

# เรื่อง "ฮีทสโตรก" อันตรายที่สามารถป้องกันได้

ที่มา <https://www.napachon.go.th/project-detail?hd=24&id=3659>



## บทความสุขภาพ



ประจำเดือน มีนาคม 2567
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

---



สวัสดีค่ะ งานเผยแพร่ข้อมูลทาง ขอเสนอบทความเรื่อง

### “ฮีทสโตรก” อันตรายที่สามารถป้องกันได้

จากสภาพอากาศที่ร้อนจัดของประเทศไทยในช่วงนี้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาโดยเฉพาะโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด ซึ่งโรคนี้เกิดได้ทุกระดับอายุ และมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้





ผู้ที่มีความเสี่ยงจะเกิด “โรคฮีทสโตรก”

บุคคลที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ที่อ่อนแอ ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น และผู้ที่อยู่ในโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ รวมถึงนักกีฬา และทหารที่เข้าร่วมการฝึก โดยไม่มีการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอากาศที่ร้อนจัด



สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรก คือ ไม่มีเหงื่อออก แม้จะอากาศร้อน ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเจ็บป่วยจากสาเหตุอื่นๆ ไป ที่จะมีเหงื่อออกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที

อาการของโรค

เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความชื้นในร่างกายลดลงกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการเบื้องต้น คือ **เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หมดสติ** ระยะถัดมาอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว **อุณหภูมิจะปิดจนไม่สามารถระเหยเหงื่อได้** บางรายอาจถึงขั้นชักกระตุกและ **หมดสติ** มีไข้สูง ตัวร้อนมาก ซึ่งส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและถึงแก่ชีวิตได้

**การปฐมพยาบาลเบื้องต้น**

ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดย การนำตัวเข้ามาในที่ร่ม จากนั้นใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำเย็นเช็ดตามตัว คลายเสื้อผ้าให้หลวม แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว และศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด หากยังไม่ฟื้นต้องรีบนำตัวส่งโรงพยาบาล

**วิธีการป้องกันโรคลมแดด**



หากเริ่มรู้สึกร้อนมากๆ คือหลีกเลี่ยงกิจกรรมนั้น เพื่อทำให้ร่างกายเย็นลง ด้วยการเปิดพัดลม สัมผัสเย็น ใช้ผ้าเย็นเช็ดหน้า เช็ดตัว เพื่อเป็นการระบายความร้อนออกจากร่างกาย ที่สำคัญควรจิบน้ำบ่อยๆ และไม่รู้สึกกระหายก็ดื่มนอกจากนี้ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น ส่วนเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ควรจัดให้อยู่ในสิ่งที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี

ที่มาของข้อมูล : พท. เจ้าหน้าที่กองชุมชนและสุขภาพตำบลวังใหม่สุภาพดา  
เรียบเรียงโดย : นางสาวนศนิงห์ ปิณฑุณ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ  
ทีมไทย : นางสาวปาริชาติ โพธิ์ พนักงานเจ้าหน้าที่



### คำถามที่ ๑ แบบเลือกตอบ

จากบทความสุขภาพ "ฮีทสโตรก" อันตรายที่สามารถป้องกันได้” โรคฮีทสโตรกเป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนในร่างกายอุณหภูมิสูงกว่าเท่าไร

๑. สูงกว่า ๖๐ องศาเซลเซียส
๒. สูงกว่า ๕๐ องศาเซลเซียส
๓. สูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส
๔. สูงกว่า ๓๐ องศาเซลเซียส

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ : ๓. สูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

## คำถามที่ ๒ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความสุขภาพ"ฮีทสโตรก" อันตรายที่สามารถป้องกันได้” โปรดพิจารณาข้อความด้านล่างต่อไปนี้  
ว่า ข้อความใดเป็นข้อความสนับสนุน หรือ ขัดแย้ง

| บทความ/รายการ                                                                                                                                                | สนับสนุน | ขัดแย้ง |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| ๑. อาการฮีทสโตรกเบื้องต้น คือ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หน้ามืด                                                                                           |          |         |
| ๒. สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรกคือ ไม่มีเหงื่อออก แม้จะอากาศร้อน ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ                                                                          |          |         |
| ๓. บุคคลที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคฮีทสโตรก ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ที่อดนอน ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น และผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง |          |         |
| ๔. เมื่อเจอผู้ประสบเหตุเป็นลมกลางแดด ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดย การนำตัวเข้ามาในที่ร่ม                                                                         |          |         |

## เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบ : สนับสนุน,ขัดแย้ง,ขัดแย้ง,ขัดแย้ง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๓ แบบเติมคำตอบแบบปิด

จากบทความสุขภาพ"อีทสโตรก" อันตรายที่สามารถป้องกันได้" ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจเกิดเหตุการณ์ใด

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบ : ทำให้หัวใจหยุดเต้นและถึงแก่ชีวิตได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๔ แบบเติมคำตอบแบบเปิด

จากบทความสุขภาพ"อีทสโตรก" อันตรายที่สามารถป้องกันได้"การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อเจอผู้ประสบเหตุเป็นลมกลางแดด ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบ

๑. การนำตัวเข้ามาในที่ร่ม จากนั้นให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง คลายเสื้อผ้าให้หลวม
๒. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัวและศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย
๓. หากยังไม่ฟื้น ต้องรีบนำตัวส่งโรงพยาบาล

กระบวนการอ่าน: การวิเคราะห์

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๕ แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

จากบทความสุขภาพ"ฮีทสโตรก" อันตรายที่สามารถป้องกันได้” วิธีการป้องกันโรคลมแดด "ฮีทสโตรก”  
อย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบ

๑. ทำกิจกรรมหรือทำงานกลางแจ้งนานๆ ให้เลี่ยงออกจากพื้นที่ โดยต้องพักจากกิจกรรมนั้น
๒. ทำให้ร่างกายเย็นลง ด้วยการเปิดพัดลม ตื่นน้ำเย็น ใช้ผ้าเย็นเช็ดหน้า เช็ดตัว
๓. ระบายความร้อนออกจากร่างกาย ที่สำคัญควรจิบน้ำบ่อยๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน