

ฮีทสโตรก ภัยร้ายในช่วงฤดูร้อน

Heat Stroke

จากสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นมากในช่วงฤดูร้อนนี้ ทำให้พบการเกิดความเจ็บป่วยอันเกี่ยวเนื่องกับความร้อนเพิ่มสูงขึ้น พบตั้งแต่อาการรุนแรงน้อยจนถึงอาการรุนแรงมาก ผู้ป่วยที่มีอาการน้อยอาจพบเพียงอาการบวมตามปลายมือ ปลายเท้า มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เวียนหัว ผู้ป่วยที่มีอาการมากขึ้นมีอาการของการสูญเสียน้ำและอาการขาดน้ำ และกลุ่มที่รุนแรงที่สุดคือผู้ป่วยฮีทสโตรก

ฮีทสโตรก (Heat stroke) หรือโรคลมแดด พบบ่อยในช่วงฤดูร้อน เกิดจากการที่อยู่ท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่ร้อนจัดเป็นระยะเวลาสั้น ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิเกินร่างกายสูงผิดปกติ ส่งผลให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของสมองในส่วนการควบคุมสมดุลอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40.5 องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต ระบบสมอง และไต

สัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคฮีทสโตรก คือไม่มีเหงื่อออกแม้อากาศจะร้อน หน้าแดง ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ หน้ามืด หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน กล้ามเนื้อเกร็ง มึนงง ล้าสั่น หมดสติหรืออาจชัก ความรู้สึกตัวลดน้อยลงจนถึงหมดสติ หัวใจเต้นเร็วแต่แผ่วเบา ซึ่งแตกต่างจากอาการเพลียแดดทั่วๆ ไปที่ยังคงมีเหงื่อออกมากร่วมด้วย ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา จะส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมอง ไต และกล้ามเนื้อ อาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและถึงแก่ชีวิตได้

ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคฮีทสโตรก คือ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ที่อดนอน ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน รวมถึงนักกีฬา และทหารที่เข้ารับการฝึก โดยไม่มีการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัด

การปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันฮีทสโตรก คือ การดื่มน้ำ 1-2 แก้วก่อนออกจากบ้าน ในวันที่มีอากาศร้อนจัดควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปร่ง ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายอุณหภูมิความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้ หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งแดดหรือการเล่นกีฬาในสภาพอากาศที่ร้อนจัด หรืออยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ โดยให้อยู่ในห้องที่มีอากาศระบายได้ดี และไม่让孩子หรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทโดยลำพัง

หากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้จะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไป และไม่ทาครีมกันแดดหนาจนเกินไป ในกรณีที่จำเป็นต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนจัด ควรเป็นบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ปรับร่างกายให้เคยชินกับสภาพอากาศร้อนจัด และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หากพบเจอผู้เป็นฮีทสโตรกสามารถช่วยเหลือเบื้องต้น โดยนำเข้าไปในที่ร่มที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้างเพื่อเพิ่มการไหลเวียน ถ้ามีการอาเจียนให้นอนตะแคงก่อน เมื่ออาเจียนแล้ว ให้นอนหงาย ถอดเสื้อผ้าให้เหลือน้อยชิ้น คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นออก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ คอ หน้าผาก รักแร้ ขาหนีบ เพื่อระบายความร้อน อาจพิจารณาใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน ราดน้ำเย็นลงบนตัว เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลง ได้รวดเร็วขึ้น หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ หรือให้เครื่องดื่มเกลือแร่และนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ร้อนจัดต้องระวังฮีทสโตรก หรือ “โรคลมแดด” อันตรายถึงชีวิต

สิทธิชัย ตันติภาสวสิน

บรรณาธิการ