



ช่วงประชาสัมพันธ์และให้ความรู้



ฮีทสโตรก

โรคที่เกิดช่วงหน้าร้อน

โรคฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดด เกิดจากการรับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกาย สูงกว่า 40 °C อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



กลุ่มเสี่ยง

- นักกีฬาสมัครเล่น
- เด็ก ผู้สูงอายุ
- คนอดนอน
- คนที่ทำงานในที่อากาศร้อนขึ้น
- คนที่กินอาหารที่ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกายเพื่อเข้ารับการฝึก
- คนที่ดื่มเหล้าจัด
- คนที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

อาการ !

- ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
- หายใจเร็ว
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
- ความดันต่ำ

การช่วยเหลือเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามตัว + พัดลมเป่าระบายความร้อน
- รับส่งโรงพยาบาล

วิธีการป้องกัน

- ✓ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- ✓ ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน
- ✓ ใช้ครีมกันแดด SPF15 ขึ้นไป
- ✓ หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งแดด
- ✓ หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้
- ✓ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ✓ งดออกกำลังกายและทำกิจกรรมหนักเป็นพิเศษ