

ຄວາມເຈັບໄຂ້ທີ່ພົວພັນກັບ ຄວາມຮ້ອນ

Heat Related Illness

ຄວາມເຈັບໄຂ້ທີ່ພົວພັນກັບຄວາມຮ້ອນ ແມ່ນຫຍັງ

ຄວາມເຈັບໄຂ້ທີ່ພົວພັນກັບຄວາມຮ້ອນ ອາດຈະ ກວມເຖິງສະພາບພໍປານກາງ ເຊັ່ນ ຜົນ ຫຼື ກ້າມຊຶ້ນປັ້ນ ໄປເຖິງສະພາບຮ້າຍແຮງຫຼາຍ ເຊັ່ນ ການເປັນລົມຈາກຄວາມຮ້ອນ. ການເຮັດໃຫ້ມີທາດນ້ຳ ແລະ ມີຄວາມເຢັນສເມີເປັນທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການຫຼີກເວັ້ນຈາກຄວາມເຈັບໄຂ້ ທີ່ ພົວພັນກັບຄວາມຮ້ອນ.

ຄວາມຮ້ອນກະທົບກະເທືອນຕໍ່ຮ່າງກາຍໄດ້ ຢ່າງໃດ?

ຮ່າງກາຍເຮັດວຽກພາຍໃຕ້ແຖນອຸນຫະພູມລະ ຫວ່າງປະມານ 37-39 ອົງສາC. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຮ່າງກາຍຈະເກັບຮັກສາແຖນອຸນຫະພູມທີ່ດີໄວ້ດ້ວຍການເພີ່ມການເສັຍຄວາມຮ້ອນໂດຍຜ່ານການເຫື່ອອອກ. ເມື່ອອຸນຫະພູມໂດຍຮອບສູງ ກໍຈະມີຄວາມຊຸ່ມສູງ ຫຼື ຄົນຜູ້ນຶ່ງກໍຈະຂາດທາດນ້ຳ, ຄວາມສາມາດຂອງຮ່າງກາຍໃນການກຳນົດອຸນຫະພູມຂອງຕົວເອງກໍຈະເສັ້ຍ ແລະ ຮ່າງກຳສາມາດກາຍມາເປັນ “ຮ້ອນເກີນໄປ”.

ໃຜເປັນຜູ້ມີຄວາມສ່ຽງ?

ໃຜກໍມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ຄວາມເຈັບໄຂ້ທີ່ພົວພັນກັບຄວາມຮ້ອນໝົດທຸກຄົນ, ຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍ ແມ່ນ:

- ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸເກີນ 65 ປີ
- ເດັກເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ
- ຜູ້ທີ່ມີພະຍາດຊຳເຮື້ອ (ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໂຮກຫົວໃຈ, ໂຮກທາງເດີນຫາຍໃຈ, ໂຮກເບົາຫວານ ຫຼື ໂຮກກ່ຽວກັບການໝູນວຽນ ຂອງເລືອດ)
- ຜູ້ທີ່ອ້ອນເກີນໄປ
- ຜູ້ທີ່ກິນຢາບາງຢ່າງ
- ຜູ້ທີ່ຢູ່ໂດດດ່ຽວຈາກສັງຄົມ
- ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກາງແດດ ຫຼື ບ່ອນທີ່ມີຄວາມຮ້ອນແລະບໍ່ມີລົມຖ່າຍເທດີພໍ
- ຜູ້ທີ່ພົວພັນກັບກິຈກັມທາງຮ່າງກາຍອັນຫ້າວ ຫັ້ນໃນອາກາດຮ້ອນ
- ຜູ້ທີ່ບໍ່ລ້ຽງເຄີຍກັບດິນຟ້າອາກາດຮ້ອນ ເຊັ່ນ ຜູ້ທີ່ມາຢ້ຽມຢາມຈາກຕ່າງປະເທດ.

