

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “รู้จักโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย หลายจังหวัดมีอุณหภูมิทะลุสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส จนติด 1 ใน 15 ของเมืองที่ร้อนที่สุดในโลกและอากาศที่ร้อนจัดทำให้เสี่ยงต่อโรคลมแดด โรคที่มีอันตรายถึงชีวิต ซึ่งเคยมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคฮีทสโตรกถึง 18 ราย และคาดการณ์ว่าจะมีผู้เสียชีวิตสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากภาวะอากาศร้อนที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก (Heatstroke) เป็นภาวะที่เกิดจากร่างกายมีความร้อนสูงเกินไป ซึ่งมักเกิดจากการทำงานและใช้แรง หรือออกกำลังกายอย่างหนักในภาวะแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงมาก ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงถึง 40 องศาเซลเซียส หรือมากกว่านี้ และมักจะเกิดในช่วงฤดูร้อนหรือบริเวณที่มีความชื้นในอากาศสูง อาจทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะที่สำคัญ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ไต และกล้ามเนื้อ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันท่วงที จะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายได้ บางรายถึงขั้นพิการและเสียชีวิตครับ/คะ ซึ่งวิธีการป้องกันตนเองจากโรคนี้นี้ คือ

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรืออยู่ในที่มีอากาศร้อนจัด
2. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน โปร่ง ไม่หนา น้ำหนักเบา ระบายความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้
3. จิบน้ำบ่อย ๆ อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน ถึงแม้ไม่กระหายน้ำก็ตาม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและลดอุณหภูมิร่างกาย
4. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา รวมถึงกาแฟ และเครื่องดื่มน้ำตาลสูง
5. อย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดอยู่กลางแจ้ง ความร้อนภายในรถจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคลมแดด
6. เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ไม่ควรอยู่ในที่อากาศร้อนและไม่ควรอยู่ตามลำพัง
7. สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย แนะนำออกกำลังกายในที่ที่อากาศถ่ายเท ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง
8. สวมแว่นกันแดด สวมหมวกปีกกว้าง
9. ผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการผิดปกติ หรืออาการที่บ่งบอกตามข้างต้น ขอให้รีบพบแพทย์โดยทันที

จบบทความประจำวัน เรื่อง “รู้จักโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด”

เรียบเรียงโดย กรรณก อินสาคำ / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : โรงพยาบาลสินแพทย์

-รู้จักโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด