



ข่าวกรองเตือนภัย...

# โรคที่เกิดจากความร้อน และการป้องกัน

โรคจากความร้อน เป็นโรคที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยทั่วไปไม่ค่อยพบบ่อยในประเทศไทย แต่จากสภาพการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของโลก ที่ทำให้ในหลายๆพื้นที่ของประเทศไทย และทั่วโลก มีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ส่งผลให้มีผู้ป่วยจากความร้อนเพิ่มขึ้น

ข้อมูลสถานการณ์ของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนไทยป่วยด้วยโรคที่เกิดจากความร้อน ในปี พ.ศ.2551 จำนวน 80 รายและเสียชีวิต 4 ราย , ปี พ.ศ.2552 มีผู้ป่วยจำนวน 89 รายและเสียชีวิต 8 ราย และในปี พ.ศ.2553 มีผู้ป่วยจำนวน 198 รายและเสียชีวิต 18 ราย

โรคที่เกิดจากความร้อนถือเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ที่มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต คือ โรคลมแดด (Heat Stroke) แต่ก็ยังมีโรคที่เกิดจากความร้อนอื่น ๆ ได้อีก ถึงแม้จะไม่รุนแรงเท่า ทั้งนี้กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอแนะนำให้ทราบถึงอาการสำคัญตามลักษณะความรุนแรง การดูแลเบื้องต้นและขอแนะนำในการป้องกันโรคที่เกิดจากความร้อน ดังนี้

## โรคลมแดด (Heat Stroke)

**อาการ** - อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส หรือ 103 องศาฟาเรนไฮต์ โดยการวัดทางปาก, ผิวหนังแดง ร้อน และแห้ง, ไม่มีเหงื่อ, ชีพจรเต้นแรง และเร็ว, ปวดหัวตื้อๆ วิงเวียน, คลื่นไส้, สับสน, ไม่รู้สึกตัว

**การดูแลเบื้องต้น** - นำผู้ป่วยเข้าในที่ร่มทันที, ทำให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลงทันที โดยการ ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัว แขน น้ำเย็นหรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นห่อตัวในรายที่อาการหนัก, ไม่ให้น้ำดื่มแก่ผู้ป่วยในรายที่ไม่รู้สึกตัว ถ้าผู้ป่วยมีอาการคล้ายชัก **ห้าม...**ใช้วัสดุเช่น นีว หรือข้อสอด ใส่เข้าไปในปากผู้ป่วย ในรายที่อาเจียนให้จับผู้ป่วยตะแคงเพื่อป้องกันการสำลัก

**ขอแนะนำหลังจากดูแลเบื้องต้น** -ส่งพบแพทย์ทันที

## โรคเพลียแดด (Heat Exhaustion)

**อาการ** - อุณหภูมิในร่างกายสูงกว่า 37 องศาเซลเซียส แต่ไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส, กล้ามเนื้อเกร็ง, หน้าซีด, เหงื่อออกมาก, ชีพจรเบาและเร็ว, ปวดหัว วิงเวียน, คลื่นไส้หรืออาเจียน, รู้สึกเหนื่อย อ่อนแรง, เป็นลม

**การดูแลเบื้องต้น** - ดื่มน้ำเย็น(ปราศจากแอลกอฮอล์), พัก, อาบหรือเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น, ถ้าเป็นไปได้ ให้ อยู่ในสถานที่ ที่มีเครื่องปรับอากาศเพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย, สวมเสื้อผ้าที่เบาสบาย

**ขอแนะนำหลังจากดูแลเบื้องต้น** - ฝ้าระวังอาการโรคลมแดด

## โรคตะคริวแดด (Heat Cramps)

**อาการ** - ปวดกล้ามเนื้อ เกร็ง ที่บริเวณ หน้าท้อง แขน หรือขา

**การดูแลเบื้องต้น** -หยุดการออกกำลังกายหรือการใช้แรงทันที, เมื่ออาการดีขึ้นแล้วไม่ควรออกกำลังกายซ้ำภายใน 2-3 ชั่วโมง, รับประทานอาหารเย็น ถ้าเป็นไปได้ให้อยู่ในสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ ดื่มน้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่, ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 ชม. ให้ไปพบแพทย์





**ผิวหนังไหม้แดด (Sunburn)** - ผิวหนังเป็นรอยแดง ปวดแสบร้อนเล็กน้อยหลังจากถูกแดด โดยทั่วไปมีอาการเล็กน้อยสามารถหายเองได้ภายใน 1 สัปดาห์

**การดูแลเบื้องต้น** - หลีกเลี่ยงการออกแดดซ้ำ, ประคบเย็น, ทาโลชั่นที่ให้ความชุ่มชื้นบริเวณที่เป็น, ห้ามเจาะตุ่มที่พอง

**ข้อแนะนำหลังจากดูแลเบื้องต้น** - ในรายเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีหรือรายที่มีใช้ตุ่มพองน้ำใส ปวดรุนแรง ให้ปรึกษาแพทย์



**สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคจากความร้อน** ซึ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ เด็กทารกและเด็กเล็ก, ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี, ผู้ที่อ่อนหรือน้ำหนักเกิน, ผู้ที่ออกกำลังกายหรือใช้แรงอย่างหนัก และผู้ที่เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือกำลังรับประทานยาบางชนิด เช่น ยารักษาภาวะซึมเศร้านอนไม่หลับ

**คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อให้ร่างกายปรับสภาพป้องกันอันตรายในช่วงที่มีอากาศร้อน**

1. ควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ โดยปกติควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน ผู้ที่ดื่มน้ำไม่เพียงพอจะไม่สามารถปรับตัวให้สู้กับอากาศร้อนได้เพราะน้ำเป็นตัวควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย โดยปกติร่างกายจะพยายามปรับอุณหภูมิของร่างกายให้อยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส

2. ในกรณีที่ออกกำลังกายให้ดื่มน้ำเย็น 2-4 แก้วทุกชั่วโมง ถ้าสูญเสียเหงื่อมากให้ดื่มน้ำที่มีเกลือแร่ ในรายที่มีโรคประจำตัวที่แพทย์ให้รับประทานยาที่มีเกลือต่ำให้ปรึกษาแพทย์

3. การแต่งกาย สวมเสื้อผ้าหลวมๆ ที่เบาสบาย สีอ่อนๆ ในกรณีที่ออกนอกบ้านควรสวมหมวกปีกกว้าง แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดที่ค่า SPF15 ขึ้นไป 30 นาทีก่อนออกแดดและทาซ้ำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์

4. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรจัดสรรตารางกิจกรรมนอกบ้านให้อยู่ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็นที่แดดไม่จัด
5. ควรอยู่ในอาคารที่ใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ กรณีที่อากาศร้อนจัดมากพัดลมจะไม่สามารถช่วยลดอุณหภูมิร่างกายได้ ให้อาบน้ำ หรือ ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หรือ ให้อยู่ในสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ



### เอกสารอ้างอิง

ที่มา : Extreme Heat: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety

[http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat\\_guide.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_guide.asp)



รวบรวมและจัดทำโดย กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

