

## ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างข่าวการรับรู้สู่ชุมชน

- ๑) สำนัก/กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
- ๒) หัวข้อเรื่อง มาตรการการเฝ้าระวังผลกระทบจากสุขภาพโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)
- ๓) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

### เรื่อง มาตรการการเฝ้าระวังผลกระทบจากสุขภาพโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

#### เนื้อหา

#### โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat stroke) คืออะไร?

**ฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด** เป็นภาวะวิกฤตที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ หน้ามืด เพื่อ ชัก ไม่รู้สึกตัว หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ช็อก หากปล่อยทิ้งไว้ให้มีอาการหรือไม่สามารถระบายความร้อนออกได้มากกว่า ๒ ชั่วโมง อาจส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมอง ไต และกล้ามเนื้อ ซึ่งหากได้รับการรักษาที่ล่าช้า ก็มีอันตรายถึงชีวิตได้!

#### สัญญาณเตือนโรคฮีทสโตรก ที่ควรระวัง

- ตัวร้อนมาก อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส
- ผิวหนังแห้งและร้อน ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ แต่ไม่มีเหงื่อออก
- ความดันโลหิตลดลง
- หัวใจเต้นเร็วมาก ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว
- กระหายน้ำมาก
- วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด
- คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย
- อาจถึงขั้นชักกระตุก เกร็ง และหมดสติไป

#### ใครที่มีความเสี่ยงโรคลมแดด (Heatstroke)

๑. เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว
๒. ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน
๓. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน
๔. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
๕. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น ออกกำลังกาย นักกีฬา กอล์ฟ เกษตรกร ผู้ที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง

## พบคนเป็นลมแดด ควรดูแลให้ตีก่อนนำส่งโรงพยาบาล

๔. ให้นำคนป่วยเข้าไปอยู่ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดนแสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายลง
๕. ให้คนป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
๖. คลายเสื้อผ้าให้หลวม เพื่อระบายความร้อนได้ไวขึ้น
๗. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก ใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด
๘. หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

## วิธีป้องกันตัวเองจากโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก

๑. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรืออยู่ในที่ที่มีอากาศร้อนจัด
๒. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปรง ไม่หนา น้ำหนักเบา ระบายความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้
๓. จิบน้ำบ่อยๆ อย่างน้อย ๖-๘ แก้วต่อวัน ถึงแม้ไม่กระหายน้ำก็ตาม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและลดอุณหภูมิร่างกาย
๔. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา รวมถึงกาแฟ และเครื่องดื่มน้ำตาลสูง
๕. อย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดอยู่กลางแจ้ง ความร้อนภายในรถจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคสูงมาก
๖. เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ไม่ควรอยู่ในที่อากาศร้อนและไม่ควรอยู่ตามลำพัง
๗. สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย แนะนำออกกำลังกายในที่ที่อากาศถ่ายเท ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง
๘. สวมแว่นกันแดด สวมหมวกปีกกว้าง
๙. ผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการผิดปกติ หรืออาการที่บ่งบอกตามข้างต้น ขอให้รีบพบแพทย์โดยทันที

## ประชาสัมพันธ์งานบริการแพทย์ฉุกเฉิน

**\*\*\*สำหรับงานบริการแพทย์ฉุกเฉิน หน่วยกู้ชีพ เทศบาลตำบลลำน้ำพอง ได้จัดบริการช่วยเหลือขั้นต้นแก่ผู้เจ็บป่วยฉุกเฉิน หรืออุบัติเหตุ และนำส่งต่อโรงพยาบาลลำน้ำพอง ตลอด ๒๔ ชั่วโมง**  
**\*\*\*แจ้งประชาสัมพันธ์ เบอร์โทรศัพท์กู้ชีพแจ้งเหตุฉุกเฉิน เทศบาลตำบลลำน้ำพอง ๐๙๐-๓๕๔-๙๖๐๙ \*\*\***