

ประชาสัมพันธ์ มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจาก โรคลีทสโตรก (Heat stroke)

โรคลีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง 40 องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพ้อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งแดดร้อนจัด
2. กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง
4. ผู้ที่มีภาวะอ้วน
5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

การป้องกันตนเองจากโรคลีทสโตรก ดังนี้

1. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

2. ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ
4. สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
5. ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
7. ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

ด้วยความปรารถนาดี จาก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง



HEAT STROKE

โรคลมร้อน หรือ โรคลีทสโตรก

เป็นโรคที่รุนแรงที่สุดของโรคที่เกิดจากความร้อน เกิดขึ้นเมื่อร่างกายสัมผัสกับอากาศที่ร้อนจัดแล้วไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้อุณหภูมิภายในร่างกายสูงขึ้นเรื่อย ๆ

อาการ



ตัวร้อนจัด



ผิวหนังแดงและแห้ง



เหงื่อไม่ออก



สับสน บ๊องเง

หากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลทันทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

6 กลุ่มเสี่ยงควรระวัง!

- เด็กเล็ก อายุต่ำกว่า 5 ปี
- ผู้สูงอายุ
- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน
- ผู้ที่รับประทานยาเสี่ยง เช่น ดิลสุรา ออกกำลังกายกลางแจ้ง

วิธีปฐมพยาบาล



- รับผู้ป่วยไปพบแพทย์ โดยรถปรับอากาศ หรือเปิดหน้าต่างรถให้อากาศถ่ายเท หรือ
- โทร 1669 และพาผู้ป่วยเข้าที่ร่ม หรือห้องที่มีความเย็น จัดให้นอนราบ ยกเท้าและศีรษะสูง ลงเครื่องปรับอากาศ ใช้น้ำชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว หรือวางถุงน้ำแข็งที่คอ รักแร้ และขาหนีบ หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคง และนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

ข้อมูลความรู้โดย : กองประเมินผลกระทบสุขภาพ
กองแผนสิ่งแวดล้อม : กองส่งเสริมความรู้และสิ่งแวดล้อมสุขภาพ
วันที่จัดทำ : มีนาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย
1 4 7 8
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพ

ข้อมูลสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
ข้อมูลติดต่อ : 02-555-1111





Heat Stroke



อันตรายที่ป้องกันได้

โรคลมร้อน หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที่ โดยโรคนี้เมื่อเกิดการควรได้รับการรักษาทันทีเนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ



คำแนะนำ



สวมใส่เสื้อระบายความร้อนได้ดี
อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ



สวมแว่นกันแดด ทางร่มป้องกันแสงแดด
และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัญญาณเตือน



หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ

สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ
ขอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือ
จากทีมแพทย์
โทร 1669



กองสาธารณสุขท้องถิ่น



กลุ่มงานป้องกันโรค



change for Good



ขอขอบคุณข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค



ดัชนีความร้อน (Heat Index)

อุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในขณะนั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร หรือ อุณหภูมิที่ปรากฏขณะนั้นเป็นเช่นไร โดยการนำเอาค่าอุณหภูมิของอากาศที่ตรวจวัดได้จริงและความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศมาทำการวิเคราะห์หาค่าที่เป็นตัวแทนของอุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในสภาวะอากาศขณะนั้น

ดัชนีความร้อน /ระดับ	ผลกระทบต่อสุขภาพ
27 - 32 °C เฝ้าระวัง	อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อน ออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน
32 - 41 °C เตือนภัย	เกิดอาการตะคริวจากความร้อน และอาจเกิดอาการเพลียแดด หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน 
41 - 54 °C อันตราย	มีอาการตะคริวที่รุนแรง ตื่นชา หน้าท้อง หรือไหล่ ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิดภาวะลมแดดได้หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน

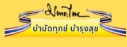
**มากกว่า 54 °C** เกิดภาวะลมแดด (Heat Stroke)
อันตรายมาก

 กองสาธารณสุขท้องถิ่น

 กลุ่มงานป้องกันโรค

 ๑๖๖

 Change for Good

 สำนักงานป้องกันโรค

ขอบคุณข้อมูลจาก กรมอนามัย