



Heat Stroke



อันตรายที่ป้องกันได้

โรคลมร้อน หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที่ โดยโรคนี้อันตรายถึงชีวิตหากได้รับการรักษาที่ทันที่ เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ



คำแนะนำ



สวมใส่เสื้อผ้าระบายความร้อนได้ดี อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

สัญญาณเตือน

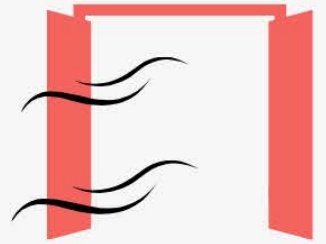


หน้ามืด เพ้อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



สวมแว่นกันแดด กางร่มป้องกันแสงแดด และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ ซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือ จากทีมแพทย์ โทร 1669

