

# ข่าวประชาสัมพันธ์

ฉบับที่ 30 ปี 2560 / พฤษภาคม 2560



กรมควบคุมโรค  
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

# สคร.9

## นครราชสีมา

กรมควบคุมโรค DDC

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

## อากาศร้อน ระวังเด็กและผู้สูงอายุ เป็นโรคลมแดด

ประเทศไทยยังคงมีอุณหภูมิสูง ทำให้อากาศร้อนอย่างต่อเนื่อง ในบางพื้นที่อาจมีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส โรคที่ประชาชนควรระมัดระวังเป็นพิเศษ คือ โรคลมแดด เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัวด้านหลอดเลือดหรือหัวใจ หากจำเป็นให้กางร่มหรือใส่หมวก ตีมน้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวัน โดยไม่ต้องรอหิวน้ำ ไม่ทิ้งเด็กเล็กหรือผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไว้ในรถที่จอดตากแดด เพราะอาจเสียชีวิตจากความร้อนได้

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงสภาพอากาศร้อนในขณะนี้ว่า ข้อมูลจากสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ระบุว่าระหว่างวันที่ 1 มีนาคม - 17 เมษายน 2559 ที่ผ่านมา มีผู้เสียชีวิตจากโรคลมแดด 21 คน อายุระหว่าง 29-72 ปี ส่วนใหญ่เสียชีวิตในที่สาธารณะ 13 คน ในบ้าน 5 คนในรถ 2 คน ในวัด 1 และในช่วงเวลาเดียวกันระหว่าง พ.ศ.2556-2559 มีผู้เสียชีวิตเฉลี่ยปีละ 32 คน ผู้ป่วยโรคลมแดด เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ทำให้มีอาการเมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด หัวใจเต้นผิดจังหวะ ซีด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ประชาชนควรดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้ 1.สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี 2.ควรอยู่ภายในบ้านหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก 3.ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ 4.สวมแว่นกันแดด สวมหมวกปีกกว้าง 5.ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก 6.หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และ 7.อย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดไว้กลางแจ้ง เนื่องจากอุณหภูมิภายในรถจะสูงกว่าภายนอก ส่วนผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และใช้เวลาที่เหมาะสม ผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียน ปวดศีรษะ ใจสั่น ตะคริว หน้ามืด ขอให้พบแพทย์หรือโทรขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์กู้ชีพ โทร 1669

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ก.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทร.0-4421-2900 ต่อ 125 โทรสาร 0-4421-8018 <http://www.odpc9.org>

facebook สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวทันโรคกับ สคร.9



กรมควบคุมโรค กรมคุณธรรม

“ซื่อสัตย์ • เสียสละ • รับผิดชอบ”