

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพตนเอง มีดังนี้

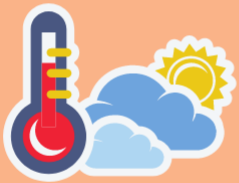
- 1.สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
- 2.ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- 3.ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ
- 4.สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
- 5.ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก
- 6.หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- 7.ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และเป็นเวลาที่เหมาะสม



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม
- นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง
- ถอดเสื้อผ้าให้มีการระบาย
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว
- หากอาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

☎️ แจ้งเจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669



"อาหารคลายร้อน"

อาหารคาว

1. แกงจืดมะระ กระจุกหมู
 2. แกงจืดผัก
 3. แกงจืดหัวไชเท้า กระจุกหมู
 4. แกงจืดตำลึง
 5. แกงส้มใส่ใบย่านาง
 6. ผัดผักบุ้ง
 7. ผัดผักกาดขาว
 8. ผัดบวบใส่ไข่
 9. ผักพื้นบ้าน จิ้ม น้ำพริก
- ฯลฯ



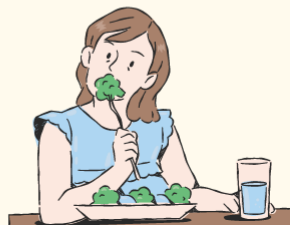
อาหารหวาน

1. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล (หวานน้อย)
 2. เต้าส่วน (หวานน้อย)
 3. หยกมณี
 4. ลูกตาลลอยแก้ว
 5. สลลลอยแก้ว
 6. แดงไทยน้ำกะทิ (หวานน้อย)
 7. ข้าวแช่ ลอยน้ำดอกมะลิ
- ฯลฯ



ผลไม้

1. แดงโม
 2. แก้วมังกร
 3. มะพร้าว
 4. แคนตาลูป
 5. กล้วยน้ำว้า
 6. ส้ม
 7. ชมพู่
- ฯลฯ



Heat Stroke

โรคลมแดด ภัยร้าย หน้าร้อน

กองสาธารณสุข ฝ่ายส่งเสริมสาธารณสุข
องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

☎️ 038455915



โรคลมแดด (Heat Stroke) ภัยร้าย หน้าร้อน

ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว สภาพอากาศมีอุณหภูมิสูงขึ้น ซึ่งประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยง มีโอกาสป่วยเป็นภาวะลมแดด หรือโรคลมแดด (Heat Stroke) ได้ ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกาย จากสภาพอากาศที่ร้อนจัด จึงควรเฝ้าระวังและป้องกันโดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงสูงกว่าคนทั่วไป



อาการสำคัญของโรคลมแดด ได้แก่

- ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ จนเกิน 40 องศาเซลเซียส
- เวียนหัว ปวดศีรษะ หน้ามืด
- อาเจียน
- เป็นตะคริว
- ไม่มีเหงื่อ
- หัวใจเต้นเร็ว
- ชักเกร็ง
- ช็อกหมดสติ



ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง กว่าคนทั่วไป มี 6 กลุ่ม ได้แก่

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ออกกำลังกาย
2. เด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมแดด โลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง
4. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก
5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ โดยร่างกายของคนอ้วนและผู้พักผ่อนไม่เพียงพอจะตอบสนองต่อความร้อนที่ได้รับช้ากว่าปกติ
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่สูงกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม ซึ่งแอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้รวดเร็วและออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดเร็วและแรงขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย อาจทำให้ช็อกและเสียชีวิต

โรคลมแดด
ภัยร้าย หน้าร้อน
อันตรายถึงชีวิต