ສຸຂະພາບທີ່ຖືກກະທົບກະເທືອນຈາກອຸນຫະພູມ ສູງຈະເປັນໜັກຂຶ້ນເມື່ອ:

- ມີຄວາມຊຸ່ມ
- ອຸນຫະພູມໃນເວລາກາງຄືນ (ຕົວຢ່າງ ອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດຂອງແຕ່ລະມື້) ຍັງສູງຢູ່
- ຖ້າມັນເປັນການຍາກໃນການເຮັດໃຫ້ເຮືອນ ເຢັນລົງ
- ສະພາວະມົນລະພິດຢູ່ໃນຂັ້ນສູງ
- ຍັງມີຄວາມຮ້ອນຕິດຕໍ່ກັນຫຼາຍກວ່າສອງມື້

ຄວາມກະທົບກະເທືອນຂອງສະພາບມີຫຍັງແດ່ ແລະ ຈະຖືກຮັກສາແບບໃດ?

ອາການຕ່າງໆຈະປ່ຽນແປງໄປຕາມຄວາມຮ້າຍແຮງແລະປະເພດຂອງຄວາມເຈັບໄຂ້. ບັນດາເດັກເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາດຈະສະ ແດງອາການກະວົນກະວາຍ ຫຼື ຫງູດຫງິດ ແລະ ມີຜ້າອ້ອມປຽກໜ້ອຍລົງ. ບັນດາຜູ້ໃຫຍ່ອາດຈະຮູ້ສຶກເບົາຢູ່ຫົວ, ງົງງວຍ ອ່ອນເພັຍ ແລະ ເປັນລົມ.

ສໍາລັບຄວາມເຈັບໄຂ້ທີ່ພົວພັນກັບຄວາມຮ້ອນແບບສາມັນບາງຢ່າງນັ້ນ ອາການຕ່າງໆແລະການ ປະຖົມພະຍາບານ ແມ່ນ:

