

## โรคลมแดด (Heat stroke)

โลกเรากำลังเผชิญกับ ภาวะเรือนกระจก ทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย โดยเฉพาะเดือนเมษายน เป็นช่วงที่มีอุณหภูมิสูงที่สุด ซึ่งในผู้ที่ต้องอยู่ท่ามกลางอากาศที่ร้อนติดต่อกันนาน ๆ หรือออกกำลังกายท่ามกลางความร้อนต้องพึงระวัง เพราะหากสูญเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก แต่ไม่ได้รับการชดเชยน้ำอย่างเพียงพอ ก็อาจทำให้เป็นโรคลมแดด หรือ Heat Stroke ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้



## สาเหตุของโรคลมแดด

โรคลมแดด เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนจากมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกาย (core temperature) สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส นอกจากนี้ ภายในร่างกายของมนุษย์จะมีการย่อยอาหารและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อต่าง ๆ มากมาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความร้อนขึ้น โดยความร้อนที่เกิดขึ้นนั้นจะระบายออกทางเหงื่อ แต่หากอากาศภายนอกร้อนกว่าอุณหภูมิของร่างกาย ร่างกายก็จะไม่สามารถระบายความร้อนออกมาได้ ซึ่งเป็นที่มาของโรคลมแดด อาจจำแนกสาเหตุการเกิดได้ 2 ลักษณะ

**1. Classical Heat Stroke** เกิดจากความร้อนในสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่มากเกินไป ส่วนใหญ่เกิดในช่วงที่มีอากาศร้อน พบบ่อยในผู้ที่มีอายุมากและมีโรคเรื้อรัง มักเกี่ยวกับความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง อาการที่สำคัญ คือ อุณหภูมิร่างกายสูง, ไม่มีเหงื่อ



**2. Exertion Heat Stroke** เกิดจากการออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป มักจะเกิดในหน้าร้อนโดยเฉพาะกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ทหารที่เข้ารับการฝึกโดยปราศจากการเตรียมความพร้อมของร่างกาย และนักกรีฑา อาการคล้ายกับ Classical แต่ต่างตรงที่กลุ่มผู้ป่วยประเภทนี้จะมีเหงื่อออก นอกจากนี้ยังพบการเกิดการสลายเซลล์กล้ามเนื้อลาย โดยจะมีอาการแทรกซ้อน ได้แก่ ระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ และพบไมโอโกลบินในปัสสาวะด้วย

## อาการของโรคลมแดด

อาการของโรคลมแดดมีอยู่ 2 รูปแบบ คือ

- แบบอ่อน ๆ เช่น เวลาอยู่กลางแจ้งนาน ๆ ผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อนเพลีย หน้ามืด เป็นลม แต่ยังรู้สึกตัวอยู่ ซึ่งหากได้นั่งพักในที่ร่ม อากาศถ่ายเท มีพัดลม หรือในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ต้มน้ำเย็นหรือเช็ดตัว อาการก็จะดีขึ้น

- แบบรุนแรง สัญญาณสำคัญคือตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ เหงื่อไม่ออก รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียนเป็นลม เมื่อเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาทันท่วงที จะทำให้เสียชีวิตได้



## การปฐมพยาบาลผู้ป่วยโรคลมแดด

การช่วยเหลือให้นำผู้ป่วยที่มีการเข้ารีม นอนราบ ยกเท้าสูง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ถอดเสื้อผ้าออก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน หรือเทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงโดยเร็วที่สุด และรีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาโดยเร็วที่สุด ในรายที่อาการยังไม่มากควรให้ดื่มน้ำเปล่าธรรมดาตามากๆ

