

## แนวทางการป้องกันโรคที่เกิดจากความร้อน (*Heat-related illness*) สำหรับประชาชน

เรียบเรียงโดย กลุ่มควบคุมความเสี่ยงในวิถีชีวิตและสังคม สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

### สถานการณ์/ประเด็นสำคัญ

เนื่องจากขณะนี้ภาวะโลกร้อนเป็นปัญหาที่ทุกคนให้ความสำคัญ นับวันอุณหภูมิของโลกสูงขึ้นเรื่อยๆ สภาพอากาศในประเทศไทยก็มีอุณหภูมิสูงขึ้นเช่นเดียวกัน อุบัติการณ์การเสียชีวิตจากความร้อนในประเทศไทยสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ปี.ศ.2522-2546 รวมทั้งสิ้น 8,015 ราย ในประเทศไทยมีรายงานอุบัติเหตุประปราย ในปี 2551 มีผู้ป่วยด้วยโรคลมแดด 80 ราย และเสียชีวิต 4 ราย

และในปี 2552 มีรายงานผู้ป่วยโรคลมแดดเข้ารับ การรักษาในโรงพยาบาล ด้วยสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ 32 ราย มีทหารเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ 8 นาย เสียชีวิต 3 นาย ในปี 2553 ป่วยแล้ว 5 ราย

โรคจากความร้อน เป็นโรคที่อาจเกิดขึ้นได้ แต่โดยทั่วไปไม่ค่อยพบบ่อยในประเทศไทย อาจทำให้แพทย์ไม่ได้คำนึงถึงในการวินิจฉัย โรคลมแดด(Heat Stroke) ซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ที่มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอแนะนำให้ประชาชนทราบถึงอาการสำคัญ และวิธีการป้องกันโรค ดังนี้

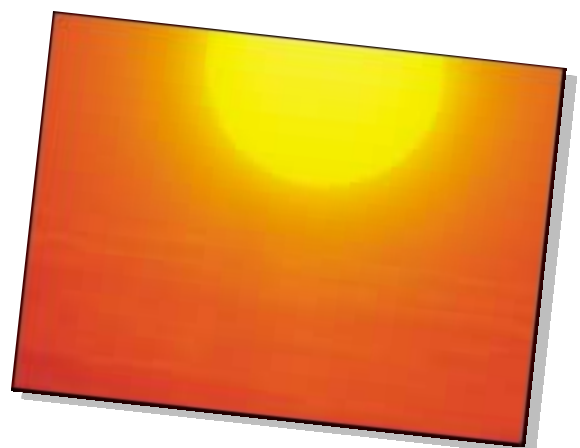


### โรคจากความร้อน (Heat-related illness) ที่สำคัญ

1. โรคลมแดด (Heat Stroke) เป็นโรคที่เกิดจากความร้อนที่มีอาการรุนแรงที่สุดอาจเสียชีวิตได้ สาเหตุเนื่องจากระบบการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายไม่ทำงานในสภาวะอากาศที่ร้อนจัด

#### สัญญาณเตือน มีอาการแสดงหลายแบบ ดังนี้

- อุณหภูมิร่างกายสูงมากกว่า 40 องศาเซลเซียส หรือ 103 องศาฟาเรนไฮต์ โดยการวัดทางปาก
- ผิวหนังแดง ร้อน และแห้ง ไม่มีเหงื่อ
- ชีพจรเต้นแรง และเร็ว
- ปวดหัวตุ้บๆ
- วิงเวียน
- คลื่นไส้
- สับสน
- ไม่รู้สึกตัว



#### คำแนะนำเมื่อพบผู้ป่วยที่มีอาการ

- นำผู้ป่วยเข้าในที่ร่มทันที
- ทำให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลงทันที โดยการ ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัว แช่น้ำเย็นหรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นห่อตัวในรายที่อาการหนัก

- ไม่ให้หน้าดื่มแก่ผู้ป่วยในรายที่ไม่รู้สึกตัว ถ้าผู้ป่วยมีอาการคล้ายชักห้ามใช้วัสดุเช่น นิ้ว หรือข้อนิ้วสวม ใส่เข้าไปปากผู้ป่วย ในรายที่อาเจียนให้จับผู้ป่วยตะแคงเพื่อป้องกันการสำลัก
- ส่งพบแพทย์ทันที

2. **โรคเพลียแดด (Heat Exhaustion)** เป็นโรคที่เกิดในขณะที่ร่างกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงหรือจากการออกกำลังกายอย่างหนักจนทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงกว่า 37 องศาเซลเซียส แต่ไม่เกิน 40 องศาฟาเรนไฮต์ สัญญาณเตือน มีอาการแสดงหลายแบบ ดังนี้

- เหงื่อออกมาก
- หน้าซีด
- กล้ามเนื้อเกร็ง
- รู้สึกเหนื่อย
- อ่อนแรง
- วิงเวียน
- ปวดหัว
- คลื่นไส้หรืออาเจียน
- เป็นลม