ຄວາມເຈັບໄຂ້ ແລະ ອາການຕ່າງໆ	ປະຖົມພະຍາບານ
<p>ຝືດເຫຼືອ ແມ່ນຄວາມຄັນຕາມຜິວໜັງທີ່ເກີດຈາກເຫຼືອ ອອກຫຼາຍເກີນໄປ ມີລັກສະນະເປັນຕຸ່່ນນ້ອຍໆຄັນໆສີແດງ ຫຼື ໜັງລອກນ້ອຍໆຢູ່ຕາມໜ້າ, ຄໍ, ເອິກສ່ວນເທິງ, ໃຕ້ນົມ, ແອບຂາ ຫຼື ຕາມບໍຣິເວນຖົງອັນຖະ ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບຄົນ ອາຍຸທຸກໆວັຍ ແຕ່ວ່າ ສ່ວນຫຼາຍຈະເກີດກັບບັນດາເດັກນ້ອຍ. ຝືດເຫຼືອຍັງຖືກເອີ້ນວ່າ “ໂຣກຜິວຄວາມຮ້ອນ”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ປະຖົມພະຍາບານ • ຫຼຸດຜ່ອນການອອກເຫຼືອໂດຍການຍ້າຍໄປຫາ ບ່ອນທີ່ເຢັນ ຫຼື ບ່ອນທີ່ມີ ເຄື່ອງທຳຄວາມເຢັນ • ຮັກສາບ່ອນເປັນຕຸ່່ນໃຫ້ແຫ້ງ • ພະຍາຍາມໃຊ້ແປ້ງທາຕົວທີ່ບໍ່ມີກິ່ນຫອມເພື່ອ ເພີ່ມຄວາມສະບາຍຕົວ. ສິ່ງທີ່ມີສ່ວນປະກອບ ຂອງຢາບັນເທົາທີ່ດຶກຢາຂ້າເຊື້ອອາດເຮັດໃຫ້ ເກີດມີອາການໝູດໝັດ.
<p>ກ້າມເນື້ອປັ້ນຈາກຄວາມຮ້ອນ ແມ່ນກ້າມເນື້ອ ກະຕຸກແຂງແລະເຈັບ ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຈະຢູ່ ທ້ອງ ແຂນ ຫຼື ຂາ. ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຫຼັງຈາກໄດ້ເຮັດກິຈະກຳທີ່ໃຊ້ ແຮງໜັກໃນສະ ພາບແວດລ້ອມທີ່ຮ້ອນ. ກ້າມເນື້ອປັ້ນຈາກ ຄວາມຮ້ອນ ນີ້ເກີດຂຶ້ນຈາກການຂາດທາດນ້ຳ ແລະ ການເສັຍບັນດາສານແຮ່ເກືອໂດຍຜ່ານ ການອອກເຫຼືອແລະຄວາມເມື່ອຍເພີ່ມຂອງກ້າມ ເນື້ອ. ກ້າມເນື້ອປັ້ນຈາກຄວາມຮ້ອນຍັງອາດ ເປັນອາການນຶ່ງຂອງຄວາມໝົດແຮງຈາກຄວາມຮ້ອນ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ຈົ່ງຢຸດເຮັດກິຈະກຳນັ້ນແລະຍ້າຍໄປຢູ່ບ່ອນເຢັນ • ຍືດບັນດາກ້າມເນື້ອ ແລະ ນວດຄ່ອຍໆ • ຕື່ມນ້ຳເພີ່ມຂຶ້ນ, ບັນດານ້ຳຕື່ມສໍາລັບກິລາຈະ ຊ່ວຍໄດ້ • ຈົ່ງພັກຜ່ອນສອງສາມຊົ່ວໂມງກ່ອນຈະກັບ ໄປເຮັດກິຈະກຳນັ້ນອີກ • ຈົ່ງໄປຫາໝໍຖ້າຫາກອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ
<p>ຄວາມຮູ້ສຶກວິນຫົວຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ການ ເປັນລົມແມ່ນເນື່ອງມາຈາກການໂຫຼວຽນຂອງເລືອດ ໄປສູ່ສ່ວນອື່ນຂອງລົງ. ຄວາມຮ້ອນເຮັດໃຫ້ ການໂຫຼວຽນຂອງ ເລືອດໄປຫາຜິວໜັງເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ໄປຮວມກັນຢູ່ຂາຊຶ່ງສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນຂອງເລືອດຫຼຸດຕໍ່າລົງໃນທັນທີ. ອາດຈະ ເກີດມີຄວາມຮູ້ສຶກເບົາຢູ່ໃນຫົວກ່ອນຈະເກີດການເປັນລົມ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ຈົ່ງພາຄົນນັ້ນໄປບ່ອນທີ່ມີຄວາມເຢັນ, ເອົາເຂົ້າອນອນຫຼາຍລົງແລະຍົກຂາ ຫຼັງສອງ ແລະ ສະໂພກຂຶ້ນເພື່ອເຮັດໃຫ້ເລືອດໂຫຼກັບໄປຫາຫົວໃຈເພີ່ມຂຶ້ນ. • ຖ້າຫາກຍັງຮູ້ສຶກຕົວເຕັມທີ່ຢູ່ ຈົ່ງໃຫ້ຕື່ມນ້ຳ ເພີ່ມຂຶ້ນ • ຖ້າເຂົາບໍ່ຟື້ນຄືນມາ ຈົ່ງພາໄປຫາໝໍ
