

# โรคลมร้อน (Heat Stroke)



โรคลมร้อนเป็นโรคที่มีความรุนแรง และมีโอกาสเสียชีวิตสูง และ พบในเมืองร้อนอย่าง ประเทศไทยได้ตลอดทั้งปี โดยมีโอกาสเกิดมากขึ้นในหน้าร้อน ต่อเนื่องหน้าฝนเนื่องจากมีความชื้นสูงและอากาศร้อนทำให้การขับเหงื่อไม่มีประสิทธิภาพ ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ทัน



โรคลมร้อน คือ ภาวะที่อุณหภูมิในร่างกาย สูงเกิน 40.5 องศาเซลเซียส ทำให้เกิดความเสียหายต่อเนื้อเยื่อระบบประสาท สมอง และอวัยวะสำคัญของร่างกาย เช่น ทำให้กล้ามเนื้อสลาย ไตวาย หัวใจวาย ปอดบวม ทำให้เกิดการล้มเหลวของอวัยวะต่างๆ จนเสียชีวิตในที่สุด

สาเหตุของโรคลมร้อน เกิดจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ทัน มีปัญหาในการขับเหงื่อ หรือเหงื่อไม่ระเหยเนื่องจากความชื้นสูง ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดอันตรายต่อระบบประสาท โดยมีปัจจัยจากสภาวะอากาศร้อน และ เกิดในกลุ่มคนสูงอายุ ในเด็กเล็ก โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวทำให้ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ช้า สามารถเกิดในคนที่มีความแข็งแรง โดยมีปัจจัยกระตุ้นจากการออกกำลังกาย แข่งกีฬา ขณะใช้แรงงาน หรือ ขณะฝึกทหาร

อาการของโรคลมร้อน ที่ทำให้สงสัยได้ง่ายคือ อาการทางระบบประสาทได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน พุดซ้า พุดจาสับสน เพ้อ ซักเกร็ง ซึมลง หมดสติ มีอาการทางไต ปัสสาวะสีเข้มผิดปกติร่วมวัดอุณหภูมิแกนกลางร่างกาย (วัดทางทวารหนัก) สูงเกิน 40.5 องศาเซลเซียส แต่การวัดอุณหภูมิภายในแต่ละจุดของร่างกายอาจทำให้ผิดพลาดเนื่องจากอุณหภูมิอาจวัดได้ต่ำกว่าอุณหภูมิแกนกลาง 1-2 องศาเซลเซียส ดังนั้นหากวัดได้ว่ามีไข้ เช่น มากกว่า 38 องศาเซลเซียส ให้สงสัยไว้ก่อน แล้วรีบทำการลดอุณหภูมิภายใน



วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากสงสัยโรคลมร้อน ให้รีบลดอุณหภูมิภายในให้เร็วที่สุดเพราะหากลดอุณหภูมิช้าจะมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก ควร นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออก รดตัวด้วยน้ำเย็น ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว ร่วมกับการระบายอากาศด้วยพัดลม สามารถหาถุงน้ำแข็งหรือเจลเย็น วางประคบตามจุดที่มีเส้นเลือดใหญ่ ตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ให้เริ่มทำตั้งแต่จุดเกิดเหตุก่อนนำส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาล และ ทำต่อเนื่องขณะนำส่งโรงพยาบาล



วิธีการป้องกันไม่ให้เกิดโรคลมร้อน สวมเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย ทำให้อุณหภูมิร่างกายระบายความร้อนได้ดีขึ้น ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงแดดหรืออยู่ในสถานที่อุณหภูมิร้อนจัด เช่น ในรถที่จอดตากแดด ห้ามทิ้งเด็กไว้ในรถเด็ดขาด ไม่ทิ้งผู้สูงอายุที่ดูแลตัวเองไม่ได้ไว้ในสถานที่ที่มีอากาศร้อน หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือแข่งกีฬาในวันที่อากาศร้อน ถึงแม้จะเป็นเวลากลางคืน เข้าตรู่ ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคลมร้อนได้ หากเป็นวันที่มีความร้อน และความชื้นสัมพัทธ์สูง