

ลมแดด ร้อนนี้อาจถึงตาย ถ้าไม่ระวัง

เขียนโดย งานพัฒนาชุมชน

วันพุธที่ 03 เมษายน 2019 เวลา 00:00 น.

????ลมแดด ร้อนนี้อาจถึงตาย ถ้าไม่ระวัง□□??

☐ ไข้ลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) เป็นภาวะวิกฤตของร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมความร้อนได้ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป และไม่สามารถระบายความร้อน

ออกได้ทันทั่วทั้งที่

☐ เกิดได้จากในภาวะอากาศร้อนจัด หรืออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน

☐ ลักษณะอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ตัวร้อน กระหายน้ำ เหงื่อออกมากจนไม่มีเหงื่อ หัวใจเต้นแรง เป็นตะคริว

☐ การช่วยเหลือขั้นต้น คือ นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม นอนราบกับพื้นยกเท้าทั้ง 2 ข้าง คลายเสื้อผ้าให้หลวม เหน้าเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำที่สุด ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบตามขั้

อวัยวะต่างๆ แต่หากถึงขั้น เป็นลมหมดสติ ควรรีบนำส่งแพทย์ เพราะหากช่วยไม่ทันอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

????คำแนะนำ

☐ ควรดื่มน้ำให้ได้ 2 ลิตรต่อวัน หากทำงานในที่ร้อน ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว โดยสามารถสังเกตว่าดื่มน้ำเพียงพอแล้ว หรือยังได้จากสีของปัสสาวะ ถ้าสีเหลืองจาง ๆ แสดงว่าได้รับน้ำเพียงพอแล้ว

แต่ถ้าปัสสาวะสีเข้มขึ้นและ

ปัสสาวะออกน้อย แสดงว่าได้รับน้ำไม่เพียงพอ

☐ สวมใส่เสื้อผ้าเบา บาง มีสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

☐ หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง ในวันที่อากาศร้อนจัด

☐ หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก ก่อนออกกำลังกาย หรือการอยู่ในสภาพอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน

☐ ในเด็กเล็กและคนชรา ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ต้องจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี อย่าปล่อยให้เด็ก หรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง

☐ ข้อมูล โดยกรมอนามัย

ลมแดด ร้อนนี้อาจถึงตาย ถ้าไม่ระวัง

โรคลมแดด หรือ Heat Stroke (ฮีทสโตรก) คือภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงเกินไป เกิดจากการสัมผัสกับอากาศที่ร้อนจัดหรือการออกกำลังกายเป็นเวลานานโดยที่ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ตามปกติ

สาเหตุ

อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงและได้รับความร้อนมากเกินไป

กลุ่มเสี่ยง

เด็ก
ผู้สูงอายุ
ผู้ที่ออกกำลังกาย หรือ
ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน

อาการ

อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น
ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
แต่ไม่มีเหงื่อออก
รู้สึกกระหายน้ำมาก
เวียนศีรษะ มึนงง
คลื่นไส้ อาเจียน
หายใจเร็ว

การรักษา

พาผู้ที่มีอาการเข้าที่ร่ม
นอนราบ ยกเท้าสูง กดลดเสื้อผ้า
ใช้ผ้าเย็นประคบในหน้า ขอกคอ
รักแร้ ข้อพับ ซากับ
ใช้พัดลมเป่าเพื่อระบายความร้อน
ใช้ผ้าเย็นราดลงบนตัวเพื่อลด
อุณหภูมิร่างกาย
และรีบนำส่งโรงพยาบาล



โทร 1669 เพื่อนำผู้ป่วย
ส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

