

โรคลมแดด อันตรายหน้าร้อนที่ไม่ควรมองข้าม

กรมควบคุมโรค คาดการณ์ช่วงหน้าร้อนปีนี้ ควรระมัดระวังการเสียชีวิตอันเนื่องมาจากภาวะอากาศร้อน เนื่องจากจะมีผู้ป่วยโรคลมแดดสูงถึง 400 คนต่อเดือน ขอเตือนประชาชนให้หมั่นดูแลสุขภาพของตนเอง หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด ต้มน้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวันโดยไม่ต้องรอหิวน้ำ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงสำคัญ 6 กลุ่มที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ ได้แก่ 1.ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น เล่นกีฬา กรรมกรก่อสร้าง และเกษตรกร 2.เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ และผู้สูงอายุ 3.ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง 4.คนอ้วน 5.ผู้ที่อดนอน และ 6.ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัด

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงโรคลมแดด ลมร้อน หรือฮีทสโตรก ว่าเป็นภาวะวิกฤตที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายได้ เกิดจากมีความร้อนในสิ่งแวดล้อมสูง จนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ตามปกติ พบได้บ่อยในผู้ที่ทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน ในนักกีฬา หรือในทหารที่ต้องฝึกหนักกลางแจ้ง ผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อนเพลีย หน้ามืด หากมีอาการรุนแรงผู้ป่วยจะตัวร้อนจัด เหงื่อไม่ออก คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ เป็นลม ซึ่งในบางรายอาจถึงแก่ชีวิตได้

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า คำแนะนำสำหรับประชาชนคือ หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด ควรดื่มน้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวันโดยไม่ต้องรอหิวน้ำ สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี โปร่งสบาย หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ไม่ปล่อยให้ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงในบ้านที่เป็นห้องกระจกปิดไว้เพียงลำพัง และไม่ทิ้งเด็กเล็กหรือผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไว้ในรถที่จอดตากแดด หากพบผู้ป่วยจากภาวะอากาศร้อนให้ทำการช่วยเหลือเบื้องต้น ดังนี้

1. นำผู้มีอาการเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก
2. เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด
3. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ
4. ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัวเพราะจะขัดขวางการระเหยของน้ำออกจากร่างกาย
5. รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหรือโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือสายด่วน 1669 ทันที

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่