

# การปฐมพยาบาล เบื้องต้นหากพบ ผู้เป็น "ฮีทสโตรก"

1. ให้นำตัวผู้ป่วยเข้าที่ร่ม จับผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าทั้งสองข้างให้สูงขึ้น เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด หากสวมเสื้อผ้าหนา ให้ถอดเสื้อผ้า บางส่วนที่ไม่จำเป็นออก เช่น เสื้อกั๊ก หนวด กุญแจ เครื่องประดับ เพื่อให้ร่างกายระบายอากาศได้ดียิ่งขึ้น
2. พยายามทำให้ร่างกายผู้ป่วยเย็น โดยใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำอุณหภูมิห้อง เช็ดตามร่างกาย โดยเช็ดทวนรูขุมขน เน้นบริเวณหลังคอ ข้อพับ และ ขาหนีบ ห้ามใช้ผ้าเปียกคลุมตัวผู้ป่วย เพราะจะขัดขวางการระเหยของน้ำภายในร่างกาย หากเป็นไปได้ ให้เปิดพัดลม หรือแอร์ร่วมด้วย
3. หากผู้ป่วยยังมีสติ ให้ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ
4. รีบนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ยิ่งถึงมือหมอเร็วเท่าไร โอกาสรอดชีวิตก็จะยิ่งสูง



ฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดด เป็นโรคที่ไม่ควรมองข้ามเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากไม่ระวัง อาจทำให้อาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นเมื่อต้องออกไปเจออากาศร้อน ควรป้องกันตัวเองไว้ก่อน เป็นเรื่องที่ดีที่สุดนะคะ นอกจากนี้ หากพบเห็นเพื่อน คนในครอบครัว หรือคนใกล้ตัวมีอาการน่าสงสัยว่าเป็นฮีทสโตรก ให้รีบปฐมพยาบาลเบื้องต้น และรีบนำตัวส่งแพทย์ทันที



## ฮีทสโตรก (Heat stroke)

โรคฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดด  
เกิดจากการรับความร้อนมากเกินไป  
จนทำให้ความร้อนในร่างกาย  
สูงกว่า 40 C อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

สำนักปลัด  
องค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง  
โทร. 037210806 โทรสาร.037-21080  
งานด้านสาธารณสุข

## ฮีทสโตรก เกิดจากอะไร? ใครบ้างที่ต้องระวัง?

1. โรคลมแดดที่ไม่ได้เกิดจากการใช้กำลังกายหนัก (non-exertional heatstroke: NEHS) เกิดจากอุณหภูมิภายในอากาศสูงหรือร้อนจัด ทำให้ร่างกายไม่สามารถทนต่อสภาพอากาศร้อนได้ โดยอาจเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ที่กระตุ้น เช่น ภาวะขาดน้ำ การสวมเสื้อผ้าที่หนาเกินไป การดื่มแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังอาจเกิดจากยารักษาโรคบางชนิดได้
2. โรคลมแดดที่เกิดจากการใช้กำลังกายหนัก (exertional heatstroke: EHS) เกิดจากการออกแรงใช้กำลังที่หักโหมเกินไป เช่น นักกีฬาหรือทหารเกณฑ์ที่ฝึกหนัก ในอากาศร้อนจัด



## วิธีดูแลตัวเองในหน้าร้อน ไม่ให้เป็น ฮีทสโตรก

1. เมื่อต้องไปประเทศที่มีอากาศร้อนมาก ให้หลีกเลี่ยงการทำงานหรือการออกกำลังกายหนัก
2. ดื่มน้ำ 1 – 2 แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่อากาศร้อนจัด และควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 8-10 แก้วตลอดทั้งวัน ไม่ควรปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำจนรู้สึกกระหาย หรือริมฝีปากแห้ง
3. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน น้ำหนักเบา ไม่หนา และระบายความร้อนได้ดี อาจสวมแว่นกันแดด กางโลชั่นกันแดด และกางร่ม เพื่อไม่ให้ร่างกายถูกแสงแดดโดยตรง
4. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง ถ้าจำเป็นควรออกกำลังกายเวลารุ่งเช้า และตอนเย็นจะดีที่สุด
5. พยายามหลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ แก่น้ำมูกไหล ก่อนการออกกำลังกายหรือต้องอยู่บริเวณที่อากาศร้อนเป็นเวลานาน
6. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด เนื่องจากเพิ่มการขับน้ำทางปัสสาวะ อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากขึ้น
7. เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี ไม่ควรอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง หรืออยู่ในรถที่จอดกลางแจ้ง เพราะภายในรถ อุณหภูมิอาจสูงได้ถึง 50 องศาเซลเซียส

## อาการ "ฮีทสโตรก" สังเกตได้อย่างไรบ้าง?

- ตัวร้อนจัด มีไข้สูง กว่า 40 – 41 องศาเซลเซียส
- รู้สึกปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
- กระหายน้ำมาก
- ในระยะเริ่มต้น มักมีเหงื่อออกมาก แต่หากผ่านไปสักพัก จะมีภาวะไร้เหงื่อ แม้อยู่ในสถานที่ร้อนจัด แต่ไม่มีเหงื่อออก
- มีอาการโซเซ เป็นตะคริว เริ่มมีพฤติกรรมที่ผิดปกติไป เช่น กำวร้าย ลุกลุกกลน พุดซ่า เพื่อสับสน เห็นภาพหลอน
- รู้สึกเหนื่อย หายใจเร็ว ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตลดลง
- ปัสสาวะสีเข้มผิดปกติ
- เป็นลม หรือหมดสติ

