****

 **หน้าร้อน!!...ระวังฮีทสโตรก!! (โรคลมแดด)**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันประสาทวิทยา** เตือนประชาชนให้ระวังฮีทสโตรกหรือโรคลมแดด เนื่องจากสภาพอากาศประเทศไทยในช่วงนี้เข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ทำให้ประชาชนต้องเผชิญกับอากาศที่ร้อนจัดและอุณหภูมิที่มีแนวโน้มสูงขึ้น ทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมแดด ซึ่งมีอันตรายถึงชีวิต

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า** ฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดด เป็นภาวะ ที่เกิดจากร่างกายไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิและระดับความร้อนภายในร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเรื่อย ๆ จะเกิดเมื่ออุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นเกิน 40 องศาเซลเซียส จากการเผชิญกับสภาพอากาศที่มีความร้อนสูงในสภาพ ที่ร่างกายไม่สามารถปรับอุณหภูมิได้ ทำให้เกิดการสูญเสียการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ผู้ป่วยจะรู้สึกผิดปกติ มีอาการหน้ามืด ปวดศีรษะ กระสับกระส่าย สับสน ซึม ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบ ตัวแดง ชัก และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ทั้งนี้เมื่อพบผู้ที่มีอาการจากโรคลมแดด ควรรีบช่วยเหลือเบื้องต้นด้วยการลดอุณหภูมิร่างกาย ด้วยการพาเข้าไปในที่อากาศเย็น เช็ดตัว และรีบนำส่งโรงพยาบาลหรือโทรเบอร์ฉุกเฉิน 1669 เพื่อขอรับคำปรึกษาและบริการการแพทย์ฉุกเฉิน

**ว่าที่ร้อยตำรวจโทหญิง แพทย์หญิง นภา ศิริวิวัฒนากุล ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา กล่าวเพิ่มเติมว่า** กลุ่มเสี่ยงของโรคลมแดดได้แก่ ผู้สูงอายุและเด็กเล็ก ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ยังไม่สามารถควบคุมได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ ผู้ทำงานกลางแจ้งหรือออกกำลังกายหนัก ผู้ที่ดื่มน้ำน้อยในหน้าร้อน รวมถึงประชาชนทั่วไป สำหรับการป้องกันสามารถทำได้โดยหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในสภาพอากาศที่ร้อนจัดหรือกลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ ดื่มน้ำให้มากขึ้นกว่าปกติ เมื่อออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้ง ควรใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีเพื่อช่วยระบายบความร้อนไม่ควรออกกำลังกายหนักในช่วงที่อากาศร้อนจัด ควรเลือกเวลาที่ต้องการทำกิจกรรม ควรเลือกทำกิจกรรมในช่วงเช้าหรือเย็นแทน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ เช่น เครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน กาแฟ เหล้า เบียร์ ฯลฯ หากจำเป็นต้องออกไปกลางแจ้งควรมีอุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก ร่ม พัดลมพกพา อุปกรณ์ที่ควรพกติดตัวเมื่อต้องเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัด หยุดพักในที่ร่มและ มีลมพัดผ่านได้ดี นอกจากนี้การอยู่ในรถที่ติดเครื่องยนต์กลางแจ้ง ยังเพิ่มความเสี่ยงของการได้รับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ จากเครื่องยนต์ ซึ่งส่งผลทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้อีกด้วย นอกจากนี้ เพื่อความปลอดภัยของตนเองและคนรอบข้าง ควรเตรียมตัวและระมัดระวังเมื่อต้องเผชิญสภาพอากาศร้อนจัด และที่สำคัญคือ ต้องเรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง โดยหัวใจหลักคือต้องช่วยลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด ด้วยการพาผู้ป่วยเข้าไปในอาคารหรือร่มไม้ เช็ดตัวด้วยน้ำเพื่อลดอุณหภูมิ โดยใช้น้ำอุณหภูมิห้องหรือน้ำเย็น เน้นข้อพับหรือซอกต่าง ๆ ตามร่างกาย แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) #โรคลมแดด

 -ขอขอบคุณ-

 20 มีนาคม 2568

ข้อมูลโดย นพ.ชลภิวัฒน์ ตรีพงษ์