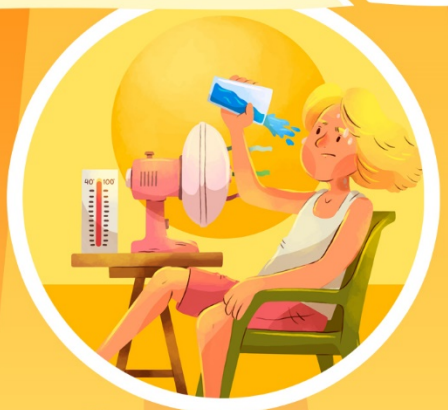
ฮีทสโตรก

หน้าร้อน ระวัง... ป่วยโรคลมแดด

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

อาการ

1 ตัวร้อน แต่ไม่มีเหงื่อออก



2 กระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง

3 หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

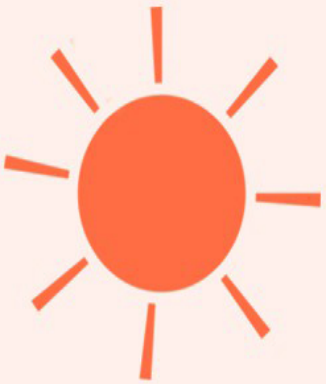
- นำผู้ป่วยเข้าในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ให้ดื่มน้ำเย็น ให้นอนราบและยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ
- ใช้พัดลมเป่าช่วยระบายความร้อน

ที่มา : กรมควบคุมโรค

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ฮีทสโตรก 6 กลุ่มเสี่ยง
อันตรายช่วงหน้าร้อน

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดด
2. เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีและผู้สูงอายุ
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว
4. คนอ้วน
5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก



หากจำเป็นต้องอยู่กลางแดดที่ร้อนจัดให้กางร่มหรือใส่หมวก ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ ตลอดทั้งวัน โดยไม่ต้องรอหิวน้ำ ไม่ทิ้งเด็กเล็กหรือผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไว้ในรถที่จอดตากแดดเพราะอาจเสียชีวิตจากความร้อนได้

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ฮีทสโตรก
อากาศร้อนต้องระวัง

โรคที่เกิดกับร่างกายในภาวะที่ได้รับความร้อนมากเกินไป
ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่า **40 องศาเซลเซียล**

อาการ

- อุณหภูมิในร่างกายสูง
- หน้ามืด เพ้อ
- กระสับกระส่าย
- มึนงง
- หายใจเร็ว
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ชักเกร็ง ช็อก

การป้องกัน

- สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน
- อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- เลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้งนานๆ
- สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
- ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
- เลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกช่วงเช้าหรือช่วงเย็น

FACEBOOK WEBSITE

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา
ถนนราชสีมา-โชคชัย ตำบลหนองบัวศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000
0 4421 2900 ต่อ 305 0 4421 8018

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค