

อากาศร้อน ระวังเด็กและผู้สูงอายุ เป็นโรคลมแดด

ช่วงเดือนเมษายน เป็นช่วงที่สภาพอากาศร้อนอย่างต่อเนื่อง โรคที่ประชาชนควรระมัดระวังเป็นพิเศษ คือ โรคลมแดด เกิดจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้ง ให้กางร่มหรือใส่หมวก ดื่มน้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวัน โดยไม่ต้องรอหิวน้ำ ไม่ทั้งเด็กเล็กหรือผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไว้ในรถที่จอดกลางแจ้ง เพราะอาจเสียชีวิตจากความร้อนได้

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงสภาพอากาศร้อนในขณะนี้ว่า ในแต่ละปีมีผู้ป่วยโรคลมแดดเป็นจำนวนมาก ซึ่งโรคลมแดด เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ทำให้มีอาการเมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด หัวใจเต้นผิดปกติ หงุดหงิด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันต่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

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