

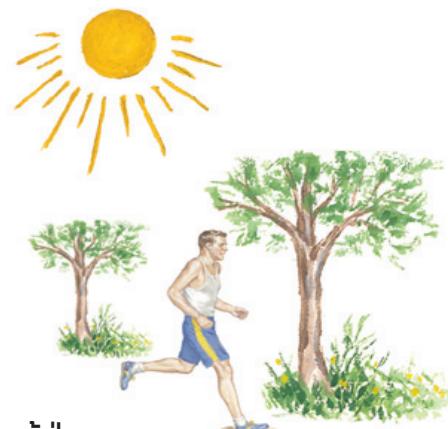


Heatstroke (โรคลมแดด) คืออะไร

อาการอ่อนเพลียจากความร้อนหมายถึงกลุ่มอาการที่เกิดจากร่างกายมีอุณหภูมิสูงเกินไป ซึ่งทำให้ร่างกายสูญเสียของเหลวและเกลือ(โซเดียม)ร่างกายจะเกิดอาการอ่อนเพลียจากความร้อนสามารถทำให้รู้สึกไม่สบายมากแต่มันก็เป็นอาการเล็กน้อยและต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างรวดเร็วอย่างไรก็ตาม Heat-stroke เป็นโรคที่พบได้ยาก แต่เป็นอันตรายถึงชีวิต โรคนี้ต้องได้รับการดูแลรักษาจากการแพทย์อย่างถูกต้องเพื่อป้องกันการเสียชีวิต

อะไรทำให้เกิด Heatstroke (โรคลมแดด)

อาการอ่อนเพลียจากความร้อนเป็นเรื่องปกติในช่วงอากาศร้อนหรือระหว่างการออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่ร้อนชื้น เกิดจากการขาดน้ำ การแต่งตัวมีบัดชิดเกินไป และการดื่มน้ำผลกอหรือลิปเป็นปัจจัยร่วม โรคลมแดดสามารถทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียจากความร้อนได้



อาการหนี/oxy ล่าจาก Heatstroke (โรคลมแดด) คืออะไร

อาการที่เกิดจากการอ่อนเพลียจากความร้อนจะทำให้เหงื่อออกมากในสถานที่อบหรือร้อน ผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบาย ผู้ป่วยจะดูชิดและเหงื่อออก ร่างกายผู้ป่วยจะเย็นและเหงื่อออกやすะหรืออบอุ่นและเหงื่อออกやすะ อุณหภูมิของผู้ป่วยอาจเป็นปกติหรือสูง อาการนกอกหนี/oxy คือซึพาร์เต้นเร็ว และรู้สึกวิงเวียนมึน ปวดเมื่อยอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และอาเจียนร่วมด้วย ผู้ที่เป็นโรคลมแดดจะมีพิษที่ร้อนมาก แห้งและแดง แต่ไม่มีเหงื่อออก ร่วงกับหายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ปวดกล้ามเนื้อ และมีปัญหาการระบบประสาท (ชา, อาการโน่น, ภาพหลอน)



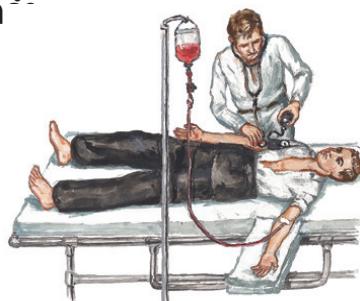
การวินิจฉัยอาการHeatstroke (โรคลมแดด) เป็นอย่างไร?

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจาก การซักประวัติทางการแพทย์ การตรวจร่างกาย และการทดสอบในห้องปฏิบัติการ

การรักษาอาการ Heatstroke (โรคลมแดด)

การรักษาอาการ Heat Heation และ Heatstroke ทำได้โดยการพาผู้ป่วยไปยังที่เย็นกว่า เช่น ในที่ร่ม ที่มีพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ กอดเสื้อผ้าที่รัดรูป นำน้ำเย็นวางบนพิวหนัง ควรให้ผู้ป่วยนอนราบ และควรให้ เครื่องดื่มน้อยๆ ชากา อย่างน้อย 1 គอร์ตากาปาก ซึ่งเครื่องดื่มน้ำเกลือแร่ทางกีฟ้าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด แต่สามารถให้เครื่องดื่มน้ำที่ไม่มีผลกอหรือลิปแบบอื่นได้ สำหรับผู้ป่วยที่รุนแรงอาจมีอาการอาเจียน อาจจะต้องให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด ๑ -

โรคลมแดดต้องได้รับการดูแลรักษาโดยเจ้าหน้าที่พยาบาล และผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพในโรงพยาบาล โดยให้น้ำเกลือและยาทางหลอดเลือดดำ เพื่อไม่ให้ความดันโลหิตต่ำและปัสสาวะได้เป็นปกติ ในการทำให้ร่างกายเย็นลงสามารถนำผู้ป่วยไปใช้น้ำเย็น(ว่างน้ำแข็ง) หรือห่นด้วยผ้าห่มทำความเย็น



สิ่งที่ควรและไม่ควรทำในการจัดการHeatstroke (โรคลมแดด) :



- ✓ รักษาอาการอ่อนเพลียจากความร้อนเพื่อหลีกเลี่ยงedad อย่าพยายามรักษาอาการลมแดดกันเองที่บ้าน เพราะมันเป็นเรื่องอุตุเดิน!
- ✓ ดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำที่ไม่มีแอลกอฮอล์จำนวนมากเมื่อคุณมีเหงื่อออกหรือร้อนจัด อย่าดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำที่มีคาเฟอีน
- ✓ สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนน้ำเงินเข้มๆและหลุมกระชับเมื่อคุณอยู่ในที่ร้อนให้ชุดปูรงน้ำปะวงกันแสงแดดเช่นร่มและหมวกปีกกว้าง
- ✓ หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ร้อนถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย
- ✓ เข้าที่ร่ม ใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศเมื่อคุณรู้สึกร้อนและไม่สบายตัว
- ✓ ดูแลคนชราอย่างใกล้ชิดเพื่อดูอาการเหนื่อยล้าจากความร้อน
- ✓ ต้องรับการดูแลฉุกเฉินหากบุคคลนั้นมีอาการหมดสติ

- 🚫 ไม่ออกกำลังกายในช่วงเวลาที่มีความร้อนและความชื้นสูง
- 🚫 ไม่ทำกิจกรรมในอาคารร้อนโดยไม่มีเครื่องดื่มน้ำ
- 🚫 อย่าหักโหม วางแผนการพักในระหว่างกำกิจกรรม
- 🚫 อย่าหยุดให้นักกีฬาดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายหนัก ๆ

