

หนองแขมแนะนำวิธีป้องกันตนเองจากโรคลมแดด (Heat Stroke)

นายพิบูล เวชวากยานนท์ ผู้อำนวยการเขตหนองแขม กล่าวว่า จากสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นในช่วงนี้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาโดยเฉพาะโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงและได้รับความร้อนมากเกินไปทำให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของสมองในส่วนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายทำให้มีอุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง ลักษณะอาการ คือ ไม่มีเหงื่อออก แม้อากาศร้อน หน้าแดง ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ กระจายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน เกร็งกล้ามเนื้อ ชัก มึนงง สับสน รุนานตาขยาย ความรู้สึกตัว ลดน้อยลง อาจหมดสติ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและถึงแก่ชีวิตได้ สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคฮีทสโตรก คือ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ที่อดนอน ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น และผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน วิธีการดูแลตนเองหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด อยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด

การรับมือกับอากาศร้อน



โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก



อุณหภูมิร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น
กว่าปกติถึง 40 องศา



ทำให้เส้นเลือดสมองปลางพราง
ความดันโลหิตต่ำลง
จนวิงเวียนหน้ามืดและเป็นลม



- ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ
- วิงเวียนปวดศีรษะ: คลื่นไส้
มึนงง หายใจเร็ว อาเจียน

1 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว



2



หากต้องทำงานที่ร้อน
จัดจ: ต้องใช้ดื่มน้ำ
ชั่วโมงละ 1 ลิตร

3

เลือกสวมเสื้อผ้าที่
ระบายอากาศได้ดี



4

หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีแดดแรง



