อากาศร้อนจัด นักวิชาการมหิดล เตือน ฮีทสโตรค อันตราย

นำเสนอเมื่อ : 15 มี.ค. 2560

นายแพทย์กรกฤษณ์ ชัยเจนกิจ อาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้พูดถึงภาวะขาดน้ำและภาวะผิดปกติจากความร้อนว่าเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุด ประกอบไปด้วย heat stroke, heat exhaustion, และ heat relate cramp พบได้ตั้งแต่อาการไม่รุนแรงจนไปถึงรุนแรงมากจนเสียชีวิตได้ การให้การดูแลตระหนักถึงปัญหาตั้งแต่ยังเป็นไม่มากและรีบแก้ไข สามารถลดอัตราการเสียชีวิตได้ ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า exertion heat illness เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่สามในนักกีฬาโดยอาการและอาการแสดงของภาวะดังกล่าวมักเป็นอาการที่ไม่จำเพาะสัมพันธ์กับอุณหภูมิที่สูงและความชื้นมาก อาการและการดูแลเบื้องต้นของภาวะ heat related illness ในนักกีฬา เช่น ตะคริว (Heat cramps) อาการและอาการแสดงตะคริว กล้ามเนื้อหดเกร็ง หน้าแดง ผิวร้อนชื้น การปฐมพยาบาลเบื้องต้นยืดกล้ามเนื้อดื่มน้ำมากๆ ให้อยู่ในที่เย็น อากาศถ่ายเท ภาวะอ่อนเพลียจากความร้อน (Heat) ตะคริว ผิวร้อนชุ่มชื่น อุณหภูมิกาย > 34°c คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระสับกระสาย หน้ามืดการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเช่นเดียวกับ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ภาวะเป็นลมแดดโรคลมแดด (Heat stroke) อาการและอาการแสดงตัวร้อน ผิวแห้ง มีไข้โดยเฉพาะ > 40 ° C การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ย้ายนักกีฬาไปพักในที่เย็น ถอดเสื้อผ้าให้ระบายอากาศ ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน หรือเทน้ำเย็นราดลงบนตัวภาวะ ดื่มน้ำมากๆรีบส่งโรงพยาบาลเนื่องจากเป็นภาวะที่อันตรายถึงชีวิต

การช่วยเหลือนักกีฬาที่มีอาการเป็นลมแดดให้นำผู้ที่มีอาการเข้าในที่ร่ม นอนราบ ยกเท้าสูง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ถอดเสื้อผ้าออก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน หรือเทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงโดยเร็วที่สุดโดยลดประมาณ 0.15-0.24 องศาต่อนาที และรีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาโดยเร็วที่สุด ในรายที่อาการยังไม่มากควรให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ การตัดสินว่าผู้เล่นสามารถกลับลงไปเล่นได้หรือไม่นั้นขึ้นกับความรุนแรงของอาการที่เป็นกรณีที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น heat stroke แนะนำให้หยุดออกกำลังกายอย่างน้อย 7 วันและค่อยๆ เริ่มออกกำลังกายในที่เย็นก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายและความหนักของการออกกำลังกายในเวลาประมาณ 2 สัปดาห์เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว

ดร.นพ.สัณฑ์ ม่วงน้อยเจริญ รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า โรคลมแดดเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์เกิดจากร่างกายไม่สามารถลดอุณหภูมิร่างกายลงได้ทำให้เกิดอันตรายต่อระบบอื่นๆของร่างกายตามมา อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้หากได้รับการวินิจฉัยและรักษาไม่ทันท่วงทีอาการมีตั้งแต่เล็กน้อย เช่น อ่อนเพลียจนถึงมาก เช่น หมดสติไตวายหรือเสียชีวิตได้ ร่างกายมีวิธีการลดความร้อนหลายวิธีเพื่อควบคุมอุณหภูมิร่างกายให้เหมาะสมต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ โดยอุณหภูมิของร่างกายปกติ อยู่ที่ 36 - 37.5 ดีกรีเซลเซียส

1. การนำความร้อน ถ่ายความร้อนผ่านตัวกลางเช่นการใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว

2. การพาความร้อน เช่นการใช้พัดลมพัดให้เกิดการถ่ายเท

3. การแผ่รังสีความร้อน โดยจะแผ่ให้สิ่งแวดล้อมที่มีอุณหภูมิที่ต่ำกว่า

4. การระเหย เป็นกลไกที่มีประสิทธิภาพมากโดยเฉพาะช่วงหน้าร้อน แต่การระเหยจะลดลงในที่มีความชื้นสูง หรือมีเสื้อผ้าที่สวมใส่หนาเกินไป

ลักษณะอาการของโรค heat stroke คือ หัวใจมีการเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออกมากขึ้น ตัวร้อน กระหายน้ำ อ่อนเพลีย ปวด มึนศีรษะ กระสับกระส่าย พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง หมดสติ ความดันโลหิตต่ำ ไตวาย เสียชีวิต หากได้รับการวินิจฉัยและรักษาไม่ทันท่วงที ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมีไข้ หรือมีภาวะการติดเชื้ออยู่ในร่างกายผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว เช่น หัวใจ หลอดเลือด มีภาวะขาดน้ำ เช่น ท้องเสีย อาเจียน อดนอน ดื่มสุราใช้ยาเสพติด ทานยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะใส่เสื้อผ้าหนา ระบายความร้อนได้ไม่ดี การรักษา ออกจากที่อากาศร้อน แดด เข้าที่ร่ม ดื่มน้ำมากๆ ใช้ผ้าชุบน้ำประคบ เช็ดตัวตามบริเวณข้อพับ ซอกคอ แขน ขา พัดลม พัด ช่วยระบายความร้อน ผู้มีอาการมาก ให้ส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม การป้องกัน หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศร้อนมากเป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนออกแดด และระหว่างออกแดด ใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี สีอ่อนดูดซึมความร้อนได้น้อย หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ การใช้ยาเสพติด ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น ผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัว หรือทานยาบางชนิดเช่น ยาขับปัสสาวะ ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก หนังสือพิมพ์บ้านเมือง วันพุธ ที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2560