



## องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชะงุ้ม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

**ชื่อเรื่อง** ประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคลีทสโตรก (Heat stroke)

**รายละเอียด** ๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ที่ทราบว่าโรคลีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อกระชับกระสาย มีนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ซ็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้ (๑) ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้งแดดร้อนจัด (๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว (๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง (๔) ผู้มีภาวะอ้วน (๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ (๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคลีทสโตรก (Heat stroke) ดังนี้ (๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี (๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก (๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ (๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง (๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตร เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก (๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด (๗) ผู้ที่ออกกำลังกายควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม (๘) การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากพบผู้ที่มีอาการเป็นโรคลีทสโตรก (Heat stroke) (๑) นำคนป่วยเข้าที่ร่ม ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดนแสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายลง (๒) ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก เช่น เสื้อคลุม หรือถุงเท้า (๓) ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้างเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด (๔) ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย (๕) เช็ดตัวประคบเย็นตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก หรือเป่าลมเย็นเพื่อให้ร่างกายสามารถระบายความร้อนได้ (๖) โทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที



# ดัชนีความร้อน ( Heat Index )



อุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในขณะนั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร หรือ อุณหภูมิที่ปรากฏขณะนั้นเป็นเช่นไร โดยการนำเอาค่าอุณหภูมิของอากาศที่ตรวจวัดได้จริงและความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศมาทำการวิเคราะห์หาค่าที่เป็นตัวแทนของอุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในสภาวะอากาศขณะนั้น

ดัชนีความร้อน  
/ระดับ

ผลกระทบต่อสุขภาพ

27 - 32 °C  
ฝ้าระว้าง

อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ  
ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อน  
ออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน

32 - 41 °C  
เตือนภัย

เกิดอาการตะคริวจากความร้อน  
และอาจเกิดอาการเพลียแดด  
หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



41 - 54 °C  
อันตราย

มีอาการตะคริวที่น่อง ต้นขา หน้าท้อง หรือไหล่  
ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิด  
ภาวะลมแดดได้หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



มากกว่า 54 °C เกิดภาวะลมแดด  
อันตรายมาก ( Heat Stroke )





# Heat Stroke



## อันตรายที่ป้องกันได้

โรคลมร้อน หรือ Heatstroke มักพบในปวณหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที โดยโรคนี้เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาทันที เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

### กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

### คำแนะนํ่า



สวมใส่เสื้อผ้าระบายความร้อนได้ดี อยู่ในที่มื่ออากาศถ่ายเทสะดวก



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ



สวมแว่นกันแดด กางร่มป้องกันแสงแดด และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### สัญญาณเตือน



หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ

### สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มื่ออากาศถ่ายเทสะดวก



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ ซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือ จากทีมแพทย์ โทร 1669