



Heat Stroke...โรคภัยในหน้าร้อน



จากกรณีที่มีข่าวนักท่องเที่ยวเกิดปัญหาฮีทสโตรก ซ็อกหมดสติ หลังลงไปแช่บ่อน้ำร้อนที่ จ.กระบี่ แม้จะไม่ได้เกิดบ่อย แต่เมื่อมีอันตรายถึงชีวิต ก็เป็นเรื่องที่ผู้คนทั่วไปให้ความสนใจ เนื่องจากการลงไปแช่น้ำร้อนที่มีอุณหภูมิสูงกว่าร่างกาย คือสูงกว่า 37 องศาเซลเซียส หากร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ทัน จะกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายใน

ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย จึงขอแนะนำเสนอเรื่องราวของโรคฮีทสโตรก เพื่อเป็นความรู้เบื้องต้นในการดูแลป้องกันสุขภาพในช่วงหน้าร้อนนี้ "โรคฮีทสโตรก" (Heat Stroke) หรือ "โรคลมแดด" รวมถึงโรคเพลียแดด (Heat Exhaustion) โรคตะคริวแดด (Heat Cramps) และผิวหนังไหม้แดด (Sunburn) กลุ่มโรคเหล่านี้ เกิดจากการได้รับความร้อนมากเกินไป ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศา ร่วมกับภาวะขาดน้ำรุนแรง ซึ่งโรคฮีทสโตรกมีอันตรายถึงชีวิต สัญญาณสำคัญของโรคนี้ คือไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ ต่างจากการเพลียแดดทั่วไปที่จะพบมีเหงื่อออกด้วย ผู้ที่เป็นฮีทสโตรกจะกระหายน้ำมาก อ่อนเพลีย



เมื่อยล้า คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด หายใจเร็ว และอาจรุนแรงถึงขั้น เพื่อ ชัก ไม่รู้สึกตัว ตับและไตวาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ ทำให้ช็อกหมดสติ และถึงขั้นเสียชีวิตได้

การป้องกันเบื้องต้น คือ พยายามหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด หากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร ค่อยๆ ดื่มเป็นระยะๆ แม้จะไม่ใช่สิ่กกระหายน้ำก็ตาม หรือแม้ว่าทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้วต่อวัน เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำได้ และควรสวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่ง สีสอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายความร้อนได้ดี รวมถึงหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด และงดเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เสียเหงื่อมากๆ ในช่วงอากาศร้อนจัด



สำหรับเด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคอ้วน และคนมีโรคประจำตัว กินยาหลายชนิด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อระบบการระบายความร้อนของร่างกาย เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาลดความอ้วน ยาแก้ท้องผูก จะเป็นกลุ่มคนที่เสี่ยงต่อโรคฮีทสโตรก ต้องให้การดูแลเป็นพิเศษ โดยให้อยู่ในสภาพแวดล้อมหรือพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ควรทำกิจกรรมที่เหน็ดเหนื่อยเกินไป หากต้องเดินทางไกล ควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ หากมีอาการหน้ามืดเป็นลมเมื่อเจออากาศที่ร้อนจัด และไม่ควรทิ้งเด็กหรือผู้สูงอายุ ให้อยู่ในรถที่ปิดสนิท และจอดกลางแจ้งตามลำพังเป็นเวลานาน

สำหรับประชาชนทั่วไปหากพบผู้ที่มีอาการตัวร้อนจัด แต่ไม่มีเหงื่อออกมาก หน้าซีด ตะคริว อ่อนเพลีย มึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นลม อาจเป็นโรคลมแดดหรือโรคฮีทสโตรก สามารถดูแลเบื้องต้นด้วยการนำเข้าไปพักในที่ร่ม ให้อ่อนราบและยกเท้าสูงทั้งสองข้าง คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ และใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน และจากนั้นรีบนำส่งสถานพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็วที่สุด ในส่วนของคนที่ชื่นชอบการแช่น้ำอุ่น น้ำแร่ เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตในร่างกายนั้น ควรศึกษาวิธีที่ถูกต้องก่อนลงแช่น้ำ คือต้องอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย 20 นาที และจุ่มมือทดสอบความร้อนของน้ำ จากนั้นค่อยๆ หย่อนตัวลงแช่น้ำร้อนอย่างช้าๆ เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพเข้ากับน้ำร้อน และไม่ควรแช่อยู่ในน้ำติดต่อกันเป็นเวลานาน 😊