

ชื่อเรื่อง “Heatstroke” โรคอันตรายในหน้าร้อน

1.ชื่อเรื่อง : “Heatstroke” โรคอันตรายในหน้าร้อน

ในช่วงหน้าร้อน ประเทศไทยนับเป็นหนึ่งในประเทศที่ต้องเผชิญกับแสงแดดและความร้อนสูงมาก ยิ่งคนที่ต้องทำกิจกรรมหรือทำงานกลางแจ้งก็มักจะต้องอยู่กับสภาพอากาศร้อนกันเต็มๆ จึงต้องยิ่งระวัง เพราะจะมีโรคหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย และมีอันตรายถึงชีวิต นั่นก็คือโรค **Heatstroke** หรือ **โรคลมแดด** เราจึงควรรู้จักวิธีสังเกตอาการและการหลีกเลี่ยง ซึ่งหมายรวมถึงสามารถช่วยปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้ในกรณีฉุกเฉินด้วย

ทำความรู้จักกับ “Heatstroke”

Heatstroke หรือ “โรคลมแดด” เป็นภาวะที่ร่างกายมีความร้อนสูงจนร่างกายไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิให้ลดลงด้วยการระบายออกทางเหงื่อหรือทางอื่นๆ ได้ พบบ่อยในช่วงหน้าร้อน มักเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีการใช้แรงหรือออกกำลังกายอย่างหนักในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง ทำให้เกิดภาวะร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและไม่สามารถระบายความร้อนได้ทันเนื่องจากรูขุมขนปิด จากนั้นภายใน 10 ถึง 15 นาที หากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลหรือการรักษาอย่างทันด่วนที่ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตราย จนทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้



อาการนำของ Heatstroke

- ตัวร้อนมากและร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนอุณหภูมิร่างกายสูงถึง 40 องศาเซลเซียส
- ผิวแดง ร้อน และแห้ง แต่ไม่มีเหงื่อออก
- วิงเวียนปวดศีรษะ หน้ามืด ความดันโลหิตต่ำ
- หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น หรือซีพจรเต้นแรง
- อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน
- กระหายน้ำ
- รู้สึกสับสน และตอบสนองช้า

หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างทันด่วนที่ อาจถึงขั้นชักระตุก เกร็ง หดสติ และทำให้เสียชีวิตได้

การปฐมพยาบาลผู้ป่วย Heatstroke

หากพบผู้ป่วยโรคลมแดด หรือผู้ที่มีสัญญาณของโรค ควรทำตามข้อปฏิบัติดังนี้

1. นำผู้ที่มีอาการไปยังพื้นที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก หรือห้องแอร์ กันไม่ให้คนมอง
2. ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้างกว่าระดับหัวใจ
3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม หรือถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก
4. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ รักแร้ ข้อมพับต่างๆ ร่วมกับการใช้พัดลมช่วยพัดระบายความร้อน แต่ไม่ควรใช้น้ำเย็นจัดราดตัวเพราะอาจทำให้ช็อกได้
5. หากผู้ป่วยยังไม่หมดสติ ให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ โดยค่อยๆ จิบไปเรื่อยๆ และรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด



วิธีง่ายๆ ลดเสี่ยง เลี่ยง Heatstroke

- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือสถานที่ที่มีอากาศร้อนจัดและไม่ถ่ายเท
- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว แม้จะรู้สึกกระหายน้ำก็ตาม
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อนโปร่ง และสามารถระบายความร้อนได้ดีหรือป้องกันแสงแดดได้
- ก่อนออกจากบ้านควรทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 และไม่ควรทาครีมกันแดดหนาจนเกินไป สวมหมวกหรือใช้ร่มเพื่อป้องกันความร้อนจากแสงแดดโดยตรง
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ที่สำคัญ เราสามารถดูแลและป้องกันตัวเองได้ด้วยการสังเกตให้เป็น หากจำเป็นต้องออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรเตรียมตัวให้ดี และทำตามคำแนะนำดังกล่าว เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอาการ Heatstroke

2. ที่มา : www.paolohospital.com

3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ : นายแพทย์ณัฐ บัญตะวัน แพทย์ประจำสาขาอายุรกรรม โรงพยาบาลเปาโล จังหวัดสมุทรปราการ

4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) : วันที่ 5 เมษายน 2567

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่อาการนำของโรคลมแดด Heatstroke

1. หัวใจเต้นช้า มีเหงื่อออก
2. อุณหภูมิร่างกายสูงถึง 40 องศาเซลเซียส
3. อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว
4. หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น หรือซีพจรเต้นแรง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. หัวใจเต้นช้า มีเหงื่อออก

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)

คำถาม : จากบทความ เรื่อง “Heatstroke” โรคอันตรายในหน้าร้อน ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1. “โรคลมแดด” เป็นภาวะที่ร่างกายมีความร้อนสูงจนร่างกายไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิให้ลดลงด้วยการระบายออกทางเหงื่อหรือทางอื่นๆ ได้		
2. “โรคลมแดด” จะมีอาการวิงเวียนปวดศีรษะ หน้ามืด ความดันต่ำ		
3. จากบทความนี้ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอาการ Heatstroke		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. ข้อเท็จจริง , 2. ข้อเท็จจริง , 3. ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : จากบทความ เรื่อง “Heatstroke” โรคอันตรายในหน้าร้อน ข้อความเหล่านี้ใช่หรือไม่ใช่ วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วย Heatstroke

วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วย Heatstroke	ใช่	ไม่ใช่
1. นำผู้ป่วยไปยังบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก		
2. นำใช้ผ้าชุบน้ำอุ่น ประคบตามซอกศีรษะ คอ ตัว รักแร้		
3. นำผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้างกว่าระดับหัวใจ		
4. คลายเสื้อผ้าผู้ป่วยให้หลวม หรือถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก		
5. ควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเปล่ามากๆ และรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1.ใช่ , 2. ไม่ใช่ , 3. ใช่ , 4. ใช่ , 5.ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ท่านมีวิธีการในการลดความเสี่ยงการเกิดโรค Heatstroke ได้อย่างไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- o หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือสถานที่ที่มีอากาศร้อนจัดและไม่ถ่ายเท
- o ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- o สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อนโปร่ง และสามารถระบายความร้อนได้ดีหรือป้องกันแสงแดดได้
- o หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : คุณมีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไร เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เป็นโรค Heatstroke หรือ “โรคลมแดด”

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- o หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง อยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- o สวมหมวกหรือใช้ร่มเพื่อป้องกันความร้อนจากแสงแดดโดยตรง
- o หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- o ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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