ผู้ป่วยจะมีชีพจรเบาและเร็ว อาจมีอาการหายใจเร็วและตื้น ในรายที่ไม่ได้รับการรักษาทันที่อาจนำไปสู่โรคลมแดดได้ ในรายที่อาการหนัก หรือมีโรคประจำตัวเช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ให้รีบพบแพทย์ทันที

#### คำแนะนำเมื่อมีอาการ

- ดื่มน้ำเย็น(ปราศจากแอลกอฮอล์)
- พัก
- อาบหรือเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น
- ถ้าเป็นไปได้ให้อยู่ในสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศเพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย
- สวมเสื้อผ้าที่เบาสบาย

3. **โรคตะคริวแดด (Heat Cramps)** มักเกิดขึ้นในคนที่เสียเหงื่อมากในระหว่างการออกกำลังกายหรือใช้แรงมาก ทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ ระดับเกลือที่ต่ำลงในกล้ามเนื้อส่งผลให้เป็นตะคริว (อาจเป็นอาการหนึ่งของโรคเพลียแดดก็ได้) ผู้ป่วยจะมีอาการปวดกล้ามเนื้อ เกร็ง ที่บริเวณ หน้าท้อง แขน หรือขา

#### คำแนะนำเมื่อมีอาการ

- หยุดการออกกำลังกายหรือการใช้แรงทันที และเมื่ออาการดีขึ้นแล้วไม่ควรออกกำลังกายซ้ำภายใน

2-3 ชั่วโมง

- รับประทานอาหาร ถ้าเป็นไปได้ให้อยู่ในสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ดื่มน้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่
- ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 ชั่วโมงให้ไปพบแพทย์

4. ผิวหนังไหม้แดด (Sunburn) ผิวหนังเป็นรอยแดง ปวดแสบ ร้อนเล็กน้อยหลังจากถูกแดด โดยทั่วไปมีอาการเล็กน้อยสามารถหายเองได้ภายใน 1 สัปดาห์ ในรายเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีหรือรายที่มีใช้ ตุ่มพองน้ำใส ปวดรุนแรง ให้ปรึกษาแพทย์

#### คำแนะนำเมื่อมีอาการ

- หลีกเลี่ยงการออกแดดจ้า
- ประคบเย็น
- ทาโลชั่นที่ให้ความชุ่มชื้นบริเวณที่เป็น
- ห้ามเจาะตุ่มที่พอง

#### ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคจากความร้อน(Heat-related illness)

1. เด็กทารกและเด็กเล็ก
  2. ผู้มีอายุมากกว่า 65 ปี
  3. ผู้ที่ท้วม หรือน้ำหนักเกิน
  4. ผู้ที่ออกกำลังกายหรือใช้แรงอย่างหนัก
  5. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือกำลังรับประทานยาบางชนิด เช่น ยารักษาภาวะซึมเศร้า  
นอนไม่หลับ
-

**แนวทางการปฏิบัติตนในสภาพอากาศที่ร้อนจัด**  
**เพื่อป้องกันการเกิดโรคจากความร้อน(Heat-related illness)**

1. ดื่มน้ำที่ไม่เย็นจัด) มากๆ ในระหว่างวัน ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด ในรายที่มีโรคประจำตัวและแพทย์จำกัดปริมาณน้ำดื่ม หรือให้ยาขับปัสสาวะให้ปรึกษาแพทย์ถึงปริมาณน้ำที่ควรได้รับในสภาพที่อากาศร้อนจัด
2. ในกรณีที่ต้องออกกำลังกายให้ดื่มน้ำเย็น 2-4 แก้วทุกชั่วโมง ถ้าสูญเสียเหงื่อมากให้ดื่มที่มีเกลือแร่ ในรายที่มีโรคประจำตัวที่แพทย์ให้รับประทานยาที่มีเกลือต่ำให้ปรึกษาแพทย์
3. การแต่งกาย สวมเสื้อผ้าหลวมๆที่เบาสบาย สีอ่อนๆ ในกรณีที่ต้องออกนอกบ้านควรสวมหมวกปีกกว้าง แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดที่ค่า SPF 15 ขึ้นไป("broad spectrum" หรือ "UVA/UVB protection") 30 นาทีก่อนออกแดดและทาซ้ำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์
4. หลีกเลี่ยงการทำงานกิจกรรมกลางแจ้ง ควรจัดสรรตารางกิจกรรมนอกบ้านให้อยู่ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็นที่แดดไม่จัด
5. ควรอยู่ในอาคาร และถ้าเป็นไปได้ในสถานที่ที่มีพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ อย่างไรก็ตามในกรณีที่อากาศร้อนจัดพัดลมจะไม่สามารถช่วยลดอุณหภูมิร่างกายได้ ให้อาบน้ำ ใช้น้ำชุบน้ำเช็ดตัวหรืออยู่ในสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

---

ที่มา : Extreme Heat: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety

[http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat\\_guide.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_guide.asp)

สืบค้นวันที่ 11 พฤษภาคม 2553