

Newspaper : Naew Na	Date: 08 October 2017
'HEADLINE' : ฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 45
Circulation : 900,000	PR Value : 121,500



สถาบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
วิทยาศาสตร์
สำหรับเยาวชน

ฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด

โรฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด จากอากาศที่ร้อนจัด อาจทำให้หลายคนเกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับความร้อนในร่างกายมากจนอุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง

โรฮีทสโตรกสามารถแบ่งสาเหตุการเกิดโรคออกเป็น 2 ประเภท คือ

- 1. Classical Heat Stroke** เกิดจากความร้อนในสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่มีมากเกินไป ส่วนใหญ่เกิดในช่วงที่มีอากาศร้อน พบบ่อยในผู้ที่มีอายุมากและมีโรคเรื้อรัง มักเกี่ยวกับความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง อาการที่สำคัญคือ อุณหภูมิร่างกายสูง ไม่มีเหงื่อ
- 2. Exertional Heat Stroke** เกิดจากการออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป มักจะเกิดในหน้าร้อนโดยเฉพาะกลุ่มผู้ใช้แรงงานและนักกรีฑา อาการคล้ายกับ Classical แต่ต่างตรงที่กลุ่มผู้ป่วยประเภทนี้จะมีเหงื่อออก นอกจากนี้ยังพบการเกิดการสลายเซลล์กล้ามเนื้อลาย โดยจะมีอาการแทรกซ้อน ได้แก่ ระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ และพบไมโอโกลบินในปัสสาวะด้วย

อาการของโรฮีทสโตรก เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการเบื้องต้นได้แก่ ปวดศีรษะ หน้ามืด เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ต่อมาอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว รุนแรงจนปิดจนไม่สามารถระบายเหงื่อได้ บางรายมีไข้สูง ตัวร้อนมาก อาจถึงขั้นชักกระตุกและหมดสติไปส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและถึงขั้นเสียชีวิตได้

กลุ่มคนที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรฮีทสโตรก ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ที่นอนหลับ ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น และผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ รวมถึงนักกีฬาและทหารที่เข้ารับการฝึก โดยไม่มีการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอากาศที่ร้อนจัด

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. นำตัวของผู้ป่วยเข้ามาในที่ร่ม
2. ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง คลายเสื้อผ้าให้หลวม
3. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัวและศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด
4. หากผู้ป่วยยังไม่ฟื้น ควรรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

วิธีป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในที่แจ้งที่มีอากาศร้อนมาก ๆ
2. ควรจิบน้ำบ่อยๆ ถึงแม้ไม่กระหายน้ำก็ตาม
3. เลือกสวมเสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา และสามารถระบายความร้อนได้ดี
4. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น
5. ควรให้เด็กและคนชราอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

สัญญาณสำคัญของโรฮีทสโตรกคือ ไม่มีเหงื่อออก แม้อากาศจะร้อน ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่วไปที่พบว่า มีเหงื่อออกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที ทั้งนี้ควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติดังกล่าวข้างต้นที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเองและคนใกล้ตัวกันด้วย

ลายันต์ นันชนะ
ศูนย์ความหลากหลายทางชีวภาพ
สถาบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย