

# การป่วยเจ็บที่สืบเนื่องจาก ความร้อน

## Heat Related Illness

### การป่วยเจ็บที่สืบเนื่องจากความร้อนคืออะไร

การป่วยเจ็บที่สืบเนื่องจากความร้อนเป็นได้ตั้งแต่อาการเล็กน้อย เช่น เป็นผื่นหรือเป็นตะคริว จนถึงขั้นมีอาการหนัก เช่น หน้ามืดวิงเวียนเมื่อถูกร้อนจัด วิธีที่ดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงการป่วยเจ็บที่สืบเนื่องจากความร้อนได้แก่ให้ร่างกายได้น้ำพอเพียงและเย็น

### ความร้อนมีผลต่อร่างกายอย่างไร?

ร่างกายมีชีวิตอยู่โดยอุณหภูมิทั่วตัวอยู่ระหว่างประมาณ 37-39 องศาเซลเซียส ตามปกติแล้วร่างกายจะรักษาอุณหภูมิทั่วตัวขณะสุขภาพดีโดยลดความร้อนที่เพิ่มขึ้นผ่านการมีเหงื่อไหล เมื่ออุณหภูมิรอบตัวสูงก็จะมีอุณหภูมิสูงขึ้นสูง หรือคนจะขาดน้ำ ความสามารถของร่างกายในการควบคุมอุณหภูมิของตัวเองจะเสื่อมลงและทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพ "ร้อนเกินไป"

### ใครบ้างที่อยู่ในภาวะเสี่ยง?

เราทุกคนอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการป่วยเจ็บที่สืบเนื่องจากความร้อน ผู้ที่เสี่ยงมากที่สุดได้แก่:

- ผู้ที่อายุมากกว่า 65 ปี
- เด็กอ่อนและเด็กเล็ก
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว (ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเบาหวาน หรือโรคต่างๆที่เกี่ยวกับระบบการหมุนเวียนโลหิต)
- ผู้ที่เป็นโรคอ้วน
- ผู้ที่ใช้ยารักษาโรคบางอย่าง
- ผู้ที่อยู่โดดเดี่ยวในสังคม
- ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งหรือในบริเวณที่ร้อนและการถ่ายเทอากาศไม่ดี
- ผู้ที่ทำการกรรทางร่างกายอย่างรุนแรงในขณะที่อากาศร้อน
- ผู้ที่ร่างกายยังไม่ปรับตัวเข้ากับความร้อน ตัวอย่างเช่น นักทัศนจรต่างประเทศ

ผลกระทบต่อสุขภาพของอุณหภูมิสูงจะยิ่งมากขึ้นเมื่อ:

- อากาศชื้น
- อุณหภูมิในตอนกลางคืน (ได้แก่อุณหภูมิต่ำสุดประจำวัน) ยังอยู่สูง
- ทำให้ที่พักอาศัยเย็นได้ยาก
- มีระดับมลพิษสูง
- อากาศร้อนต่อเนื่องกันมากกว่าสองวัน

### ผลกระทบต่อสุขภาพคืออะไรและทำการรักษาอย่างไร?

อาการแตกต่างกันไปโดยขึ้นอยู่กับความรุนแรงและประเภทของการป่วยเจ็บ เด็กอ่อนและเด็กเล็กอาจแสดงอาการกระวนกระวายหรือหงุดหงิด และผ้าอ้อมที่เปียกปัสสาวะจะน้อยผื่นกว่าที่เคย ผู้ใหญ่อาจรู้สึกขาดสติ สับสน อ่อนเพลียหรือเป็นลม

การป่วยเจ็บที่สืบเนื่องจากความร้อนส่วนมาก อาการที่เกิด และการปฐมพยาบาลได้แก่:

