

**แพทย์แนะวิธีป้องกันและปฐมพยาบาล“Heatstroke”**

**โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์** เตือน ภัยที่มากับหน้าร้อน ภาวะ **Heatstroke** หรือ **โรคลมแดด** ประเทศไทย มีรายงานมีผู้เสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน ระหว่างเดือนมีนาคม ถึง พฤษภาคมของปี 2558-2562 โดยเฉลี่ยในแต่ละปี ถึง 43 ราย นอกจากนี้รายงานจากต่างประเทศ ทั้งในสหรัฐอเมริกา ฝรั่งเศส และญี่ปุ่น ก็ประสบปัญหานี้เช่นกัน เนื่องด้วยสภาวะโลกร้อนที่ทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น จึงส่งผลให้มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้น และความรุนแรงมากขึ้นเช่นกัน

**นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมการแพทย์** การเจ็บป่วย Heatstroke เป็นภาวะฉุกเฉินที่เกิดจากความร้อนอย่างหนึ่ง ที่อันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเกิดจากการที่ร่างกายสูญเสียกลไกการปรับระดับอุณหภูมิในร่างกายไป ส่งผลให้ร่างกายมีอุณภูมิสูงมากเกินไปจนทำให้ระบบอวัยวะภายในร่างกาย เช่น สมอง หัวใจ กล้ามเนื้อ เสียหายและไม่สามารถทำงานได้อย่างปกติ เกิดความดันตก หัวใจวาย ปวดบวมน้ำ ไตวาย และเสียชีวิตได้ในที่สุดหากไม่รับการรักษาอย่างทันท่วงที

**นายแพทย์อดิศักดิ์ งามขจรวิวัฒน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน** กล่าวเพิ่มเติมว่า ระหว่างเดือนมีนาคม ถึง เดือนพฤษภาคม ของทุกปีเป็นช่วงเวลาที่มีรายงานอากาศร้อนที่สุด เป็นปัจจัยทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด Heatstroke นอกจากนี้ยังพบรายงานปัจจัยเสี่ยงเพิ่มเติมได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ นักกีฬา ทหารเกณฑ์ หรือผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศ ที่มีความร้อนชื้น ภาวะ Heatstroke อาจเกิดจากยาบางชนิด เช่น ยากันชัก ยาเสพติด และ ยารักษาโรคทางจิตเวช

**แพทย์หญิง วริษฐา เอกเมธีพันธ์ แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ฉุกเฉินโรงพยาบาลเลิดสิน** กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการเจ็บป่วยที่ควรสงสัยภาวะ Heatstroke ได้แก่ 1) อุณหภูมิในร่างกายสูงมากกว่า 40.5°C 2) มีความผิดปกติทางระบบประสาท เช่น ซึมลง หมดสติ กระวนกระวาย เพ้อสับสน หรือชักได้ 3) ผิวหนังร้อนและแห้ง เนื่องจากไม่สามารถสร้างเหงื่อเพื่อลดอุณหภูมิได้ แต่ในระยะเริ่มต้นของภาวะ Heatstroke ผู้ป่วยยังสามารถมีเหงื่อได้อยู่ ดังนั้นหากพบความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรพาผู้ป่วยออกจากการอยู่กลางแจ้ง และปฐมพยาบาลเบื้องต้น แล้วส่งพบแพทย์ทันที

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ทำได้ดังนี้ รีบเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเข้าที่ร่มและอากาศถ่ายเทได้ดี ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้ได้มากที่สุด เพื่อให้ร่างกายได้ระบายความร้อน นำผ้าเปียกวางตามร่างกายผู้ป่วย เช็ดตามข้อพับต่างๆเพื่อทำให้อุณหภูมิเย็นลง เปิดพัดลมเพื่อระบายความร้อน พร้อมกับโทรศัพท์เพื่อขอความช่วยเหลือที่เบอร์ 1669 เพื่อนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล หากผู้ป่วยไม่รู้สึกตัวควรทำการนวดหัวใจควบคู่ไปกับการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ AED และทำตามคำแนะนำจากปลายสายผู้ให้บริการที่เบอร์ 1699

การป้องกันภาวะ Heatstroke ทำได้ดังนี้ ควรสวมเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย ระบายความร้อนได้ดี และน้ำหนักเบา หลีกเลี่ยงแดดหรือสถานที่ที่มีอุณหภูมิร้อนจัด ดื่มน้ำให้เพียงแม้จะไม่กระหายน้ำก็ตาม หากต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง แนะนำให้จัดในช่วงเช้าหรือเย็น เนื่องจากช่วงกลางวันเป็นช่วงที่ร้อนสูงสุด หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทั้งก่อนและขณะต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง เนื่องจากแอลกอฮอล์ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลเลิดสิน #แพทย์เตือน“โรคลมแดด” #Heatstroke

-ขอขอบคุณ-

4 เมษายน 2566