

อากาศร้อนจัดต้องระวัง ! โรคลมแดด หรือ ภาวะฮีทสโตรก ภัยฉุกเฉินจากฤดูร้อน สภาพอากาศของประเทศไทยช่วงนี้ร้อนมาก ซึ่ง อากาศร้อนมากถึงขนาดนี้ก็สามารถฆ่าคนให้ตายได้ แม้ไม่ค่อยพบในประเทศไทยมากนัก แต่ก็ควรที่ต้องระวังภาวะนี้ ภาวะฮีทสโตรกหรือภาวะลมแดด ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากความร้อนที่สูงและอบอยู่ในร่างกาย จนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ วันนี้รามาแชนแนลจะพาทุกคนมารู้จัก ภาวะฮีทสโตรก และวิธีรับมือภาวะนี้ ภาวะฮีทสโตรก คืออะไร ? ภาวะฮีทสโตรกหรือภาวะลมแดด เกิดจากความร้อนที่สูงเกินไป ซึ่งความร้อนที่สูงเกินไปในแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะของสาเหตุ คือ

ภาวะที่มีอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นจากการที่ร่างกายของเราและมีการเผาผลาญพลังงานที่สูงขึ้นจะทำให้เกิดภาวะไข้หรือว่าการที่มีความผิดปกติทางสมองทำให้ไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิในร่างกายได้ มักจะเจอกันบ่อยก็ได้แก่ภาวะที่มีอุณหภูมิภายนอกสูงได้แก่ในฤดูร้อน ที่มีอุณหภูมิมากกว่า 35 องศาเซลเซียสขึ้นไป

สภาพแวดล้อมมีความชื้นสัมพัทธ์สูง การที่มีความชื้นสัมพัทธ์สูงจะทำให้ร่างกายของเราไม่สามารถขับเหงื่อออกมาได้ก็จะทำให้ไม่มีทางออกของอุณหภูมิส่งผลให้ให้ความร้อนในร่างกายสูงขึ้น

อาการที่เกิดขึ้นจากความร้อน

แบ่งออกได้หลายระดับ ตั้งแต่ปวดเมื่อยเนื้อตัวธรรมดา รู้สึกอ่อนล้า จนถึงหมดสติไม่รู้สีกตัว เป็นอาการปกติไม่รู้สีกตัวจากความร้อน ซึ่งเป็นอาการที่เด่นชัดที่สุดภาวะฮีทสโตรก ถ้าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีจะทำให้มีการเสียชีวิตได้

บุคคลกลุ่มไหนที่เสี่ยงต่อภาวะฮีทสโตรก ?

- กลุ่มคนที่ทำงานกลางแจ้งที่สัมผัสกับอุณหภูมิที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง
- คนสูงอายุหรือเด็กที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง เนื่องจากถ้าบุคคลเหล่านี้อยู่ในห้องที่ปิดตาย ไม่มีอากาศที่ไทยไม่มีลมพัดพา อากาศร้อน ไปได้จะทำให้ต้องอยู่กับอุณหภูมิที่สูงเป็นเวลานานสุดท้ายก็จะทำให้ไม่สามารถขับเหงื่อไปได้แล้วก็จะเกิดเป็นภาวะฮีทสโตรก ซึ่งเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อยในผู้สูงอายุ
- นักกีฬา เช่น การวิ่งมาราธอนต่าง ๆ ที่จะต้องสัมผัสอากาศที่ร้อนหรือความชื้นที่สูงทำให้ไม่สามารถขับเหงื่อได้ก็จะทำให้เกิดภาวะที่จะเสี่ยงต่อภาวะฮีทสโตรกมากขึ้นกว่าบุคคลอื่น
- คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันเลือด ที่ต้องกินยาขับปัสสาวะ
- คนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นตัวปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดภาวะฮีทสโตรกได้มากกว่าคนปกติทั่วไป
- สตรีมีครรภ์อาจจะเป็นลมและเป็นอันตรายต่อตัวเองและทารก คุณแม่ตั้งครรภ์ควรระวังให้มากๆ

การดูแลและป้องกัน ภาวะฮีทสโตรก

- ดื่มน้ำปริมาณมากกว่าปกติ ประมาณ 2-3 ลิตรต่อวัน
- หลีกเลี่ยงการอยู่บริเวณกลางแจ้งหรือในที่ปิด

- ถ้าจำเป็นที่จะต้องอยู่บ้านในระยะเวลาสั้น ๆ ควรที่จะเปิดหน้าต่างหรือแอร์

หากเจอผู้ป่วยที่มีอาการฮีทสโตรกต้องแบ่งได้เป็น 2 กรณี คือ

- ผู้ป่วยที่หมดสติและไม่หายใจให้ โทร 1669 หน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉิน เพื่อเข้ารับการรักษาผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว และทำการ CPR ผู้ป่วย ณ บริเวณนั้น
- แต่ถ้าผู้ป่วยยังสามารถหายใจได้ให้นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มและคลายเสื้อผ้าของผู้ป่วยออก ร่วมกับการเช็ดตัวด้วยผ้าเย็น หรือใช้การฉีดสเปรย์เพื่อระบายความร้อน ร่วมกับการเปิดพัดลมได้