

โรคฮีทสโตรก

โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก ทำให้เสียชีวิตได้ ซึ่งเป็นโรคที่ผู้สูงอายุต้องระวังและพบบ่อยในช่วงอากาศร้อน โดยผู้สูงอายุสามารถสังเกตอาการของฮีทสโตรกได้ด้วยตนเอง คือ

ตัวร้อนจัด

ผิวหนังแดง
และแห้ง

ไม่มีเหงื่อ

สับสน มึนงง
หรืออาจหมดสติ
และเสียชีวิตได้

ทำอะไร เมื่อพบผู้ที่เป็นโรคลมร้อน

- พาผู้ป่วยหลบเข้าที่ร่มหรือห้องที่มีความเย็น
- ถอดเสื้อผ้าให้เหลือเท่าที่จำเป็น
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว วางถุงน้ำแข็งตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ
- รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว ด้วยรถปรับอากาศหรือเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท

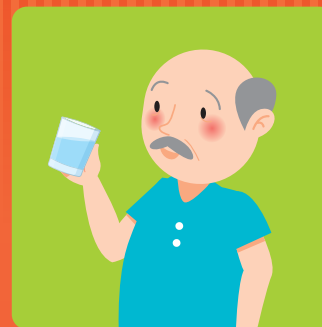
หากช่วยเหลือไม่ทัน
อาจถึงขั้นช็อก หมดสติ
จนเสียชีวิตได้



การป้องกันและดูแลสุขภาพ



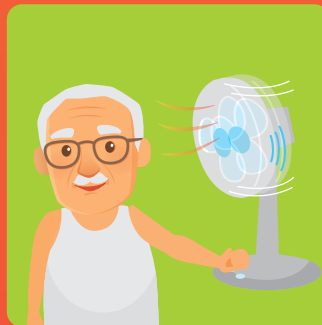
หลีกเลี่ยงการตากแดด
หรือที่มีอากาศร้อน
เป็นเวลานาน



ดื่มน้ำสะอาดโดยไม่ต้องรอ
ให้กระหาย และสังเกตสี
ปัสสาวะให้เป็นสีเหลืองใส



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์
หรือมีปริมาณน้ำตาลสูง



อยู่ในบ้านหรือสถานที่
ที่มีเครื่องปรับอากาศ
หากไม่มีแนะนำให้ใช้พัดลม
เปิดแบบส่าย เพื่อระบาย
อากาศ แต่อย่าเปิดพัดลม
จ่อตัวโดยตรง เพราะจะดูด
ความร้อนเข้ามาหาตัว



สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง
ผู้ดูแลต้องจัดให้มีการ
พลิกตัวบ่อยขึ้น เพื่อระบาย
ความร้อน และป้องกันการ
เกิดแผลกดทับ



“ที่สำคัญ

ผู้สูงอายุต้องคอยสังเกตอาการ
ตนเองช่วงอากาศร้อน หากผิดปกติ
รีบแจ้งผู้ใกล้ชิด เพื่อไปพบแพทย์
เพียงแค่นี้ ผู้สูงอายุก็สามารถ
ปรับตัวและอยู่ในสภาพอากาศ
ที่ร้อนได้อย่างมีความสุข”

การดูแลป้องกัน
ผลกระทบต่อสุขภาพ
ของผู้สูงอายุ

จาก **ความร้อน**

ที่เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
<http://hia.anamai.moph.go.th>
โทรศัพท์ 0-2590-4354



จากการเปลี่ยนแปลง
สภาพภูมิอากาศทำให้ประเทศไทย
ต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว
ซึ่งในช่วงฤดูร้อนอาจมีอุณหภูมิสูงกว่า
40 องศาเซลเซียส และมีแนวโน้มจะสูงขึ้น
เรื่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ
“ผู้สูงอายุ”



ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการขาดน้ำสูง เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะเก็บ
สะสมน้ำได้น้อยลง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังจะต้องกินยา
บางประเภทที่กระตุ้นการขับน้ำออกจากร่างกาย หากอยู่ในสภาพอากาศ
ร้อนจัด จะเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำ และอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย เช่น

• พั่นจากความร้อน

เมื่อร่างกายขับเหงื่อออกมามากเกินจนรุกรุมชน
อึกเสบ ทำให้ผิวหนังระคายเคืองเป็นตุ่มหรือผื่นแดง

การดูแลรักษา : อาบน้ำ หรือสวมเสื้อผ้า
บาง ๆ และทายาบริเวณที่เป็นผื่น



• บวมจากความร้อน

อากาศร้อนทำให้เส้นเลือดที่ผิวหนัง
ขยายตัว ทำให้เกิดอาการบวมที่ขา
โดยเฉพาะที่ข้อเท้า

การดูแลรักษา : นอนยกขาสูง

• ตะคริวจากความร้อน

หากร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ผ่านทางเหงื่อมาก
จะทำให้กล้ามเนื้อหดตัวและเกร็งเจ็บปวด

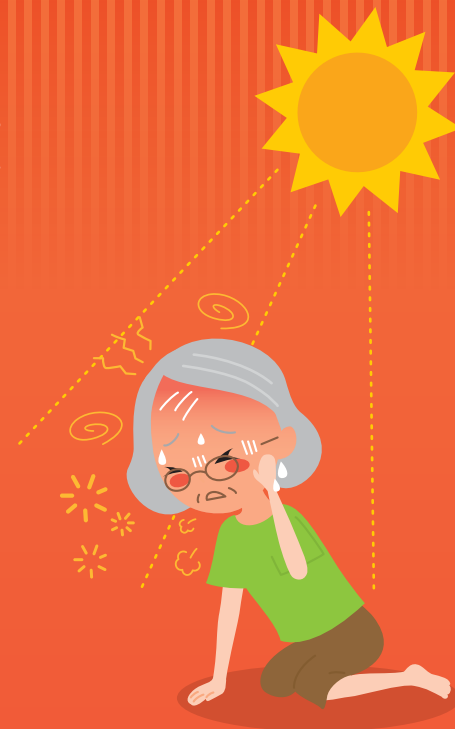
การดูแลรักษา : ค่อย ๆ ยืดกล้ามเนื้อบริเวณ
ที่เป็นตะคริว นวดเบา ๆ และดื่มเครื่องดื่ม
ผสมเกลือแร่



• เป็นลมจากความร้อน

ร่างกายปรับตัวต่อความร้อนอย่างกะทันหัน
เลือดจึงไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอาการ
หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ หหมดสติไปชั่วคราวและสามารถ
ฟื้นคืนสติได้เอง โดยไม่มีอันตรายร้ายแรง

การดูแลรักษา : พาเข้าไปพักในที่เย็น
นอนหงายให้ขาสูงกว่าลำตัว ห้ามคนมุง
เพื่อให้อากาศถ่ายเท คลายเสื้อผ้าให้หลวม
ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้าและลำตัว หาก
ไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ให้ไปพบแพทย์



• เพลียแดด

เนื่องจากเสียเหงื่อมาก ทำให้มีอาการ
อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว และ
กระหายน้ำ

การดูแลรักษา : รีบพาเข้าไปที่ร่มและ
เย็น นอนยกขาสูง ถอดเสื้อผ้าให้เหลือ
เท่าที่จำเป็น เช็ดตัวด้วยผ้าเย็น หรือวาง
ถุงใส่น้ำแข็งตามซอกคอ รักแร้ และ
ขาหนีบ หากร่างกายยังร้อนอยู่ ให้รีบ
นำส่งโรงพยาบาลทันที