



ฮีทสโตรก

โรคลมแดด

คือโรคที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าร้อน เกิดได้ทั้งในคนและสัตว์ เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดได้

อาการที่พบ => ตัวร้อน หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว

หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อค หมดสติและอาจเสียชีวิตได้

การช่วยเหลือเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม
- นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง
- หากอาเจียนให้นอนตะแคงก่อน แล้วจึงให้นอนหงาย
- คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นออก
- ใช้พัดลมเป่า ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ คอ รักแร้ ตัว หน้าผากเพื่อระบายความร้อน
- ให้ดื่มน้ำมากๆ
- รีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

การป้องกันตนเอง

- สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
- ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ
- สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
- ดื่มน้ำวันละ ๒-๓ ลิตร
- เลือกรอกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก

ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค



ด้วยความปรารถนาดีจาก
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม