หน้าร้อนนี้....ระวังป่วย
โรคฮีทสโตรก

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ฮีทสโตรก (Heat stroke) คือ

ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว
หรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกาย
จากสภาพอากาศที่ร้อนจัด

อาการสำคัญ

- ตัวร้อน (เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นจนเกิน 40 องศาเซลเซียส)
- หน้ามืด
- เพ้อ
- กระสับกระส่าย
- มึนงง
- หายใจเร็ว
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ชักเกร็ง
- ช็อก

6 กลุ่มเสี่ยงสำคัญ

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดด
2. เด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายระบายความร้อนได้ไม่ดีเท่าคนหนุ่มสาว
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง
4. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก
5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัวมากขึ้น ทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่สูง จึงอาจเกิดอาการช็อกและเสียชีวิต

คำแนะนำ

1. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
2. ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ
4. สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
5. ควรดื่มน้ำ 2–3 ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
7. ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกในช่วงเช้า/ช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

ข้อมูลจาก : กลุ่มพัฒนาระบบข่าวกรองและเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อ กองระบาดวิทยา

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กองระบาดวิทยา
Division of Epidemiology

FACEBOOK WEBSITE

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

จัดทำ : 11 มี.ค. 2565