

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ฉบับที่ 15/2568

13 มีนาคม 2568

หน้าร้อนนี้ สคร.12 สงขลา เตือน ระวังป่วยโรค “ฮีทสโตรก” เสี่ยงอันตรายถึงชีวิต เน้นหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยมีสภาพอากาศที่ร้อน สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ห่วงใยพี่น้องประชาชน เตือน ระวังป่วยโรคลมแดดหรือ “ฮีทสโตรก” จากอากาศร้อน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ขอให้ดูแลสุขภาพของตนเองและหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งให้กางร่มหรือใส่หมวก และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ

สำหรับประชาชนโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงอาจเจ็บป่วยจากโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้แก่ 1.ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ผู้ที่ทำงานก่อสร้างหรือออกกำลังกาย 2.เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีและผู้สูงอายุ 3.ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง 4.ผู้ที่มีภาวะอ้วน 5.ผู้ที่นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และ 6.ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก โดยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่สูงกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม ซึ่งในสภาพอากาศที่ร้อนจัด แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้รวดเร็ว และออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดเร็วและแรงขึ้น มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย อาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้

ผู้ที่มีอาการ “ฮีทสโตรก” จะมีอาการตัวร้อนขึ้นเรื่อย ๆ อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นจนเกิน 40 องศาเซลเซียส แต่ไม่มีเหงื่อออก ทำให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาจทำให้เสียชีวิตได้ ควรให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยรีบนำผู้ป่วยเข้าในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้ดื่มน้ำเย็น ให้นอนราบและยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าช่วยระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงโดยเร็วที่สุด ถ้ามีอาการรุนแรง หมดสติ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที หรือโทรสายด่วน 1669

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า สคร.12 สงขลา ขอแนะนำประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และอย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดไว้กลางแจ้ง เนื่องจากอุณหภูมิภายในรถจะสูงกว่าภายนอก ส่วนผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และเป็นเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

“ตรวจจับเร็ว ตอบโต้ทัน ป้องกันได้”

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สคร.12 สงขลา



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
168 ถนนสงขลา - นากู ตำบลนาบ่อคำ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000
โทรศัพท์ 0 7433 6080

