



# Heat Exhaustion and Heatstroke โรคลมแดด

อาการอ่อนเพลียจากความร้อนหมายถึงกลุ่มอาการที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป ร่างกายสูญเสียของเหลวและเกลือ เมื่อสัมผัสกับอุณหภูมิสูง. อ่อนเพลียจากความร้อน สามารถทำให้คนรู้สึกป่วยได้ แต่เป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อยและมีภาวะดีขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยการรักษา อย่างไรก็ตามโรคลมแดดเป็นโรคที่พบได้ยากแต่ร้ายแรงถึงชีวิต โรคลมแดดต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์อย่างเข้มข้นเพื่อป้องกันการเสียชีวิต



## สาเหตุ

อาการอ่อนเพลียจากความร้อนเป็นเรื่องปกติในช่วงคลื่นความร้อนหรือระหว่างการออกกำลังกายอย่างหนักในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นและชื้น ขาดน้ำ การแต่งกายมากเกินไปและการดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดฮีตสโตรกสามารถเกิดตามอาการอ่อนเพลียจากความร้อนที่ไม่ได้รับการรักษา



## อาการ

อาการอ่อนเพลียจากความร้อน คือ เหงื่อออกมากในที่อุ่นหรืออยู่ในที่ร้อน ไม่สบาย หน้าซีดและเหงื่อออก ผิวรู้สึกเย็นและชื้นหรืออบอุ่นและชื้น อุณหภูมิของในตัวคนอาจจะปกติหรือสูง อาการอื่น ๆ ได้แก่ ชีพจรเต้นเร็วและรู้สึกวิงเวียน หน้ามืด ปวดเมื่อย ไม่มีแรง



เหนื่อย ปวดหัวกล้ามเนื้อ อาจเป็นตะคริวและอาเจียนได้ ผู้ที่เป็นลมแดดจะมีผิวหนังร้อนจัด แห้ง แฉง แต่ไม่มีเหงื่อออก พวกเขาจะมีอาการหายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ปวดกล้ามเนื้อ อ่อนแรง และปัญหาทางระบบประสาท (ชักโคม่า, ภาพหลอน)

## วินิจฉัย

วินิจฉัยจากซักประวัติ ตรวจร่างกาย และตรวจทางห้องปฏิบัติการ



## การรักษา

การรักษาอาการอ่อนเพลียจากความร้อนรวมถึงการทำให้ผู้คนเย็นลงโดยนำตัวไปอยู่ในร่ม พัดลม หรือเครื่องปรับอากาศ กอด เสื้อผ้ารัดรูป มากเกินไปสามารถใส่น้ำเย็นลงบนผิวหนังได้ ผู้ป่วยควรนอนลง ควรให้ของเหลวอย่างช้า ๆ อย่างน้อยที่สุด 1 ควอร์ต ทางปากถ้าเป็นไปได้ เครื่องดื่มเกลือแร่ที่ดีที่สุดแต่ยังมีก็ตาม สามารถให้เครื่องดื่มที่ไม่มี

แอลกอฮอล์ได้ สำหรับอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือหากคนดื่มน้ำไม่ได้หรืออาเจียน อาจให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำ โรคลมแดดต้องการการดูแลทางการแพทย์ฉุกเฉินโดยหน่วยกู้ชีพพยาบาล และผู้แพทย์ผ่านการฝึกอบรมในโรงพยาบาล สารน้ำและยาทางหลอดเลือดดำใช้เพื่อควบคุมความดันโลหิตและปริมาณปัสสาวะให้คงที่ เพื่อให้ร่างกายเย็นลง สามารถใช้น้ำเย็นหรืออ่างน้ำแข็ง พรมน้ำเย็นหรือห่อด้วยผ้าห่มเย็น



## ควรไม่ควร

- ✓ รักษาอาการอ่อนเพลียจากความร้อน เพื่อหลีกเลี่ยงอาการฮีทสโตรก
- ✓ ดื่มน้ำสะอาดที่ไม่มีแอลกอฮอล์มาก ๆ เมื่อคุณเหงื่อออกหรือร้อน อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- ✓ สวมเสื้อผ้าสีอ่อน น้ำหนักเบา ไม่รัดรูป เมื่อคุณอยู่ในที่ร้อน ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดดเช่น ร่มและหมวกปีกกว้าง
- ✓ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายมากเกินไปในความร้อน หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ร้อนหากคุณรู้สึกไม่สบาย
- ✓ ไปที่ร่ม พัดลม หรือเครื่องปรับอากาศถ้าคุณร้อนและรู้สึกไม่สบาย
- ✓ ระมัดระวังผู้สูงอายุสำหรับอาการอ่อนเพลียจากความร้อน
- ✓ ควรได้รับการดูแลในกรณีฉุกเฉินหากบุคคลนั้นหมดสติ
- ✗ ไม่ออกกำลังกายในช่วงเวลาที่มีความร้อนสูงและความชื้น.
- ✗ อย่าทำกิจกรรมกลางแจ้งมากเกินไปโดยเฉพาะในช่วงที่ร้อนที่สุดของวัน
- ✗ อย่าหักโหม วางแผนพักผ่อนให้เพียงพอ คลายร้อน
- ✗ อย่าห้ามไม่ให้คนที่ดื่มน้ำในระหว่างที่ออกกำลังกายมาหนักๆ

