**นพรัตน์เตือนภัยความร้อนในแรงงานไทย**

โรงพยาบาลนพรัตราชธานี กรมการแพทย์ เตือนภัยหน้าร้อนในประเทศไทยมักเริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม ประชาชนไทยจะได้รับผลกระทบจากความร้อน ผู้ใช้แรงงานเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วงเพราะจำเป็นต้องทำงานในบริเวณที่มีความร้อนเช่นกลุ่มที่ต้องทำงาน กลางแจ้ง เช่น เกษตรกร แรงงานก่อสร้าง กลุ่มที่ต้องทำงานในบริเวณที่มีแหล่งกำเนิดความร้อน เช่น ในโรงหลอม หรือบริเวณที่มีเครื่องจักรที่มีความร้อน ในโรงงานหรือมีการระบายอากาศไม่ดี ผู้ใช้แรงงานเหล่านี้จะมีความเสี่ยงสูงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

**นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่าโรคเกี่ยวกับความร้อนเกิดจากการที่มนุษย์พยายามรักษาอุณหภูมิกายให้คงที่ที่ 37 องศาเซลเซียส โดยจะมีการระบายความร้อนออกเมื่อมีกระบวนการเมตาโบลิก ในร่างกายหรือมีกิจกรรม ถ้าอากาศภายนอกมีอุณหภูมิสูงกว่าในร่างกาย ก็จะระบายความร้อนได้ไม่ดี ร่างกายพยายามระบายความร้อน โดยการหลั่งเหงื่อ โดยการขยายเส้นเลือดที่ผิวหนัง ทำให้เลือดเปลี่ยนทางจากการไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญไปที่ผิวหนังเพื่อหลั่งเป็นเหงื่อพาความร้อนออกไป การหายใจ และวิธีการพาความร้อนออกจากร่างกายจากการสัมผัส เมื่อร้อนมาก ร่างกายจะขาดน้ำ มีอาการอ่อนเพลีย หน้ามืด หรืออาจเป็นลม ต่อมาจะมีอาการขาดเกลือแร่ร่วมด้วย ทำให้เป็นตะคริว และถ้ายังไม่แก้ไข จะเริ่มมีอาการของการขาดเลือดไปเลี้ยงส่วนสำคัญในร่างกาย ทำให้มีอาการอวัยวะต่างๆ ล้มเหลว ความรู้สติเปลี่ยนแปลง อาจมีอาการเป็นลม หมดสติ และกลายเป็นลมแดด (heat stroke) ไปในที่สุด ภาวะ heat stroke นั้นเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ถ้าไม่รีบช่วยเหลือจะทำให้อวัยวะสำคัญล้มเหลว และถึงแก่กรรมได้ สิ่งที่แรงงานทำได้ง่ายๆ เพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ดังนี้

1. สำรวจตนเองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการจะเป็นโรคหรือไม่ กลุ่มเสี่ยงได้แก่ แรงงานอายุมาก อ้วน เป็นโรคเรื้อรังเช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ
2. พยายามอย่าทำงานกลางแจ้งหรือในบริเวณที่ร้อนจัด ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ต้องใช้วิธีสลับกันเข้าทำงาน
3. พยายามทำงานกลางแจ้งให้เสร็จก่อนบ่ายโมง เนื่องจากจะร้อนจัดช่วงนั้น
4. ดื่มน้ำบ่อยๆ ทุก 15-20 นาที แม้จะไม่หิวน้ำ สถานประกอบการควรจัดน้ำดื่มให้กับแรงงานให้เข้าถึงได้ง่าย การดื่มน้ำเกลือแร่ จะไม่ช่วยเนื่องจากมีน้ำตาล ถ้าดื่มมากจะทำให้น้ำออกจากร่างกายมาก
5. ถ้ารู้สึกร้อนมาก เหงื่อออกมาก หรือหิวน้ำมาก ปัสสาวะน้อยหรือสีเข้ม ให้หยุดงาน และหลบเข้าที่ร่มหรือห้องแอร์
6. สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม ระบายอากาศได้ดี
7. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือดื่มกาแฟ
8. สังเกตอาการผิดปกติเช่น เวียนศีรษะ คลื่นใส้ หน้ามืด ต้องหยุดทำงานและหลบเข้าที่ร่ม บอกเพื่อน และติดต่อไปพบแพทย์ทันที
9. ถ้าแรงงานมีอาการมากให้ติดต่อนำไปพบแพทย์ ระหว่างนั้น ให้นำเข้าที่ร่ม ถอดเสื้อผ้า ใช้ผ้าเย็นลูบตัวบริเวณซอกแขน ซอกรักแร้ ซอกขา ลำคอ ลำตัว ถ้ายังรู้ตัวให้ดื่มน้ำ ระหว่างรอส่งตัวไปหาแพทย์

**นายแพทย์เกรียงไกร นามไธสง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี** กล่าวเพิ่มเติม สถานประกอบการควรสำรวจ หาแรงงานกลุ่มเสี่ยง และสำรวจดูว่าในสถานประกอบการมีสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่มีความร้อนมากหรือไม่ จัดการระบายอากาศ หาที่พักในร่ม และให้ความรู้พนักงานเรื่องโรคจากความร้อน เพื่อให้เฝ้าระวังตนเอง ควรหาช่องทางสำหรับส่งต่อแพทย์ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นระหว่างรอ ไม่ควรประมาท เนื่องจากโรคลมแดดนั้นมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

--------------------------------------------------

#โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี #กรมการแพทย์ #เตือนภัยความร้อนในแรงงานไทย ขอขอบคุณ

23 เมษายน 2568