อาการฮีทสโตรก

ภัยจากอากาศร้อนมีตั้งแต่อาการน้อยจนถึงอาการมาก ผู้ป่วยที่มีอาการน้อยได้แก่ คนไข้ที่มีอาการตั้งแต่การบวม เฉพาะปลายมือ ปลายเท้าคนไข้ที่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เวียนหัว ผู้ป่วยที่มีอาการมาก ได้แก่ กลุ่มคนไข้ที่มีอาการขาดน้ำจากการสูญเสียความร้อนเยอะ และอีกกลุ่ม คือกลุ่มฮีทสโตรกหรือโรคลมแดด เป็นกลุ่มที่รุนแรงที่สุด ฮีทสโตรกสามารถทำให้เสียชีวิตได้ ความร้ายแรงของ ฮีทสโตรก คือ ร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงขึ้น เมื่ออุณหภูมิ ร่างกายสูงขึ้นจะทำให้ระบบในร่างกายทำงานผิดปกติไป โดยความผิดปกติเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ มึนศีรษะ ปวดศีรษะ อันนี้เป็นอาการเริ่มต้น หลังจากนั้น ถ้าเราไม่สามารถ ควบคุมอุณหภูมิได้ ก็จะทำให้เกิดอาการฮีทสโตรกก็จะมี อาการที่มีความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไป อาจจะมีภาวะชักหรือว่า การหมดสติจากการที่หัวใจเราเต้นผิดจังหวะได้ และสุดท้าย คือเสียชีวิตได้

สาเหตุ

ฮีตสโตรกหรือโรคลมแดด เกิดจากภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิ สูงมากจนทำให้เกิดภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ โดยอาการของกลุ่มฮีทสโตรก ส่วนใหญ่มักจะเกิดในผู้ป่วย ที่อยู่กลางแดดนาน ๆ และมีอุณหภูมิกายมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ร่วมกับภาวะที่มีความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไป เช่น อาจจะหมดสติหรือมีภาวะชักได้ ซึ่งจะแตกต่างจาก กลุ่มผู้ป่วยที่เป็นลมปกติ โดยที่ประวัติที่แตกต่างกันเลยคือ ผู้ป่วยที่เป็นลมปกติไม่ได้อยู่กลางแดด

สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดโรคลมแดด

1. อุณหภูมิที่สูง
2. ความชื้น ความชื้นที่สูงทำให้อากาศถ่ายเทไม่ดีทำให้ อุณหภูมิสูงขึ้นได้
3. ภาวะแรงลม ถ้าไม่มีลมก็ไม่สามารถพัดความร้อนได้

กลุ่มเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะโรคลมแดด

1. กลุ่มที่ต้องทำงานอยู่กลางแจ้ง เช่น คนงานก่อสร้าง คนที่ เป็นนักวิ่งมาราธอน
2. คนสูงอายุ กลุ่มเด็ก พวกนี้จะมีการสูญเสียความร้อนได้ มากกว่ากลุ่มวัยรุ่นปกติ
3. คนไข้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ต้องใช้ยาโรคประจำตัว เช่น โรคพาร์กินสัน โรคความดันโลหิตสูง กลุ่มนี้ มีปัจจัย เสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคลมแดดได้มากขึ้น

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคฮีทสโตรก อย่างแรก คือ ต้องดูว่าคนไข้มีภาวะความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไปหรือเปล่า ถ้ามีภาวะความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไป ให้ไปคลำชีพจรดูว่าการ หายใจเขาผิดปกติหรือเปล่า ถ้ามีการหายใจที่ผิดปกติ ต้องทำ CPR และโทร 1669 เพื่อเรียกรถพยาบาลมารับผู้ป่วยไป โรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว ในกลุ่มผู้ป่วยที่ยังมีความรู้สึกตัวที่ ปกติดีอยู่ ก็สามารถนำผู้ป่วยเข้ามาในที่ร่มได้ และให้ผู้ป่วย ดื่มน้ำให้เยอะ ๆ และรีบลดอุณหภูมิกายโดยการใช้น้ำแข็ง หรือการใช้ cool blanket คือการใช้ผ้ายาง ใส่น้ำแข็งลงไป แล้วให้ผู้ป่วยนอนอยู่ในตรงนั้น ถ้ามีพัดลม สามารถเปิดพัด ลมได้



