



## Heatstroke (โรคลมแดด) คืออะไร

อาการอ่อนเพลียจากความร้อนหมายถึงกลุ่มอาการที่เกิดจากร่างกายมีอุณหภูมิสูงเกินไป ซึ่งทำให้อุณหภูมิของเหลวและเกลือ(โซเดียม)ในร่างกายจะเกิดอาการอ่อนเพลียจากความร้อนสามารถทำให้รู้สึกไม่สบายมาก แต่มันก็เป็นอาการเล็กน้อยและต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามHeat- strokeเป็นโรคที่พบได้ยาก แต่เป็นอันตรายถึงชีวิต โรคนี้ต้องได้รับการดูแลรักษาทางการแพทย์อย่างถูกต้องเพื่อป้องกันการเสียชีวิต

## อะไรทำให้เกิด Heatstroke (โรคลมแดด)

อาการอ่อนเพลียจากความร้อนเป็นเรื่องปกติในช่วงอากาศร้อนหรือระหว่างการออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่ร้อนขึ้น เกิดจากการขาดน้ำ การแต่งตัวมืดชิดเกินไป และการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำร่วม โรคลมแดดสามารถทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียจากความร้อนได้



## อาการเบื้องต้นจาก Heatstroke (โรคลมแดด) คืออะไร

อาการที่เกิดจากการอ่อนเพลียจากความร้อนจะทำให้เหงื่อออกมาก ในสถานที่อบอุ่นหรือร้อน ผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบาย ผู้ป่วยจะง่วงซึมและเหงื่อออก ร่างกายผู้ป่วยจะเย็นและเหงื่อออกเยอะหรืออบอวลและเหงื่อออกเยอะ อุณหภูมิของผู้ป่วยอาจเป็นปกติหรือสูง อาการนอกเหนือจากนี้คือชีพจรเต้นเร็ว และรู้สึกวิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และอาเจียนร่วมด้วย ผู้ที่เป็นโรคลมแดดจะมีผิวที่ร้อนมาก แห้งและแดง แต่ไม่มีเหงื่อออก ร่วมกับหายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ปวดกล้ามเนื้อ และมีปัญหาระบบประสาท (ชัก, อาการโคม่า, ภาพหลอน)

## การวินิจฉัยอาการHeatstroke (โรคลมแดด) เป็นอย่างไร?

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจาก การซักประวัติทางการแพทย์ การตรวจร่างกาย และการทดสอบในห้องปฏิบัติการ

## การรักษาอาการ Heatstroke (โรคลมแดด)

การรักษาอาการ Heat Heation และ Heatstroke ทำได้โดยการพาผู้ป่วยไปยังที่ที่เย็นกว่า เช่น ในที่ร่ม ที่มีพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ ถอดเสื้อผ้าที่รัดรูป นำน้ำเย็นวางบนผิวหนัง ควรให้ผู้ป่วยนอนราบ และควรให้ เครื่องดื่มอย่างช้าๆ อย่างน้อย 1 ควอร์ตทางปาก ซึ่งเครื่องดื่มน้ำเกลือแร่ทางกีฬาเป็นสิ่งที่ดีที่สุด แต่สามารถให้เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์แบบอื่นได้ สำหรับผู้ป่วยที่รุนแรงอาจมีอาการอาเจียน อาจจะต้องให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด<sup>๑</sup>



โรคลมแดดต้องได้รับการดูแลฉุกเฉินโดยเจ้าหน้าที่พยาบาล และผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพในโรงพยาบาล โดยให้น้ำเกลือและยาทางหลอดเลือดดำ เพื่อไม่ให้ความดันโลหิตต่ำและปัสสาวะได้เป็นปกติ ในการทำให้อุณหภูมิของร่างกายเย็นลงสามารถนำผู้ป่วยไปแช่ในน้ำเย็น(อ่างน้ำแข็งแช่ด้วยน้ำเย็น) หรือห่มด้วยผ้าห่มทำความเย็น

## สิ่งที่ไม่ควรและไม่ควรทำในการจัดการHeatstroke (โรคลมแดด) :



- ✓ รักษาอาการอ่อนเพลียจากความร้อนเพื่อหลีกเลี่ยงแดด อย่าพยายามรักษาอาการลมแดดกับเองที่บ้าน เพราะมันเป็นเรื่องฉุกเฉิน!
- ✓ ดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์จำนวนมากเมื่อคุณมีเหงื่อออกหรือร้อนจัด อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- ✓ สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนน้ำหนักเบาและหลวมกระชับเมื่อคุณอยู่ในที่ร้อน ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดดเช่นร่มและหมวกปีกกว้าง
- ✓ หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ร้อนถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย
- ✓ เข้าที่ร่ม ใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศเมื่อคุณรู้สึกร้อนและไม่สบายตัว
- ✓ ดูแลคนชราอย่างใกล้ชิดเพื่อดูอาการเหนื่อยล้าจากความร้อน
- ✓ ต้องรับการดูแลฉุกเฉินหากบุคคลนั้นมีอาการหมดสติ

- ⊘ ไม่ออกกำลังกายในช่วงเวลาที่มีความร้อนและความชื้นสูง
- ⊘ ไม่ทำกิจกรรมในอากาศร้อนโดยไม่มีเครื่องดื่ม
- ⊘ อย่าหักโหม วางแผนการพักในระหว่างทำกิจกรรม
- ⊘ อย่าหยุดให้นักร้องกีฬาดื่มเครื่องดื่มระหว่างออกกำลังกายหนัก ๆ

