กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ จากความร้อน สำหรับประชาชน

การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจาก ความร้อน สำหรับประชาชน

ในปัจจุบันสภาพอากาศที่ร้อนจัดเป็นปัญหาที่สำคัญ สาเหตุหนึ่งมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ส่งผลให้ประเทศไทยมีอุณหภูมิเฉลี่ยในช่วงฤดูร้อนสูงขึ้น โดยเฉพาะในเดือนพฤษภาคม และมีแนวโน้มอุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ความร้อนนั้นก่อให้เกิดการเจ็บป่วย และเสียชีวิตได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยกลุ่มเสี่ยงสำคัญที่ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว ผู้อยู่โดดเดี่ยว เกษตรกร คนงานก่อสร้าง ตำรวจจราจร คนยากจน หญิงตั้งครรภ์ ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง และนักท่องเที่ยวต่างชาติ เป็นต้น หากบุคคลเหล่านี้ไม่ได้รับการดูแล หรือรักษาได้ทันท่วงทีอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยร้ายแรงหรือถึงขั้นเสียชีวิตได้

ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน

ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนเกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนสูงเกินกว่าร่างกายจะทนได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากความร้อนได้ ดังนี้

1. ผื่นจากความร้อน เกิดขึ้นเมื่อร่างกายขับเหงื่อออกมากจนเกิดการอักเสบของรูขุมขน ทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคืองและเป็นตุ่มสีแดงหรือผื่นแดงที่บริเวณใบหน้า ลำคอ หน้าอกส่วนบน ใต้ราวนม และขาหนีบ

ทำอย่างไรเมื่อเกิดผื่นคัน : อยู่ในที่ร่มและเย็น อาบน้ำ สวมใส่เสื้อผ้าบาง ๆ และทายาบริเวณที่เป็นผื่น

2. บวมจากความร้อน อากาศร้อนทำให้เส้นเลือดบริเวณผิวหนังขยายตัว ทำให้เกิดอาการบวมที่ขาโดยเฉพาะที่ข้อเท้า

ทำอย่างไรเมื่อเท้าบวม : พักผ่อนและนอนยกขาสูง

3. ตะคริวจากความร้อน เกิดจากกล้ามเนื้อหดตัวและเกร็งอย่างเฉียบพลัน โดยเฉพาะบริเวณขา แขน และท้อง พบในผู้ที่ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายอย่างหนัก จนร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ทางเหงื่อเป็นจำนวนมาก

ทำอย่างไรเมื่อเป็นตะคริวจากความร้อน :

- ยืดกล้ามเนื้อบริเวณที่เป็นตะคริว โดยค่อย ๆ เพิ่มแรงยืดทีละน้อยจนสุด ยืดค้างจนกว่ากล้ามเนื้อจะคลายตัวลง *!!! ไม่ควรยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุก จะทำให้เกร็งมากขึ้น !!!*
- นวดกล้ามเนื้อเบา ๆ ประมาณ 1-2 นาที สลับกับการยืดกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวเร็วยิ่งขึ้น *!!! ไม่ควรบีบนวดแรง ๆ จะทำให้เกร็งมากขึ้น !!!*
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป

4. เป็นลมจากความร้อน เกิดจากร่างกายปรับตัวต่อความร้อนในระยะที่อากาศร้อนเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วไม่ได้ ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอชั่วขณะ ทำให้มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ หมดสติไปชั่วครู่ ผู้ป่วยมักจะฟื้นคืนสติได้เอง โดยไม่เกิดอันตรายร้ายแรง

ทำอย่างไรเมื่อพบผู้ป่วยที่เป็นลม :

- ให้ผู้ป่วยพักในที่เย็น โดยให้นอนหงายลงกับพื้น (ศีรษะไม่หนุนหมอน) แขนขาเหยียด ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- *ห้ามคนมุงดู !!!* เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- คลายเสื้อผ้าให้หลวม เอาฟันปลอมและของในปากออก
- พัดโบกลมให้ถูกหน้าและลำตัว
- ให้ดมยาหม่องหรือยาดมอื่น ๆ
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นเช็ดหน้า และบีบนวดแขนขา
- หากไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ให้ไปพบแพทย์

5. เพลียแดด ผู้ป่วยมีเหงื่อออก อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ และกระหายน้ำอย่างมาก หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว แต่ยังคงมีสติอยู่

ทำอย่างไรเมื่อพบผู้ที่มีอาการเพลียแดด :

- พาผู้ป่วยหลบเข้าที่ร่มและเย็น แล้วให้นอนยกขาสูง
- ถอดเสื้อผ้าให้เหลือเท่าที่จำเป็น
- ห่มด้วยผ้าเปียกหรือพ่นน้ำเย็น ใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้ และขาหนีบ
- หากผู้ป่วยมีอุณหภูมิภายในร่างกาย สูงกว่า 39°C ให้นำส่งโรงพยาบาลทันที

