

## “ โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก “ ภัยร้ายช่วงหน้าร้อน

“โรคลมแดด” หรือ “ฮีทสโตรก” ( Heatstroke ) คือ โรคอันตรายที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากที่อยู่ท่ามกลางอากาศร้อนมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาในทันที เพราะอาจส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมอง ไต และกล้ามเนื้อ หากได้รับการรักษาที่ล่าช้า อาจทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้

### อาการของโรคลมแดด

- ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงถึง 40 องศา
- ไม่มีเหงื่อออก รู้สึกกระหายน้ำมาก
- หายใจถี่ ซีพจรเต้นแรง
- ปวดศีรษะ หมดสติ ความดันโลหิตต่ำ
- อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน

### การป้องกันโรคลมแดด

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี

- ใช้ครีมกันแดด SPF 15 และไม่ควรถาครีมกันแดดหนาจนเกินไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง หรือ การเล่นกีฬาในสภาพอากาศที่ร้อนจัด
- จดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หากพบผู้มี “อาการโรคลมแดด” ขอให้รีบนำเข้าสู่ที่ร่มอากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้นอนราบยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง เพื่อเพิ่มการไหลเวียน ถอดเสื้อผ้าให้เหลือน้อยชิ้น คลายชุดชั้นใน ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น น้ำแข็งประคบตามซอกคอ หน้าผาก รักแร้ ขาหนีบร่วมกับใช้พัดลมเป่า เพื่อระบายความร้อนและลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ขอขอบคุณข้อมูลจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

[#อากาศร้อน](#) [#โรคฮีทสโตรก](#) [#โรคลมแดด](#) [#ระวัง](#) [#ภัยหน้าร้อน](#)



## ฮีทสโตรก 6 กลุ่มเสี่ยง

### อันตรายช่วงหน้าร้อน



- 1 ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- 2 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีและผู้สูงอายุ
- 3 ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- 4 คนอ้วน
- 5 ผู้ที่ฝึกฝนไม่เพียงพอ
- 6 ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัดให้กางร่มหรือใส่หมวก ตื่นน้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวัน โดยไม่ต้องรอหิวน้ำ ไม่กินเด็กเล็ก หรือผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไว้ในรถ ที่จอดตากแดดเพราะอาจเสียชีวิตจากความร้อนได้

DDC กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันและควบคุมโรคที่ 11  
Bureau of Risk Communication and Health Behavior Development  
www.rhkc.moph.go.th

QR Code

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422

