

โรคฮีทสโตรก

อากาศร้อน ต้องระวัง!



วิธีป้องกัน

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ
- งดดื่มแอลกอฮอล์ก่อนออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- สวมใส่เสื้อผ้าหลวมโล่ง โปร่งสบาย ระบายความร้อนดี
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ไม่ออกกำลังกายในที่อากาศร้อนจัดนานเกินไป
- เฝ้าระวังดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ให้อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเท

อันตรายถึงตาย

การปฐมพยาบาล

- เคลื่อนย้ายเข้าที่ร่ม นอนราบและ ยกเท้าสูง 2 ข้าง คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- ช่วยระบายความร้อนจากร่างกาย เช่น แช่น้ำ เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น หรือเป่าด้วยพัดลม
- นำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองแวง



โรคฮีทสโตรก (Heat stroke)



Nongwaeng.go.th



โรคลมแดด (HEAT STROKE)

อันตรายจากอากาศร้อน
โรคที่เกิดจากร่างกาย
ได้รับความร้อนมากเกินไป
และกลไกการระบาย
ควบคุมความร้อนทำงาน
ลดลงส่วนใหญ่มากำกับ
ภาวะขาดน้ำ

กลุ่มเสี่ยง

- ผู้ที่ออกกำลังกายหนักเกินไป
กลางแจ้ง และอากาศร้อนจัด
- เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่อยู่ใน
พื้นที่ที่อากาศร้อนจัด

สัญญาณเตือน

การเป็นโรคลมแดด

- ผู้ป่วยมีอาการกระหายน้ำมาก
ร่างกายเราขาดน้ำ
- มีอาการเวียนศีรษะ
มองอะไรแล้ว งงๆ มึนๆ
- สังเกตเหงื่อของคนไข้จะแห้ง
ผิวแห้ง แล้วมีการระเหย
ของน้ำหมด ทำให้ระบบ
ประสาททำงานไม่ปกติ

อาการโรคลมแดด

- ปวดศีรษะ
- หน้ามืด
- กระสับกระส่าย
- ซึม สับสน
- ชัก ไม่รู้สึกตัว
- คลื่นไส้อาเจียน
หัวใจเต้นเร็ว
หายใจหอบ
ตัวแดง

“โรคลมแดด” หรือ “ฮีทสโตรก” (Heatstroke) คือ โรคอันตรายที่พบ
ได้บ่อยในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากที่อยู่ท่ามกลางอากาศร้อนมากเกินไป
ทำให้เกิดภาวะร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ เมื่อเกิดอาการควรได้รับการ
รักษาในทันที เพราะอาจส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมอง ไต และ
กล้ามเนื้อ หากได้รับการรักษาที่ล่าช้า อาจทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้

