



ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลลานสกา เรื่อง ระวังโรคฮีทสโตรก

ฮีทสโตรก คือ ภาวะวิกฤตที่ร่างกายระบายความร้อนไม่ทัน อุณหภูมิร่างกายพุ่งสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส จนระบบภายในทำงานผิดปกติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ภาวะฮีทสโตรกยังเกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงอายุ ภัยเงียบ ที่อันตรายถึงชีวิต ทำให้เกิดการสูญเสียการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ส่งผลให้อาเจียนหมดสติ ชักรุนแรง เสียชีวิตได้

อาการ คือ ตัวร้อนจัด เหงื่อออกมากหรือบางรายไม่มีเหงื่อออก นี่คือสัญญาณสำคัญที่บอกว่าระบบระบายความร้อนของร่างกายหยุดทำงานแล้ว อาการทางระบบประสาท มีอาการซึม สับสน มึนงง หน้ามืด ใจสั่น เหนื่อย เหน็ด เหน็ด ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ อาจถึงขั้นชักและหมดสติ หัวใจเต้นผิดจังหวะ หายใจถี่ ปวดศีรษะ

เครื่องดื่มที่กระตุ้นให้เกิดภาวะขาดน้ำ คือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มชูกำลัง กระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วและความดันสูงขึ้น เสี่ยงต่อการช็อกเมื่อเจออากาศร้อน เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชาและกาแฟ หรือน้ำอัดลม มีฤทธิ์ขับปัสสาวะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่าปกติ

การป้องกัน คือ ดื่มน้ำสะอาด ควรดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 6-8 แก้ว ป้องกันภาวะขาดน้ำ เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงเวลา 11.00-15.00 น. เลี่ยงอยู่ในห้องปิดตาย ควรพักผ่อนในบ้าน หรือที่ร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสม เลือกผ้าสีอ่อน เนื้อบางเบา และระบายอากาศได้ดี ไม่รัดแน่นจนเกินไป

วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น คือ นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม คลายเสื้อผ้าให้หลวม จัดให้อ่อนตะแคง ป้องกันโคลนลื่นอุดตันทางเดินหายใจ ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัว ประคบตามหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ และเปิดพัดลม หากผู้ป่วยยังมีสติให้จิบน้ำหรือเกลือแร่ โทร 1669 ทันทีหากอาการไม่ดีขึ้น หรือหมดสติรีบนำส่งโรงพยาบาล

ความร้อนไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ลูกหลานต้องหมั่นสังเกตอาการของคุณตาคุณยาย และคอยเตือนให้ท่านจิบน้ำบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการออกไปรับแดดจัด หากพบอาการผิดปกติ โทร 1669 ทันที

1. ฮีทสโตรก คือ

ภาวะวิกฤตที่ร่างกาย
ระบายความร้อนไม่ทัน

อุณหภูมิร่างกายพุ่งสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส
จนระบบภายในทำงานผิดปกติ
โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
ภาวะฮีทสโตรกซึ่งเกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงอายุ



**ภัยเงียบ...
ที่อันตรายถึงชีวิต**

ทำให้เกิดการสูญเสียการทำงาน
ของระบบต่างๆ ในร่างกาย
ส่งผลให้อาอหมดสติ ชักรุนแรง
เสียชีวิตได้

2. อาการ



**ตัวร้อนจัด
เหงื่อออกมากหรือ
บางรายไม่มีเหงื่อออก**

นี่คือสัญญาณสำคัญที่บอก
ว่าระบบระบายความร้อน
ของร่างกายหยุดทำงานแล้ว

**อาการทาง
ระบบประสาท**

มีอาการซึม สับสน มึนงง
หน้ามืด ใจสั่น เหนื่อย
ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ
อาจถึงขั้นชักและหมดสติ



**หัวใจเต้นผิดจังหวะ
หายใจถี่
ปวดศีรษะ**

3. เครื่องดื่มที่กระตุ้นให้เกิดภาวะขาดน้ำ



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และเครื่องดื่มชูกำลัง

กระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วและความดันสูงขึ้น
เสี่ยงต่อการช็อกเมื่อเจออากาศร้อน



เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

เช่น ชาและกาแฟ หรือน้ำอัดลม

มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่าปกติ



การป้องกันสุขภาพผู้สูงอายุ
ในภาวะอากาศร้อนจัด

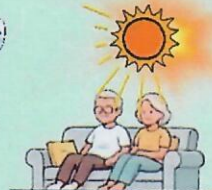
**ระวัง !
ฮีทสโตรก**

4. การป้องกัน



ดื่มน้ำสะอาด

ควรดื่มน้ำอย่างน้อย
วันละ 6-8 แก้ว
ป้องกันภาวะขาดน้ำ



**เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในช่วง
11.00-15.00 น.**

เลี่ยงอยู่ในห้องปิดตาย ควรพักผ่อนในบ้าน
หรือที่ร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ



สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสม

เลือกผ้าสีอ่อน เนื้อบางเบา
และระบายอากาศได้ดี
ไม่รัดแน่นจนเกินไป

5. วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- จัดให้อ่อนตะแคง ป้องกันโคลนลื่นอุดตันทางเดินหายใจ
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัว ประคบตามหน้าผาก
ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ และเปิดพัดลม
- หากผู้ป่วยยังมีสติให้จิบน้ำ หรือเกลือแร่



1669

โทรทันทีหากอาการไม่ดีขึ้น
หรือหมดสติรีบนำส่งโรงพยาบาล

