

Heat Stroke



อันตรายที่ป้องกันได้

โรคลมร้อน หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที โดยโรคนี้เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาทันที เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์จัดเป็นประจำ



คำแนะนำ

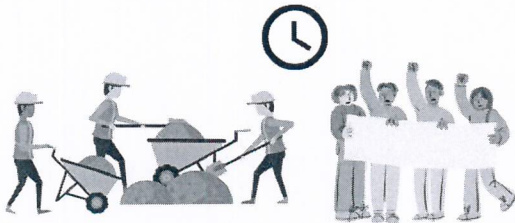


สวมใส่เสื้อผ้าระบายความร้อนได้ดี
อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

สัญญาณเตือน

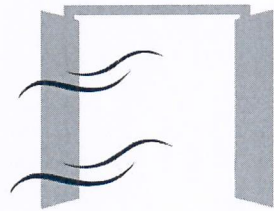


หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



สวมแว่นกันแดด กางร่มป้องกันแสงแดด
และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ
ชอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือ
จากทีมแพทย์
โทร 1669



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

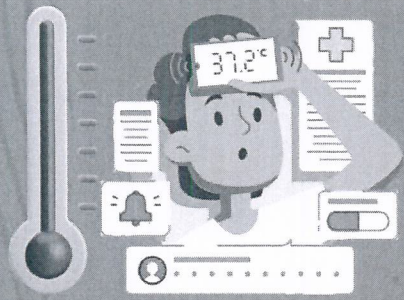
กลุ่มงานป้องกันโรค



Change for Good

สำนักงานสาธารณสุข


ขอบคุณข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค



ดัชนีความร้อน (Heat Index)



อุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในขณะนั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร หรือ อุณหภูมิที่ปรากฏขณะนั้นเป็นเช่นไร โดยการนำเอาค่าอุณหภูมิของอากาศที่ตรวจวัดได้จริงและความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศมาทำการวิเคราะห์หาค่าที่เป็นตัวแทนของอุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในสภาวะอากาศขณะนั้น

ดัชนีความร้อน /ระดับ	ผลกระทบต่อสุขภาพ
27 - 32 °C ฝ้าระว้าง	อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อน ออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน
32 - 41 °C เตือนภัย	เกิดอาการตะคริวจากความร้อน และอาจจะเกิดอาการเพลียแดด หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน 
41 - 54 °C อันตราย	มีอาการตะคริวที่น่อง ต้นขา หน้าท้อง หรือไหล่ ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิดภาวะลมแดดได้หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



มากกว่า 54 °C
อันตรายมาก

เกิดภาวะลมแดด
(Heat Stroke)