<p>ຄວາມໝົດແຮງຈາກຄວາມຮ້ອນ ເປັນອາການທີ່ ຮ້າຍແຮງ ຊຶ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການເປັນລົມຈາກຄວາມຮ້ອນໄດ້. ມັນເກີດຂຶ້ນກໍຍ້ອນຄວາມໝົດສິ້ນໄປຂອງນ້ຳ ຫຼື/ແລະ ສານແຮ່ເກືອອັນ ເນື່ອງມາຈາກການຖືກຄວາມຮ້ອນຫຼືການ ເຮັດ ກິຈະກຳທີ່ອອກເຫຼືອແຮງໜັກ. ບັນດາອາການບອກເຕືອນ ອາດຈະຮວມເຖິງ ອາການຫົວນ້ຳ ຫຼາຍ, ຄວາມອ່ອນເພີ່ມ, ຮູ້ສຶກໝູດໝັດ, ໜ້າຊິດແລະເຫຼືອອອກ, ການເຕັ້ນຂອງຫົວ ໃຈໄວຂຶ້ນ, ອາການຫາຍໃຈສັ່ນໄວຂຶ້ນ, ກ້າມເນື້ອປັ້ນ (ຕາມ ປົກກະຕິແລ້ວຈະຢູ່ ທ້ອງ ແຂນ ຫຼື ຂາ) ເຈັບຫົວ, ປວດຮາກ ແລະຮາກ ຫຼື ອາການວິນຫົວແລະເປັນລົມ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ຈົ່ງເອົາຄົນນັ້ນໄປຫາບ່ອນເຢັນໆແລະເອົາອນອນລົງ • ຕື່ມນ້ຳທີ່ບໍ່ມີເຫຼົ້າປະສົມທີ່ເຢັນໆ • ພັກຜ່ອນ • ອາບນ້ຳເຢັນ, ແຊ່ນ້ຳ ຫຼື ຊຸບນ້ຳເຊັດຕົວ • ຊອກຫາບ່ອນທີ່ມີສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເຢັນດ້ວຍເຄື່ອງທຳຄວາມເຢັນ ຫຼື ດ້ວຍພັດລົມ. • ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ເຮັດດ້ວຍຜ້າເບົາໆ • ຖ້າຄົນນັ້ນຍັງບໍ່ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ, ມີຄວາມງົງໆວຍ ຫຼື ສັບສົນ ຈົ່ງຖືວ່າເປັນ ອາການເປັນລົມຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ໃຫ້ພາໄປໂຮງໝໍທັນທີ.
<p>ການເປັນລົມຈາກຄວາມຮ້ອນ ແມ່ນເຫດສາເສີນທາງແພດ ແລະຕ້ອງການການຮັກສາໂດຍດ່ວນ. ການເປັນລົມຈາກຄວາມ ຮ້ອນເກີດຂຶ້ນເມື່ອແກນອນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍຂຶ້ນສູງກວ່າ 40.5 ອົງສາ ແລະ ລະບົບພາຍໃນຂອງຮ່າງກາຍເລີ້ມຢຸດ ລົງ. ເນື້ອເຍື່ອ ຂອງອະວັຍວະຫຼາຍຢ່າງທີ່ຢູ່ໃນຮ່າງ ກາຍ ໄດ້ຮັບຄວາມເສັຍຫາຍແລະ ອນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍຕ້ອງຖືກ ລົດລົງໂດຍໄວ. ການເປັນລົມຈາກຄວາມຮ້ອນ ແມ່ນເຫດ ສາເສີນທາງແພດ. ຈົ່ງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທາງແພດໃນ ທັນທີ, ເຮັດໃຫ້ຄົນນັ້ນເຢັນລົງ ແລະ ໃຫ້ປະຖົມພະຍາບານ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ຈົ່ງໂທຮະສັບຫາໝາຍເລກສູນສາມໂຕ (000) ເພື່ອເອີ້ນເອົາຮິດໂຮງໝໍ • ໃນຂະນະທີ່ທ່ານລໍຖ້າການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທາງແພດນັ້ນ ຈົ່ງເອົາຄົນນັ້ນ ໄປບ່ອນທີ່ມີຄວາມເຢັນ, ມີຮົ່ມ ແລະ ວາງລາວນອນລົງ • ຈົ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນນັ້ນເຢັນລົງໂດຍໄວດ້ວຍການໃຊ້ວິທີໃດໆກໍຕາມທີ່ ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ແຊ່ຄົນນັ້ນໃນອ່າງນ້ຳເຢັນ, ໃຫ້ລາວ ອາບນ້ຳເຢັນ, ໃຊ້ສາຍທໍ່ນ້ຳຢູ່ສວນສິດນ້ຳເຢັນໃສ່ຄົນນັ້ນ, ຊຸບນ້ຳເຢັນ ເຊັດຕົວໃຫ້ລາວ ຫຼື ຖ້າຫາກຄວາມຊຸ່ມຕໍ່າ ກໍຈົ່ງຫໍ່ຕົວຄົນນັ້ນດ້ວຍຜ້າປຽກ ແລະ ພັດວິໃຫ້ລາວຢ່າງແຮງ, ເອົາຖົງໃສ່ນ້ຳກ້ອນໃສ່ຢູ່ຕາມຂໍ້ມື, ຂໍ້ແຮ່, ແອບຂາ ແລະຂ້າງໆຄໍ. • ຖ້າລາວສາມາດຕື່ມນ້ຳໄດ້ ກໍຈົ່ງເອົານ້ຳທີ່ບໍ່ມີເຫຼົ້າປະສົມແລະເຢັນໆ ໃຫ້ຕື່ມ • ຢ່າໃຫ້ຄົນນັ້ນຕື່ມນ້ຳທີ່ມີເຫຼົ້າປະສົມ • ຖ້າບໍ່ຮູ້ສຶກດີ ຈົ່ງເອົາຄົນນັ້ນຢູ່ໃນທ່າຕະແຄງຂ້າງແລະເປີດທ່າທາງລົມ • ຖ້າຫາກການຊ່ວຍເຫຼືອທາງແພດຊັກຊ້າ ຈົ່ງຂໍ ຄຳແນະນຳເພີ່ມຕື່ມຈາກ ເຈົ້າໜ້າທີ່ຮິດໂຮງໝໍ ຫຼື ພະນັກງານສາເສີນທີ່ໂຮງໝໍ.

