

ชื่อเรื่อง หน้าร้อนปีนี้ อุณหภูมิพุ่งสูงเกิน 40 องศา “โรคฮีทสโตรก” ถามหาแล้วนะ !

โรคฮีทสโตรก โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

หน้าร้อนปีนี้ อุณหภูมิพุ่งสูงเกิน 40 องศา 'โรคฮีทสโตรก' ถามหาแล้วนะ!

อาการของโรคฮีทสโตรก

- ตัวร้อน วิงเวียน ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย
- เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรง
- เป็นลม หรือเกิดอาการชัก

วิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มหรือที่มีอากาศถ่ายเท จัดให้งอนราบ คลายเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามร่างกาย ใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน
- หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคง ป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ
- นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล หรือแจ้งสายด่วน 1669

วิธีป้องกันโรคลมร้อน (Heatstroke)

- ควส** ดื่มน้ำสะอาด หรือ เครื่องดื่มเกลือแร่
- ควส** ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ช่วยระบายอากาศ เลี่ยงเสื้อผ้าสีเข้ม
- ควส** อยู่กันเป็นกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือ หากมีเหตุฉุกเฉิน
- หลีกเลี่ยง** การอยู่ในที่แดดจัด หรือในที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- หลีกเลี่ยง** การกึ่งเด็กไว้ในรถ ที่จอดกลางแจ้ง
- หลีกเลี่ยง** การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ที่มา : ข้อมูลการเฝ้าระวังเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศร้อน (Hot Weather related Deaths Surveillance) กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค, กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

รู้โรคร้ายๆ อย่ายกจบ ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจนี้!

โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก (Heatstroke) เกิดจากภาวะที่ร่างกายร้อนจัดจนส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นอาการที่พบได้ในช่วงที่ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน ทำให้หลายพื้นที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว มีค่าดัชนีความร้อนพุ่งสูงขึ้น และอาจมีอุณหภูมิสูงถึง 44.5 องศาเซลเซียส ทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากภาวะอากาศร้อนได้ง่ายขึ้น ซึ่งเป็นอาการเสี่ยงต่อผู้ที่ทำงานหรืออยู่ในสถานที่ที่มีแดดจัด หรือมีอากาศร้อนอบอ้าว รวมถึงกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด เป็นต้น อาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ รวมถึงเด็กและหญิงตั้งครรภ์ก็ต้องระมัดระวังเช่นกัน แล้วโรคฮีทสโตรก ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

1. ตัวร้อน วิงเวียน ปวดศีรษะ
2. คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย
3. เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรง
4. เป็นลม หรือเกิดอาการชัก พุดจาสับสนไม่รู้เรื่อง

หากเราไปพบผู้ที่กำลังเกิดอาการฮีทสโตรก ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้อย่างไร

1. ให้นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มหรือที่มีอากาศถ่ายเท จัดร่างกายให้ผู้ป่วยนอนราบ คลายเสื้อผ้าออกให้พอสบาย
2. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามร่างกาย ซอกคอ รักแร้ และศีรษะ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน

3. หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคงเพื่อป้องกันไม่ให้โคนลิ้นอุดตันทางเดินหายใจ

4. รีบนำผู้ป่วยส่งไปยังโรงพยาบาล หรือโทรแจ้งได้ที่ สายด่วน 1669 ทันที

ทั้งนี้ เราสามารถป้องกันโรคฮีทสโตรกได้ง่าย ๆ โดยมีข้อควรปฏิบัติดังนี้

1. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ หากสูญเสียเหงื่อมากควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ควรเลือกเสื้อผ้าสีอ่อน และไม่รัดแน่นจนเกินไป หลีกเลี่ยงใส่เสื้อ ผ้าสีกทึบดำ เพราะจะสะสมความร้อนได้
3. ไม่ควรอยู่กลางแจ้งคนเดียว ควรอยู่เป็นกลุ่ม เพราะหากมีอาการผิดปกติ จะได้มีคนช่วยเหลือได้ทัน
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีแดดจัดต่อเนื่องนานเกินไป หรือในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
5. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
6. ห้ามทิ้งใครไว้ในรถที่จอดอยู่กลางแจ้ง โดยเฉพาะเด็กเล็ก เพราะรถอาจมีอุณหภูมิสูงขึ้นภายใน 10-20 นาที หากปิดเครื่องปรับอากาศ

1. **ชื่อเรื่อง:** หนาวร้อนปีนี้ อุณหภูมิพุ่งสูงเกิน 40 องศา “โรคฮีทสโตรก” ถ้ามหาแล้วนะ !

2. **ที่มา:** ข้อมูลการเฝ้าระวังเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศร้อน (Hot Weather related Deaths Surveillance) กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค, กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

3. **ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ:** กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

4. **วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง)** 3 เมษายน 2567

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบที่ส่งผลต่อร่างกายของโรคฮีทสโตรก

1. ตัวร้อน วิงเวียน ปวดศีรษะ
2. คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย
3. เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรง
4. หัวใจวายเฉียบพลัน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. หัวใจวายเฉียบพลัน

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความเรื่อง หน้าร้อนปีนี้ อุณหภูมิพุ่งสูงเกิน 40 องศา “โรคฮีทสโตรก” ถามหาแล้วนะ ! ข้อความเหล่านี้ เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก (Heatstroke) เกิดจากภาวะที่ร่างกายร้อนจัดจนส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย		
จากบทความนี้ทุกคนควรให้ความสำคัญกับโรคฮีทสโตรก		
หากพบผู้ที่กำลังเกิดอาการฮีทสโตรก ให้รีบนำผู้ป่วยเข้าที่ร่มหรือที่ที่มีอากาศถ่ายเท จัดร่างกายให้ผู้ป่วยนอนราบ คลายเสื้อผ้าออกให้พอหลวม		
เด็กที่ชอบเล่นซุกซนกลางแจ้ง ผู้ปกครองควรดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันการเกิดโรคฮีทสโตรก		
อาการที่พบได้ในช่วงที่ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน ทำให้หลายพื้นที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว มีค่าดัชนีความร้อนพุ่งสูงขึ้น และอาจมีอุณหภูมิสูงถึง 44.5 องศาเซลเซียส		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม โรคฮีทสโตรก เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าโรคอะไร

คำตอบ โรคลมร้อน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : โรคลมร้อน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใดเราจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ในวันที่สภาพอากาศร้อนมาก

คำตอบ การสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนจะระบายความร้อนได้ดี

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนจะระบายความร้อนได้ดี แต่ถ้าเราสวมใส่เสื้อผ้าสีทึบดำ จะสะสมความร้อน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความที่ว่า “อาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ รวมถึงเด็กและหญิงตั้งครรภ์ก็ต้องระมัดระวังเช่นกัน” จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็นด้วย เพราะโรคฮีทโตรกเป็นโรคที่มากับอากาศร้อน เด็กและหญิงตั้งครรภ์อาจจะมีภูมิคุ้มกันต่ำจึงควรระวังให้มาก ๆ
เห็นด้วย เพราะหลายพื้นที่มีอากาศร้อนอบอ้าว มีค่าดัชนีความร้อนพุ่งสูงขึ้น และอาจมีอุณหภูมิสูงถึง 44.5 องศาเซลเซียส ทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากภาวะอากาศร้อนได้ง่ายขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน