**รู้ทัน รู้ป้องกัน โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก ภัยธรรมชาติหน้าร้อนที่ควรระวัง!!**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันประสาทวิทยา** เตือนประชาชนให้ระวังโรคลมแดดหรือฮีทสโตรกเนื่องจากสภาพอากาศ ที่ร้อนจัดของประเทศไทยในช่วงนี้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพโรคนี้เกิดได้ทุกเพศทุกวัย และอันตรายถึงชีวิต

**แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โรคลมแดด หรือ Heat Stroke เป็นภาวะ ที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเรื่อย ๆ เมื่ออุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นจากการเผชิญกับสภาพอากาศที่มีความร้อนสูง เช่น การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมท่ามกลางอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน ซึ่งพบว่ามีอุบัติการณ์เพิ่มมากขึ้นในฤดูร้อน อาการจะเริ่มจากอุณหภูมิร่างกายค่อย ๆ สูงขึ้น เมื่อเกิน 40 องศาเซลเซียส ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้รู้สึกผิดปกติ ปวดศีรษะ หน้ามืด กระสับกระส่าย ซึม สับสน ชัก ไม่รู้สึกตัว ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบ ตัวแดง ถ้าปล่อยทิ้งไว้ให้มีอาการอาจส่งผลกระทบ ที่รุนแรงต่อระบบสมอง หัวใจ ไต และกล้ามเนื้อ หากไม่ได้รับการรักษาอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน และทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ เมื่อพบผู้ที่มีอาการจากโรคลมแดด ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา** กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคลมแดดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน กลุ่มเสี่ยงของโรคลมแดด ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ยังไม่สามารถควบคุมได้ ผู้ที่ออกกำลังกายหรือใช้กำลังมากเป็นเวลานาน รวมถึงประชาชนทั่วไป และผู้ป่วยระยะพักฟื้น สำหรับการป้องกันสามารถทำได้โดยหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในสภาพอากาศที่ร้อนจัด หรือกลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ หากสามารถเลี่ยงได้ ควรเลือกเวลาที่ต้องการทำกิจกรรม เช่น ช่วงเช้ามืด หรือระหว่างพระอาทิตย์ตกดิน ผู้ที่ชอบออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่อุณหภูมิร้อนจัด ควรดื่มน้ำให้มากเพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ เช่น เครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน กาแฟ เหล้า เบียร์ เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้จะทำให้เสียน้ำทางปัสสาวะในปริมาณสูง หากไม่สามารถชดเชยน้ำได้มากพอ จะเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคลมแดดได้ หากจำเป็นต้องออกไปกลางแจ้งควรปกป้องตนเองจากแสงแดด โดยอุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่มีคุณสมบัติระบายอากาศได้ดี หมวก ร่ม ถือเป็นหนึ่งอุปกรณ์ที่ควรพกติดตัวเมื่อต้องเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัด นอกจากนี้การอยู่ในรถที่ติดเครื่องยนต์กลางแจ้งซึ่งมีอันตรายมาก นอกจากต้องพบกับอากาศร้อนแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงของการได้รับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซพิษที่มีผลต่อระบบประสาท จึงควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน อย่างไรก็ตาม โรคลมแดดขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ ซึ่งผู้ที่เกิดอาการต้องได้รับความช่วยเหลือในทันที ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายต่อสมอง และอวัยวะที่สำคัญในร่างกาย

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก -ขอขอบคุณ-

28 กุมภาพันธ์ 2567