การป่วยเจ็บและอาการ	• การปฐมพยาบาล
<p>ผื่นที่เกิดจากความร้อน เป็นการแพ้ทางผิวหนังที่เกิดโดยเหงื่อไหลมากเกินไป มีลักษณะเป็นปุ่มแดงเล็กที่ทำให้คันหรือเป็นเม็ดพองเล็กๆขึ้นตามหน้าคอ หน้าอกตอนบนหรือใต้ราวนม บริเวณโคนขาพับหรืออุ้งอวัยวะ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้แก่คนทุกวัย แต่โดยทั่วไปเกิดแก่เด็กเล็ก ผื่นที่เกิดจากความร้อนนี้เรียกกันว่า “ผด” ด้วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลดการมีเหงื่อไหลโดยให้อยู่ในที่เย็น หรือในที่ๆ มีเครื่องปรับอากาศ</li> <li>ให้บริเวณที่เกิดอาการแห้ง</li> <li>พยายามใช้แป้งฝุ่นที่ไม่มีกลิ่นเพื่อช่วยให้รู้สึกสบาย ยาแอนติฮิสตามีน หรือแอนติเซพติก อาจช่วยลดความรู้สึกไม่สบาย</li> </ul>
<p>การเป็นตะคริวที่เกิดจากความร้อนเป็นอาการกระตุกของกล้ามเนื้อที่ทำให้เจ็บปวด ตามปกติจะเกิดที่ท้องน้อย แขนหรือขา อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นหลังจากทำกิจกรรมที่ทำให้เหนื่อยมากในสิ่งแวดล้อมที่ร้อนการเป็นตะคริวจากความร้อนเกิดขึ้นจากการขาดน้ำเพราะสูญเสียปฏิกิริยาอิเล็กโทรไลต์จากมีเหงื่อไหลและความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ การเป็นตะคริวจากความร้อนอาจเป็นอาการของความอ่อนเพลียที่เกิดจากความร้อน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เลิกทำกิจกรรมนั้นและเข้าอยู่ในที่เย็น</li> <li>ยืดกล้ามเนื้อและนวดเบาๆ</li> <li>เพิ่มการดื่มของเหลว เครื่องดื่มที่เย็นก็อาจจะช่วย</li> <li>พักสองสามชั่วโมงก่อนกลับไปทำกิจกรรมต่อ</li> <li>ขอความช่วยเหลือทางแพทย์ถ้าไม่ดีขึ้น</li> </ul>
<p>อาการหน้ามืดจากความร้อนและเป็นลมสืบเนื่องจากเลือดที่ไหลไปเลี้ยงสมองมีปริมาณลดลง ความร้อนเป็นสาเหตุให้เลือดไหลไปที่ผิวหนังเพิ่มขึ้นและไหลไปรวมที่ขา ซึ่งสามารถทำให้ความดันโลหิตตกลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดความรู้สึกมึนศีรษะก่อนจะเป็นลม</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>พาผู้ป่วยเข้าในที่เย็น ให้นอนหงายลง ยกขาทั้งสองและสะโพกให้สูงขึ้นเพื่อเพิ่มให้เลือดไหลกลับไปที่หัวใจ</li> <li>ถ้าผู้ป่วยได้สติเต็มที่ ให้ดื่มของเหลวเพิ่มขึ้น</li> <li>ถ้าผู้ป่วยไม่ได้สติ ต้องขอความช่วยเหลือทางแพทย์</li> </ul>
<p>การอ่อนเพลียจากความร้อนเป็นอาการหนักที่อาจทำให้เกิดหน้ามืดวิงเวียนขึ้นได้ เกิดขึ้นจากน้ำและ/หรือการหยุดของปฏิกิริยาอิเล็กโทรไลต์อื่นเนื่องจากความร้อนหรือกิจกรรมที่ทำให้เหน็ดเหนื่อย สัญญาณเตือนอาจรวมทั้งกระหายน้ำอย่างมาก อ่อนเพลีย รู้สึกไม่สบาย ซีดเขียวและเหงื่อไหล หัวใจเต้นเร็ว การหายใจสั้นและเร็ว เป็นตะคริวกล้ามเนื้อ (ส่วนมากในบริเวณท้องน้อย แขนหรือขา) ปวดศีรษะ คลื่นไส้ และอาเจียน หน้ามืดหรือเป็นลม</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>พาผู้ป่วยเข้าในที่เย็น และให้นอนลง</li> <li>ให้ดื่มเครื่องดื่มเย็นที่ไม่มีแอลกอฮอล์</li> <li>ให้พักผ่อน</li> <li>ให้อาบน้ำฝักบัว ล้างอ่างอาบน้ำ หรือเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น</li> <li>หาบริเวณที่ทำให้เย็นด้วยเครื่องปรับอากาศ หรือ พัดลม</li> <li>สวมใส่เสื้อผ้าที่เบา</li> <li>ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกดีขึ้น ยังสับสน หรืองงง ทำให้การรักษาเช่นเดียวกับอาการหน้ามืดวิงเวียนและนำส่งโรงพยาบาล</li> </ul>
<p>อาการหน้ามืดวิงเวียนเป็นความฉุกเฉินทางการแพทย์ และต้องการความดูแลอย่างรีบด่วน อาการหน้ามืดวิงเวียนเกิดขึ้นเมื่ออุณหภูมิทั่วร่างกายสูงกว่า 40.5 องศาเซลเซียส และระบบต่างๆ ภายในร่างกายเริ่มไม่ทำงาน อวัยวะหลายส่วนในร่างกายเกิดปัญหาเนื้อเยื่อเสียหาย และอุณหภูมิร่างกายต้องลดลงอย่างรวดเร็ว อาการหน้ามืดวิงเวียนเป็นความฉุกเฉินทางการแพทย์ ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์โดยทันที ทำให้ผู้ป่วยตัวเย็นและให้การปฐมพยาบาล</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>โทรศัพท์สามศูนย์ (000) เพื่อเรียกรถพยาบาล</li> <li>พาคนไข้เข้าในบริเวณเย็นและร่ม และให้นอนลงขณะที่กำลังคอยความช่วยเหลือทางการแพทย์</li> <li>ทำให้ผู้ป่วยตัวเย็นลงโดยเร็ว โดยใช้วิธีอะไรก็ได้ที่ท่านสามารถทำได้ ตัวอย่างเช่นเอาผู้ป่วยลงแช่ในอ่างอาบน้ำที่มีน้ำเย็น เอาผู้ป่วยเข้าน้ำฝักบัวเย็น ใช้สายยางฉีดตัวผู้ป่วยด้วยน้ำเย็น เช็ดตัวผู้ป่วยด้วยน้ำเย็น หรือถ้าความชื้นต่ำห่อตัวผู้ป่วยด้วยผ้าปูที่นอนเย็นและเปียก และใช้พัดโบกให้แรงๆ เอาถุงน้ำแข็งวางที่ข้อมือ รักแร้ บริเวณโคนขาพับและข้างคอ</li> <li>ถ้าผู้ป่วยสามารถดื่มได้ ให้เครื่องดื่มเย็นที่ไม่มีแอลกอฮอล์</li> <li>อย่าให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่ผู้ป่วย</li> <li>ถ้าหมดสติ จัดให้ผู้ป่วยนอนตะแคงและตรวจดูว่าทางเดินลมไม่มีอะไรขัดขวาง</li> <li>ถ้าการดูแลทางแพทย์ล่าช้า ขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่รถพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่แผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาล</li> </ul>

