

โรคลมแดด(Heat Stroke)



ปัจจุบันภาวะโลกร้อนเป็นปัญหาที่ทุกคนให้ความสำคัญ เพราะนับวันอุณหภูมิโลกมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ สำหรับประเทศไทย ขณะนี้สภาพอากาศร้อนจัดกว่าทุกปี ทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยหลายโรค เช่น โรคในระบบทางเดินอาหารที่เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไปซึ่งเกิดบ่อยที่สุด แต่โรคที่มีการพูดถึงกันน้อย คนเป็นบ่อยช่วงหน้าร้อนคือ “โรคลีทสโตรก” หรือ “โรคลมแดด” (Heat Stroke)

ลีทสโตรก (โรคลมแดด)โรคที่เกิดช่วงหน้าร้อน หรืออากาศร้อนๆ

ปัจจุบันภาวะโลกร้อนเป็นปัญหาที่ทุกคนให้ความสำคัญ เพราะนับวันอุณหภูมิโลกมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ สำหรับประเทศไทย ขณะนี้สภาพอากาศร้อนจัดกว่าทุกปี ทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยหลายโรค เช่น โรคในระบบทางเดินอาหารที่เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไปซึ่งเกิดบ่อยที่สุด แต่โรคที่มีการพูดถึงกันน้อย คนเป็นบ่อยช่วงหน้าร้อนคือ “โรคลีทสโตรก” หรือ “โรคลมแดด” (Heat Stroke)

อาการของโรค ลีทสโตรก

โรคลีทสโตรก เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกาย(core temperature) สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการที่เบื้องต้น ได้แก่ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน วิดกกังวล สับสน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด ใจเต้นเร็วแรง และยังมีผลต่อระบบไหลเวียน ซึ่งอาจมีอาการเพิ่มเติมอีก ได้แก่ ภาวะขาดเหงื่อ เพื่อ ชัก ไม้รู้สึกตัว ไตล้มเหลว มีการตายของเซลล์ตับ หายใจเร็ว มีการบวมบริเวณปอดจากการคั่งของของเหลว หัวใจเต้นผิดจังหวะ การสลายกล้ามเนื้อลาย ช็อค และเกิดการสะสมของ fibrin จนไปอุดตันหลอดเลือดขนาดเล็กทำให้อวัยวะต่างๆ ล้มเหลว ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ สาเหตุการเกิดโรคออกเป็น 2 ประเภท คือ

- Classical Heat Stroke เกิดจากความร้อนในสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่มากเกินไปส่วนใหญ่เกิดในช่วงที่มีอากาศร้อน พบบ่อยในผู้ที่มีอายุมากและมีโรคเรื้อรัง มักเกี่ยวกับความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง อาการที่สำคัญคือ อุณหภูมิร่างกายสูง ไม่มีเหงื่อ มักเกิดในช่วงมีคลื่นความร้อนสูง (Heat Wave) และอยู่ในบ้านที่ปิดมิดไม่มีที่ระบายอากาศ

- Exertional Heat Stroke เกิดจากการออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป มักจะเกิดในหน้าร้อนโดยเฉพาะกลุ่มผู้ใช้แรงงานและนักกรีฑา อาการคล้ายกับ Classical แต่ต่างตรงที่กลุ่มผู้ป่วยประเภทนี้จะมีเหงื่อออกมากต่อมาเหงื่อจะหยุดออก นอกจากนี้ยังพบการเกิดการสลายเซลล์กล้ามเนื้อลาย โดยจะมีอาการแทรกซ้อน ได้แก่ ระดับโพแทสเซียม

ในเลือดสูง ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ และพบไมโอโกลบินในปัสสาวะด้วย เกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน หมดสติ ชัด อาจมีเลือดออกทุกทวาร

บุคคลที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคฮีทสโตรก ได้แก่ ทหารที่เข้ารับการฝึกโดยปราศจากการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมในการเผชิญสภาพอากาศร้อน รวมถึงบรรดานักกีฬาสมัครเล่นและผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนขึ้น รวมทั้งผู้สูงอายุ เด็ก คนอดนอน คนดื่มเหล้าจัด และผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย

สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรก

สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรก ก็คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่วไป หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที

หากพบเจอผู้เป็นโรคลมแดดสามารถช่วยเหลือเบื้องต้นได้โดย

- นำผู้มีอาการเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ ซอกพับ ขาหนีบ ศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่า พ่นละอองน้ำ ระบายความร้อน
- เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

วิธีการป้องกันโรคลมแดด คือ

- หากรู้ว่าจะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อน ก็ควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ อย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ร่างกายชินกับสภาพอากาศร้อน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (Heat Acclimatization)
- ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัด และหากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังกายกลางแจ้งสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายความร้อนได้ดี
- ก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอฟ 15 ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในอากาศร้อนจัด ควรดื่มน้ำให้เพียงพอระหว่างออกกำลังกาย

- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ แก้น้ำมูก โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหรือการอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด
- ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ต้องจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี และอย่าปล่อยให้เด็กหรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง

ด้วยความปรารถนาดี จาก โรงพยาบาลวิภาวดี