

# โรงพยาบาลหัวเฉียวแคะ ฮีทสโตรก.. อันตรายช่วงหน้าร้อน



ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนจัดและอุณหภูมิที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกวัน หากร่างกายเราปรับตัวไม่ทันอาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยจากภาวะอากาศร้อนได้ ซึ่งมีได้ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงรุนแรงขั้นเสียชีวิตเลยทีเดียว หนึ่งในอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากสภาพอากาศร้อนจัด แต่มีคนพูดถึงกันน้อยทั้งที่เป็นโรคที่มีความรุนแรงสูง คือ โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือ โรคลมแดด ภัยเงียบที่หน้ากลัวที่สามารถเกิดขึ้นกับทุกเพศทุกวัย เราจึงไม่ควรละเลยและเตรียมพร้อมรับมือกับโรคนี้

แพทย์หญิงพรพนิต ชินพิริยะ แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน ศูนย์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลหัวเฉียว ได้กล่าวว่า อาการที่เกิดจากภาวะอากาศร้อนนั้นมิได้ตั้งแต่เล็กน้อย เช่น

- อาการบวมมือและเท้า (Heat edema) ซึ่งเกิดจากอากาศร้อนทำให้เส้นเลือดส่วนปลายขยายตัว การไหลเวียนเลือดกลับสู่หัวใจลดลง รักษาโดยการยกขาสูงและหลีกเลี่ยงอากาศร้อน ซึ่งอาการเหล่านี้มักหายได้เอง โดยผู้ป่วยต้องไม่มีอาการหอบเหนื่อยร่วมด้วย
- อาการผดร้อน (Prickly Heat) ผดมีลักษณะเป็นตุ่มแดงร่วมกับมีอาการคันเด่น เกิดจากต่อมเหงื่อมีการอุดตัน วิธี

การป้องกันคือสวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งสบาย หลีกเลี้ยงอากาศร้อน สามารถรับประทานยาแก้แพ้ได้ถ้ามีอาการคันร่วมด้วย

- อาการตะคริว (Heat cramps) เป็นอาการเกร็งของกล้ามเนื้อตามร่างกาย พบบ่อยบริเวณน่องขา เกิดจากมีภาวะสูญเสียน้ำและโซเดียมออกจากร่างกายทางเหงื่อ มักพบในนักกีฬาที่ออกกำลังกายหรือคนที่ทำงานกลางอากาศร้อนจัดต่อเนื่องยาวนาน การรักษาคือการดื่มน้ำเกลือแร่ชดเชยเหงื่อที่สูญเสียไป และพักการทำงานหรือออกกำลังกายจนอาการทุเลา

โรคที่มีความรุนแรงมากขึ้นได้แก่

- โรคเพลียความร้อน (Heat Exhaustion) ผู้ป่วยจะมีอาการ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ เป็นตะคริว อาจมีอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นได้ แต่ไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส การรักษาคนไข้กลุ่มนี้คือ นำผู้ป่วยออกจากอากาศร้อน ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเท ควรได้รับการรักษาโดยการให้สารน้ำที่มีเกลือแร่ทดแทน กรณีที่มีอาการมากอาจจำเป็นต้องให้สารน้ำและเกลือแร่ทางเส้นเลือดดำ ที่สำคัญคือโรคเพลียความร้อนนี้ หากไม่ได้รับการรักษาจะดำเนินโรคเป็นโรคลมแดด ซึ่งมีความรุนแรงสูงได้

- โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือ โรคลมแดด จัดเป็นโรคที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงมากถึง 30 – 80 % เป็นโรคที่เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปและไม่สามารถระบายความร้อนได้ทัน ทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมีการทำงานผิดปกติไปจนถึงทำงานล้มเหลว อาการหลักของผู้ป่วยกลุ่มนี้ คือ อุณหภูมิแกนกลางร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการทางระบบประสาท โดยผู้ป่วยบางรายอาจไม่พบเหงื่อออกเลย หรือพบเหงื่อออกปริมาณมากได้ อาการทางระบบประสาทที่พบ ได้แก่ เติมนเซ สับสน กระสับกระส่าย ชักเกร็งกระตุก อ่อนแรง ไปจนถึงหมดสติ โดยกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงต่อโรคฮีทสโตรก ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กอายุน้อยกว่า 4 ปี อาชีพที่ต้องทำงานกลางแจ้งในอากาศร้อนต่อเนื่อง คนที่มีโรคเรื้อรัง คนที่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงคนที่เคยอยู่ในประเทศอากาศหนาวและต้องเดินทางมาที่ประเทศที่มีอากาศร้อนมาก เป็นต้น ตัวอย่างของโรคฮีทสโตรกที่มักถูกพูดถึงคือ ทหารเกณฑ์ที่วิ่งกลางแจ้งเป็นเวลานานโดยไม่ได้พัก ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้และต้องอยู่ในอากาศร้อนต่อเนื่องยาวนาน เป็นต้น

การปฐมพยาบาลในผู้ป่วย 2 กลุ่มหลังคือ การนำผู้ป่วยออกจากอากาศร้อนทันที พาผู้ป่วยไปอยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก ให้นอนพื้นราบ ปลดเสื้อผ้าออก ใช้ผ้าชุบน้ำวางบนร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณข้อพับต่างๆ กรณีผู้ป่วยมีอาการทางระบบประสาทร่วมด้วยและสงสัยว่าเป็นโรคฮีทสโตรก ควรโทรแจ้งรถพยาบาลฉุกเฉินมารับหรือรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ศูนย์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลหัวเฉียว มีทีมแพทย์ พยาบาลและบุคลากรฉุกเฉินที่ได้รับการฝึกอบรมด้านเวชศาสตร์ฉุกเฉิน มุ่งมั่นให้การดูแลผู้ป่วยด้วยคุณภาพมาตรฐาน เพื่อความปลอดภัยเป็นสำคัญ พร้อมทั้งมีกู้ชีพช่วยเหลือ มีบริการรถ Mobile ICU เพื่อรองรับผู้บาดเจ็บ ผู้ป่วย หรือสถานการณ์ฉุกเฉิน ตลอด 24 ชั่วโมง สายด่วนศูนย์หัวเฉียวพิทักษ์ชีพ โทร. 081-870-3538-40