**แพทย์เตือนคนทำงานกลางแจ้งเสี่ยง “โรคลมแดด” อาจถึงตาย แนะวิธีป้องกันที่ถูกต้อง**

โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ เตือนคนทำงานกลางแจ้งเสี่ยงโรคลมแดด ได้แก่ ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดด อาทิ กรรมกรก่อสร้าง เกษตรกร นักกีฬา ผู้ที่มีโรคประจำตัว ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ และ ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนะหากมีสัญญาณเตือน เพลียหน้ามืด หรือเริ่มเป็นตะคริว ควรหยุดงานพาหลบแดดเข้าที่ร่มทันที

**นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ในช่วงนี้ประเทศไทยเข้าสู่หน้าร้อน และมีอากาศร้อนจัด บางพื้นที่อุณหภูมิสูงสุดอาจสูงถึง 40 องศาเซลเซียส ประชาชนอาจเป็นโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้ คนทำงานกลางแจ้งที่เสี่ยงต่อโรคลมแดด เช่น กรรมกรก่อสร้าง เกษตรกร ทหาร นักกีฬา เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไทรอยด์เป็นพิษ คนอ้วน ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ และ ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งโรคจากความร้อนมีอาการหลายอย่างตามลำดับขั้นของอุณหภูมิที่สูงขึ้น  เช่น การมีผื่นขึ้นตามตัว ตัวบวม อาการอ่อนเพลีย หรือที่เรียกว่าเพลียแดด เป็นตะคริว คลื่นไส้อาเจียน ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ปวดศีรษะ ความดันโลหิตต่ำ หัวใจเต้นเร็ว ชัก มึนงง หน้ามืด หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงทีอาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้

**นายแพทย์เกรียงไกร นามไธสง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี** กล่าวเพิ่มเติมว่า ส่วนการป้องกันโรคลมแดด ขอให้พยายามหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแดดจัด ดื่มน้ำ 1-2 แก้วก่อนออกจากบ้าน และพยายามดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร สวมเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย สีอ่อน ระบายอากาศได้ดี ไม่รัดรูป สวมแว่นกันแดด กางร่ม ทาโลชั่นกันแดด เลือกออกกำลังกายการช่วงเช้าหรือเย็น หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หากพบเห็นผู้เป็นลมแดดให้รีบนำเข้าที่ร่ม อากาศถ่ายเทสะดวก ให้นอนราบยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง ถอดเสื้อผ้าให้เหลือน้อยชิ้น ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นน้ำแข็งประคบตามซอกคอ หน้าผาก รักแร้ ขาหนีบร่วมกับใช้พัดลมเป่าเพื่อระบายความร้อนและลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว ในเรื่องลมแดดนี้ โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ได้เน้นย้ำการให้ความรู้แก่คนงานที่มาทำการตรวจสุขภาพทางอาชีวอนามัยที่โรงพยาบาล รวมทั้งทีมอาชีวอนามัยที่ออกไปเชิงรุกสถานประกอบการได้เตือนคนงานและแนะวิธีการทำงานที่ถูกต้องเพื่อป้องกันโรคจากความร้อน นอกจากนี้ยังมีโครงการงานวิจัยเรื่องสัญญาณเตือนทางโรคต่างๆ ที่บ่งถึงว่าเริ่มมีประชาชนป่วยจากโลกร้อนเพิ่มขึ้น

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

ขอขอบคุณ 30 มีนาคม 2566