## การเตรียมตัวสำหรับอากาศร้อน

เนื่องจากอากาศร้อนเกิดขึ้นได้ในทันทีทันใดโดยไม่มีการเตือน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเตรียมพร้อม

ในออสเตรเลีย นับเป็นความคิดที่ดีที่จะมีน้ำดื่มติดตัวเสมอเมื่ออยู่ห่างจากก๊อกน้ำ

ในสภาพอากาศร้อน:

- ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมากๆ (ปรึกษากับแพทย์ของท่าน ถ้าท่านต้องดื่มของเหลวปริมาณจำกัดหรือใช้ยาเม็ดที่ลดของเหลว)
- อยู่ข้างในหรือในที่ร่มเมื่อทำได้
- อยู่ในที่เย็นหรือให้มีอากาศถ่ายเทรอบตัว เปิดเครื่องปรับอากาศถ้ามี (ถ้าท่านไม่มีเครื่องปรับอากาศ ลองพิจารณาไปศูนย์การค้าหรือห้องสมุดสาธารณะที่ปรับอากาศ)
- ลดกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกายและหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างรุนแรงในอากาศร้อน
- ถ้ากิจกรรมนั้นหลีกเลี่ยงไม่ได้ หยุดพักบ่อยๆ
- กินอาหารเบาๆ เป็นประจำ
- สวมใส่เสื้อผ้าที่เบา
- อาบน้ำฝักบัว หรือน้ำอ่างหรือเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น
- คอยถามข่าวผู้ที่มีอายุมาก ที่ป่วยและอ่อนแอซึ่งอาจต้องการความช่วยเหลือเมื่อเผชิญกับความร้อน (อย่างน้อยวันละสองครั้ง)
- ต้องไม่ปล่อยคนหรือสัตว์ไว้ในรถที่ปิดและจอดอยู่