ການກະກຽມສໍາລັບອາກາດຮ້ອນ

ຍ້ອນວ່າອາກາດຮ້ອນສາມາດເກີດໄດ້ໂດຍບັດຈຸບັນທັນດ່ວນແລະໂດຍບໍ່ມີອາການເຕືອນລ່ວງໜ້າ ດັ່ງນັ້ນ ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງກະກຽມຕົວ ຢູ່ໃນອອສເຕຣເລີຍ ນີ້ ທາງທີ່ດີທີ່ຄວນຖື ນໍ້າຖີ່ຕິດຕົວຕລອດເວລາເມື່ອອອກທ່າງຈາກ ກັອກນໍ້າ.

ໃນສະພາບການທີ່ຮ້ອນ:

- ຕົ້ມນໍ້າ ຫຼື ນໍ້າທີ່ບໍ່ມີເຫຼົ້າປະສົມທີ່ເຢັນໆໃຫ້ ຫຼາຍ (ກວດເບິ່ງກັບນາຍໝໍຂອງທ່ານຖ້າທ່ານ ຖືກຈຳກັດນໍ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາທີ່ມີນໍ້າ)
- ຢູ່ໃນເຮືອນຫຼືຮົ່ມທຸກເວລາເທົ່າທີ່ເປັນໄດ້
- ເຮັດໃຫ້ຕົວເຢັນແລະໃຫ້ມີອາກາດໝູນ ວຽນອ້ອມຕົວທ່ານ. ໃຊ້ເຄື່ອງທຳຄວາມເຢັນຖ້າທ່ານມີ (ຖ້າທ່ານບໍ່ມີເຄື່ອງທຳຄວາມເຢັນ ຈົ່ງພິຈາລະນາການໄປສູ່ການຄ້າ ຫຼື ຫ້ອງສມຸດທີ່ມີເຄື່ອງທຳຄວາມເຢັນ).
- ຫຼຸດຜ່ອນກິຈກັມທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນ ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ໃຊ້ເທື່ອແຮງຫຼາຍຢູ່ໃນອາກາດຮ້ອນ.
- ຖ້າບໍ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນກິຈກັມເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ ກໍຈົ່ງພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ
- ກິນອາຫານເບົາໃຫ້ສນຳສເມີ
- ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ເຮັດດ້ວຍຜ້າເບົາໆ
- ອາບນໍ້າ, ແຂ່ນໍ້າ ຫຼື ເຊັດຕົວດ້ວຍນໍ້າເຢັນ
- ຈົ່ງກວດເບິ່ງຜູ້ສູງອາຍຸ, ຄົນໄຂ້ ແລະ ຜູ້ທີ່ອ່ອນແອທີ່ອາດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການທຶນກັບຄວາມຮ້ອນ (ຢ່າງຕໍ່າມີລະສອງເທື່ອ)
- ຈົ່ງຢ່າປະຄົນ ຫຼື ສັດລ້ຽງຢູ່ໃນຮົດທີ່ຈອດແລະປິດປະຕູໄວ້ຈັກເທື່ອ.