



HEAT STROKE



โรคน้ำร้อน...แผ้วระวังเด็ก ผู้สูงอายุ



กรมอุตุนิยมวิทยาประกาศว่าประเทศไทย เข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการแล้วในวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2564 เมื่อหน้าร้อนมาเยือน ต้องแผ้วระวังใส่ใจเด็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เพราะหากเผชิญกับโรคลมแดด หรือ โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) อาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้



โรคฮีทสโตรก เกิดจากความร้อนที่ร่างกายสร้างขึ้น และได้รับจากสภาพภายนอก เมื่อระบบต่างๆ อุดหนุนมิสูงอย่างต่อเนื่อง อาจส่งผลให้เกิดอาการ

หน้ามืด เมื่อยล้า
อ่อนเพลีย
ไม่มีแรง

ปวดศีรษะ
คลื่นไส้อาเจียน

ใจสั่น
หัวใจเต้นเร็ว

ตัวร้อนวัดได้
มากกว่า 40°C

คนที่มีความเสี่ยง

เด็ก

ผู้สูงอายุ

คนที่
พักผ่อนน้อย

คนที่ทำงาน
กลางแจ้ง
เป็นเวลานาน

ผู้ป่วย
โรคเรื้อรัง

ดื่มน้ำ
อย่างน้อย
วันละ 6-8 แก้ว

ดูแลเด็กและผู้สูงอายุ
ไม่ให้อยู่กลางแจ้ง
เป็นเวลานาน หรือไม่อยู่
ในรถที่จอดตากแดด

**การรับมือ
โรคฮีทสโตรก**

หากต้องอยู่ที่แจ้ง
เป็นเวลานาน
ต้องดื่มน้ำ
ชั่วโมงละ 1 ลิตร

เลือกเสื้อผ้า
ที่ระบายอากาศ
และความร้อนได้ดี

หลีกเลี่ยง
การทำงาน
หรือออกกำลังกาย
ในที่ที่มีแดดจัด



**“อากาศร้อนจัด
ร่างกายระบาย
ความร้อนไม่ทัน
ระวังเป็นฮีทสโตรก”**



กระทรวง พม. มีความห่วงใยในประเด็นปัญหาดังกล่าว