



รู้ทันอากาศร้อน เตรียมรับมือ

โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก (Heat Stroke)

เกิดจากการที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นมาก
เนื่องจากอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่มีความร้อนสูงเป็นระยะเวลานาน
จนทำให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานผิดปกติ



กลุ่มเสี่ยง

สัญญาณเตือน



ตัวร้อนมาก



อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
หรือเป็นตะคริว



มึนงง คิดช้า



เดินลำบาก



หวิว ๆ คล้ายจะเป็นลม



ชักหรือหมดสติ



ผู้สูงอายุและเด็กเล็ก



ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ
หรือรับประทานยาขับปัสสาวะ



หญิงตั้งครรภ์



ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก (ดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กก./ม.²)



ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมาก



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งที่มีอากาศร้อน
เป็นระยะเวลานาน



การป้องกัน



หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศร้อน
และพื้นที่ปิดที่ร้อนเป็นเวลานาน



ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำเกลือแร่มากขึ้น



สวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี



วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ลดอุณหภูมิร่างกายผู้ป่วยให้เร็วที่สุดทั้งก่อน
และระหว่างนำส่งโรงพยาบาล



นำผู้ป่วยออกจากพื้นที่อากาศร้อน



พรมน้ำอุณหภูมิปกติทั่วตัวและเป่าลม
เพื่อระบายความร้อน