โรคฮีทสโตรก

(Heat Stroke)

หรือโรคลมแดด



จัดทำโดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลกุดหว้า
อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

การป้องกัน

การดูแลตัวเองในหน้าร้อน คือ อย่าไปอยู่กลางแจ้งให้นานเกินไป ถ้ามีร่มก็สามารถใช้ร่มได้ ดื่มน้ำให้มาก ๆ ทานน้ำแข็ง ทานไอศกรีม หรือถ้าอยู่ในบ้าน พยายามเปิดประตู หน้าต่าง อย่าอยู่ในที่อับ อย่าอยู่ในห้องปิด การอยู่ในห้องปิดจะทำให้อากาศถ่ายเทไม่ได้ แล้วเกิดความร้อนสะสม ทำให้เกิดฮีทสโตรกได้แม้อยู่ในบ้าน ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว อย่าออกไปอยู่กลางแดดนานเกินไป ถ้าจำเป็นจริง ๆ ที่จะต้องออกไปอยู่กลางแจ้ง แนะนำว่าเราต้องหาเวลาเข้ามาอยู่ในที่ร่มบ้าง ถ้าเราอยู่กลางแดดนาน ๆ ก็จะเกิดฮีทสโตรกได้

ข้อควรระวังคือ อย่าทำให้ร่างกายขาดน้ำ เตรียมน้ำดื่มน้ำเยอะ ๆ อาจจะต้องเยอะกว่าในฤดูอื่น



ปัจจัยเสี่ยงโรคลมแดด

ปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง ทำให้ผู้ป่วยบางรายมีโอกาสเกิดโรคลมแดดได้ง่ายขึ้น ได้แก่ อายุที่น้อยหรือมากเกินไปมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด ภาวะอ้วน หรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย การใช้ยาบางกลุ่มที่ทำให้สูญเสียสารน้ำหรือร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่ออุณหภูมิกายที่สูงขึ้นได้อย่างเต็มที่ เช่น ยากลุ่มกระตุ้นการหดตัวของหลอดเลือด (Vasoconstrictors) ยาลดความดันหรือรักษาโรคหัวใจ (Beta˚ Blockers) ยาขับปัสสาวะ (Diuretics) และยาทางจิตเวชบางกลุ่ม (Antidepressants, Antipsychotics และ Psychostimulants) รวมทั้งสารเสพติดกลุ่ม Amphetamines และ Cocaine การที่ร่างกายต้องเผชิญกับอุณหภูมิที่สูงขึ้นอย่างเฉียบพลัน เช่น ในกรณีที่เดินทางท่องเที่ยวไปประเทศที่อากาศร้อนกว่า หรือในช่วงที่มี Heat Wave จนร่างการปรับตัวไม่ทันก็ทำให้เกิดฮีทสโตรกได้ง่ายขึ้น



ภาวะแทรกซ้อนโรคลมแดด

โรคลมแดดทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ โดยขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงผิดปกติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เกิดผลเสียต่ออวัยวะสำคัญต่าง ๆ และในบางกรณีถึงขั้นเสียชีวิตได้

สมอง : ทำให้เกิดการชัก สมองบวม และอาจทำให้เกิดการเสียหายถาวรของเซลล์สมอง

กล้ามเนื้อ : อาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อสลาย (Rhabdomyolysis)

ไต : ภาวะกล้ามเนื้อสลายอาจทำให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้

ตับ : การสูญเสียสารน้ำ ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงตับลดลง อาจทำให้เกิดภาวะตับวาย

หัวใจ : การทำงานที่หนักขึ้นของหัวใจ อาจทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะและเกิดภาวะหัวใจวายได้

ปอด : อาจทำให้เกิดภาวะวิกฤติทางระบบการหายใจ (Acute Respiratory Distress Syndrome)

เลือด : อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกง่ายหรือเกิดลิ่มเลือดในร่างก

