อเนื่องนานเกินไป 2. ตีมน้ำสะอาดบ่อยๆ หากสูญเสียเหงื่อมากควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่ 3. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 4. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่อากาศร้อน อับ และถ่ายเทไม่ดี 5. สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี หลีกเลี่ยงใส่เสื้อผ้าสีทึบดำเพราะจะสะสมความร้อนได้ดี ควรเลือกเสื้อผ้าสีอ่อนและไม่รัดแน่นจนเกินไป ทั้งนี้สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



ผู้เขียนข่าว ธัญญธร เขาวยอด
วันที่ 18 มีนาคม 2567

ผู้ตรวจ
ผู้อนุมัติ

(Handwritten signatures)