

“ โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก “ ภัยร้ายช่วงหน้าร้อน

“โรคลมแดด” หรือ “ฮีทสโตรก” (Heatstroke) คือ โรคอันตรายที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากที่อยู่ท่ามกลางอากาศร้อนมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาในทันที เพราะอาจส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมอง ไต และกล้ามเนื้อ หากได้รับการรักษาที่ล่าช้า อาจทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้

อาการของโรคลมแดด

- ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงถึง 40 องศา
- ไม่มีเหงื่อออก รู้สึกกระหายน้ำมาก
- หายใจถี่ ชีพจรเต้นแรง
- ปวดศีรษะ หมดสติ ความดันโลหิตต่ำ
- อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน

การป้องกันโรคลมแดด

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี

- ใช้ครีมกันแดด SPF 15 และไม่ควรถาครีมกันแดดหนาจนเกินไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง หรือ การเล่นกีฬาในสภาพอากาศที่ร้อนจัด
- จดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หากพบผู้มี “อาการโรคลมแดด” ขอให้รีบนำเข้าสู่ที่ร่มอากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้นอนราบยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง เพื่อเพิ่มการไหลเวียน ถอดเสื้อผ้าให้เหลือน้อยชิ้น คลายชุดชั้นใน ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น น้ำแข็งประคบตามซอกคอ หน้าผาก รักแร้ ขาหนีบร่วมกับใช้พัดลมเป่า เพื่อระบายความร้อนและลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ขอขอบคุณข้อมูลจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

[#อากาศร้อน](#) [#โรคฮีทสโตรก](#) [#โรคลมแดด](#) [#ระวัง](#) [#ภัยหน้าร้อน](#)



ฮีทสโตรก 6 กลุ่มเสี่ยง

อันตรายช่วงหน้าร้อน

- 1 ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- 2 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีและผู้สูงอายุ
- 3 ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- 4 คนอ้วน
- 5 ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- 6 ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก



หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้ง ร้อนจัดให้กางร่มหรือใส่หมวก ตื่นน้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวัน โดยไม่ต้องรอหิวน้ำ ไม่กินเด็กเล็ก หรือผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไว้ในรถ ที่จอดตากแดดเพราะอาจเสียชีวิต จากความร้อนได้

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานประชาสัมพันธ์
และศูนย์ข้อมูลข่าวสาร
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development
www.riskcommunication.org

QR Code

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

ป้องกัน

"ฮีทสโตรก" อย่างไร....

ในวันที่ร้อนๆ



เติมน้ำให้เพียงพอ

เพิ่มความชุ่มชื้น ลดอุณหภูมิร่างกาย

เลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสม

สีอ่อน โปร่ง น่านึกเบา

ระบายความร้อนได้ดี

เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

รวมถึงการออกกำลังกาย

และการอยู่ในพื้นที่ร้อนจัด

เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ทำให้ความดัน

โลหิตสูง อาจเสี่ยงช็อกได้

เลี่ยงเครื่องดื่มน้ำตาลสูง

ทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิได้ช้า

ลง เพราะต้องเผาผลาญน้ำตาล





สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

081 7123919