

การป้องกันโรคลมแดด



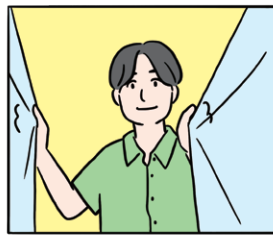
หลีกเลี่ยง อากาศร้อน!



ควบคุมอุณหภูมิโดยใช้เครื่องปรับอากาศ ฯลฯ เป็นระยะ



ใช้ม่านกันแสง ม่านไม้ไฟ และการพรมน้ำ



ทางร่มกันแดดและสวมหมวกเมื่อออกไปข้างนอก



วันที่อากาศท้องฟ้าแจ่มใส มีแดดออก ให้ใช้ร่มเงาและหยุดพักบ่อย ๆ



สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี คุดความชื้น และแห้งเร็ว



ทำให้ร่างกายเย็นลงโดยใช้เจลให้ความเย็น น้ำแข็ง และผ้าขนหนูเย็น เป็นต้น



เมื่อมีการประกาศ "แจ้งเตือนโรคลมแดด" ขอให้หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก และหลีกเลี่ยงอากาศร้อนเท่าที่จะเป็นไปได้



ดื่มน้ำ อยู่เสมอ!

ไม่ว่าจะอยู่ในห้องและเมื่อออกไปข้างนอก แม้ว่าจะไม่รู้สึคอหัด แต่ควรจิบน้ำอยู่เสมอ



โรคลมแดดคืออะไร?

"โรคลมแดด" หมายถึง ภาวะที่ไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายโดยการขับเหงื่อได้อย่างดีพอ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่อุณหภูมิสูง ทำให้เกิดความร้อนสะสมภายในร่างกาย และเกิดอาการได้หลากหลาย ไม่เฉพาะกลางแจ้งเท่านั้น แต่แม้ว่าคุณจะอยู่เฉย ๆ ภายในห้องก็อาจแสดงอาการ บางกรณีอาจเสียชีวิตได้ ควรหาความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคลมแดดและสังเกตความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย รวมทั้งระมัดระวังสภาพแวดล้อมและป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดปัญหาจากโรคลมแดด





อาการ ของ โรคลมแดด

- หน้ามืด
- วิงเวียนศีรษะ
- หาวโดยไม่ได้ง่วงหรือเหนื่อยล้า
- มีเหงื่อออกปริมาณมาก
- ปวดกล้ามเนื้อ
- เป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ



หากอาการทรุดลง...



- ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้อาเจียน
- อ่อนเพลีย
- ความสามารถในการตัดสินใจลดลง
- สมาธิลดลง
- รู้สึกอ่อนแรง



กรณีที่ปฐมพยาบาลฉุกเฉินแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ขอให้รีบเข้ารับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาล



เมื่อพบ ผู้ที่สงสัยว่า เป็น โรคลมแดด (การปฐมพยาบาลฉุกเฉินที่จำเป็น)



ให้ไปยังสถานที่ที่มีอากาศเย็น เช่น ภายในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศอยู่หรือร่มเงาที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



คลายเสื้อผ้าและทำให้ร่างกายเย็นลง (โดยเฉพาะรอบลำคอ รักแร้ และขาหนีบ เป็นต้น)



เติมน้ำตาลเกลือแร่*



*หากให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ปริมาณมากในคราวเดียว อาจทำให้ได้รับโซเดียมมากเกินไป หากอยู่ระหว่างการรักษาโรคใด โรคหัวใจ ฯลฯ และแพทย์มีคำชี้แนะเกี่ยวกับการบริโภคน้ำ โปรดปฏิบัติตามคำชี้แนะนั้น

กรณีที่ไม่สามารถดื่มน้ำด้วยตัวเอง หรือมีการตอบสนองที่ผิดปกติ ควรเรียกรถพยาบาลทันที!

แต่ละคนจะรู้สึกร้อนแตกต่างกัน

สภาพร่างกายในวันนั้น ๆ และความเคยชินกับอากาศร้อนจะส่งผลแตกต่างกัน ขอให้ระวังเรื่องความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย

ต้องป้องกันโรคลมแดดแม้จะอยู่ภายในห้อง!

ถึงแม้จะไม่รู้สึกร้อนก็ขอให้ใส่ใจวัดอุณหภูมิภายในห้องหรือภายนอก และปรับอุณหภูมิโดยใช้พัดลมหรืออื่น ๆ

ผู้สูงอายุ เด็ก และผู้พิการจะต้องระวังเป็นพิเศษ!

ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความรู้สึกที่ลดลงต่ออากาศร้อนและอาการขาดน้ำ และการควบคุมความร้อนในร่างกายก็ลดลงเช่นกัน จึงจำเป็นต้องระวัง นอกจากนี้ สำหรับเด็กแล้ว ความสามารถในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องระวังเช่นกัน นอกจากนี้ ผู้พิการอาจควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ยาก อาจไม่ทราบว่าตนเองกระหายน้ำ หรืออาจดื่มน้ำเองไม่ได้ ดังนั้น ผู้ดูแลและคนรอบข้างควรระมัดระวัง



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare