

## การป้องกันการเกิดอาการ "ฮีทสโตรก"

นำเสนอเมื่อ : 6 เม.ย. 2566

### อาการฮีทสโตรก

อาการฮีทสโตรก เป็นภัยที่มาจากอากาศร้อนมีตั้งแต่อาการน้อยจนถึงอาการมาก ผู้ป่วยที่มีอาการน้อยได้แก่ คนไข้ที่มีอาการตั้งแต่การบวมเฉพาะปลายมือ ปลายเท้า คนไข้ที่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เวียนหัว

ผู้ป่วยที่มีอาการมาก ได้แก่ กลุ่มคนไข้ที่มีอาการขาดน้ำจากการสูญเสียความร้อนเยอะ และอีกกลุ่มคือกลุ่มฮีทสโตรกหรือโรคลมแดด เป็นกลุ่มที่รุนแรงที่สุด

ฮีทสโตรกสามารถทำให้เสียชีวิตได้ ความร้ายแรงของฮีทสโตรก คือ ร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงขึ้น เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นจะทำให้ระบบในร่างกายทำงานผิดปกติไป โดยความผิดปกติเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ มีน้ิรยะปวดศีรษะ อันนี้เป็นอาการเริ่มต้น หลังจากนั้น ถ้าเราไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิได้ ก็จะทำให้เกิดอาการฮีทสโตรก ก็จะมีอาการที่มีความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไป อาจจะมีภาวะชั้ หรือว่าการหมดสติจากการที่หัวใจเราเต้นผิดจังหวะได้ และสุดท้ายคือเสียชีวิตได้

#### ฮีทสโตรกหรือโรคลมแดด

เกิดจากภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงมากจนทำให้เกิดภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ โดยอาการของกลุ่มฮีทสโตรก ส่วนใหญ่มักจะเกิดในผู้ป่วยที่อยู่กลางแจ้งนาน ๆ และมีอุณหภูมิร่างกายมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ร่วมกับภาวะที่มีความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไป เช่น อาจจะมีหมดสติหรือมีภาวะชั้ได้ ซึ่งจะแตกต่างจากกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นลมปกติ โดยที่ประวัติที่แตกต่างกันเลยคือ ผู้ป่วยที่เป็นลมปกติไม่ได้อยู่กลางแจ้ง

สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดฮีทสโตรก คือ อุณหภูมิที่สูง ความชื้น ความชื้นที่สูงทำให้อากาศถ่ายเทไม่ดี ทำให้อุณหภูมิสูงขึ้นได้ และ ภาวะแรงลม ถ้าไม่มีลม ก็ไม่สามารถพัดความร้อนได้

กลุ่มที่มีความเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก ได้แก่ กลุ่มที่ต้องทำงานอยู่กลางแจ้ง เช่น คนงานก่อสร้าง คนที่เป็นนักวิ่งมาราธอน คนสูงอายุ กลุ่มเด็ก พวกนี้จะมีการสูญเสียความร้อนได้มากกว่ากลุ่มวัยรุ่นปกติ คนไข้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ต้องใช้ยาโรคประจำตัว เช่น โรคพาร์กินสัน โรคความดันโลหิตสูง กลุ่มนี้ มีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคลมแดดได้มากขึ้น

เมื่อพบคนที่มีอาการฮีทสโตรก สามารถช่วยเหลือโดยการปฐมพยาบาล โดยต้องดูว่าคนไข้มีภาวะความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไปหรือไม่ ถ้ามีภาวะความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไป ให้ไปคล่าชีพจรดูว่าการหายใจเขาผิดปกติหรือไม่ ถ้ามีการหายใจที่ผิดปกติ ต้องทำ CPR และโทร 1669 เพื่อเรียกรถพยาบาลมารับผู้ป่วยไปโรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว

ในกลุ่มผู้ป่วยที่ยังมีความรู้สึกตัวที่ปกติคืออยู่ ก็สามารถนำผู้ป่วยเข้ามาในที่ร่มได้ และให้ผู้ป่วยดื่มน้ำให้เยอะ ๆ และรีบลดอุณหภูมิร่างกายโดยการใช้น้ำแข็ง หรือการใช้ cool blanket คือการใช้ผ้าเย็นใส่ในช่องลงไป แล้วให้ผู้ป่วยนอนอยู่ในตรงนั้น ถ้ามีพัดลม สามารถเปิดพัดลมได้

ถ้าใช้เป็นผ้าชุบน้ำ ในคนไข้ที่เป็นโรคลมแดดฮีทสโตรก มักจะไม่ค่อยได้ผล แต่สามารถใช้ได้

โดยการฉีดตัวให้ฉีดตัวเหมือนผู้ป่วยที่เป็นไข้ คือฉีดสวนขึ้นมาเข้าทางหัวใจ ฉีดทางเดียว และเปิดพัดลม

## การป้องกันการเกิดอาการฮีทสโตรก

การดูแลตัวเองในหน้าร้อน คืออย่าไปอยู่กลางแจ้งให้นานเกินไป ถ้ามีร่มก็สามารถใช้ร่มได้ ต้มน้ำให้มาก ๆ ทานน้ำแข็ง ทานไอศกรีม หรือถ้าอยู่ในบ้าน พยายามเปิดประตู หน้าต่าง อย่ายู่ในที่อับ อย่ายู่ในห้องปิด การอยู่ในห้องปิดจะทำให้อากาศถ่ายเทไม่ได้ แลวเกิดความรอนสะสม ทำให้เกิดฮีทสโตรกได้แม้อยู่ในบ้าน

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว อย่าย่ออกไปอยู่กลางแจ้งแดดนานเกินไป ถ้าจำเป็นจริง ๆ ที่จะต้องออกไปอยู่กลางแจ้ง แนะนำว่าเราต้องหาเวลาเข้ามาอยู่ในที่ร่มบ้าง ถ้าเราอยู่กลางแจ้งนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดฮีทสโตรกได้

ข้อควรระวังคือ อย่าทำให้ร่างกายขาดน้ำ เตรียมน้ำ ต้มน้ำเยอะ ๆ อาจจะต้งเยอะกว่าในฤดูอื่น

ขอบคุณที่มาจาก [คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี](#)