6. ลมแดด เป็นโรคที่รุนแรงมาก เกิดขึ้นเมื่อผู้ป่วยสัมผัสกับอากาศที่ร้อนจัด จนทำให้อุณหภูมิภายในร่างกายสูงกว่า 40°C มีอาการคล้ายกับโรคเพลียแดด แต่มีอาการที่รุนแรงกว่า คือ มีอาการผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สับสน ซึม คลื่นไส้ ความดันต่ำ หัวใจเต้นเร็ว และหายใจเร็ว เหงื่อไม่ออก ผิวหนังมีสีแดง แห้งและร้อน อาจเสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง หากรักษาไม่ทัน

ทำอย่างไรเมื่อพบผู้ที่เป็นโรคลมแดด :

เมื่อพบผู้มีอาการดังกล่าว ควรให้การปฐมพยาบาล ดังนี้

- พาผู้ป่วยหลบเข้าที่ร่ม ในรถหรือห้องที่มีความเย็น
- ถอดเสื้อผ้าให้เหลือเท่าที่จำเป็น
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว ใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ
- ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว โดยรถปรับอากาศ หรือเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท

ความร้อน
เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ที่ป้องกันได้

http://hia.anamai.moph.go.th

ใครบ้าง ??? จัดอยู่ใน
“กลุ่มเสี่ยง”

- เด็กแรกเกิดถึงอายุ 5 ขวบ
- ผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่เป็นโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมาก
- ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง
- ผู้ที่มีรายได้น้อย
- นักกีฬากลางแจ้ง
- ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ในขณะที่มีสภาพอากาศร้อน
- ทหารเกณฑ์
- หญิงตั้งครรภ์

ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน
เป็นความเสี่ยงที่ป้องกันได้
หากประชาชนรู้วิธีป้องกันตัวและเตือนภัยได้ทันเวลา

คำแนะนำการดูแล
ป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน
จากความร้อน

ในช่วงฤดูร้อน (เดือนมีนาคม-พฤษภาคม) โดยเฉพาะช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าว หรือเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 40°C ประชาชนควรดูแลและป้องกันตนเอง รวมถึงผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่ายควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

เด็กแรกเกิด | ถึงอายุ 5 ขวบ

- อย่าปล่อยให้เด็กและทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพัง โดยเด็ดขาด (รถที่จอดตากแดดโดยไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ อาจมีอุณหภูมิสูงถึง 50°C ได้ภายใน 20 นาที)
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายความร้อนได้ดี เพื่อป้องกันการเกิดผดผื่น
- หากอากาศร้อนจัด ควรหลีกเลี่ยงการนำเด็กออกนอกบ้าน ถ้าจำเป็นควรสวมหมวก สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และกางร่ม เพื่อป้องกันแสงแดด
- ดูแลเด็กเล็กอย่างใกล้ชิด เนื่องจากเด็กเจ็บป่วยง่ายกว่าผู้ใหญ่ หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ควรพบแพทย์ทันที

ผู้สูงอายุ | ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป

- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน
- ในช่วงที่อากาศร้อนควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ไม่ควรเปิดพัดลมจ่อตรงตัวในขณะที่อากาศร้อนจัด เพราะพัดลมจะดูดอากาศร้อนเข้ามาหาตัวเรา
- สวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม และมีน้ำหนักเบา
- อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
- ควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด
- เมื่อมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที หากอาการยังไม่ดีขึ้น ให้รีบโทรหาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือสายด่วนช่วยชีวิต 1669

ผู้ป่วย | หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว

- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน
- ในช่วงที่อากาศร้อนควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- สวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม และมีน้ำหนักเบา
- อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
- เมื่อมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที หากอาการยังไม่ดีขึ้น ให้รีบโทรหาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือสายด่วนช่วยชีวิต 1669

ผู้ที่ต้องทำงาน | กลางแจ้ง

- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างที่ทำงาน ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เปลี่ยนตารางเวลาทำงานกลางแจ้ง โดยเริ่มทำงานในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น หลีกเลี่ยงการทำงานในช่วงเที่ยงวัน ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของวัน
- ในช่วงพัก ควรเข้าไปอยู่ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ภายในอาคารหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี มีสีอ่อน และสวมหมวกปังแดด
- ควรทำงานเป็นกลุ่ม และหากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด

ผู้ที่ออกกำลังกาย | กลางแจ้ง

- ลดเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้งลง โดยเฉพาะเวลาเที่ยงวันที่เป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของวัน
- สวมใส่ชุดออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงที่อากาศร้อนจัด หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรเตรียมความพร้อมร่างกาย เพื่อรับมือกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดได้
- ดื่มน้ำสะอาดให้มากขึ้น โดยไม่ต้องรอกระหาย เพราะหากขาดน้ำจะเป็นตะคริวได้ง่าย
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และหากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด

หญิงตั้งครรภ์

- ดื่มน้ำสะอาด 2-4 แก้วต่อชั่วโมง
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดบริเวณ ลำคอ ศีรษะ ลำตัว เพื่อลดอุณหภูมิ
- หลีกเลี่ยงการออกจากบ้านในช่วงที่ร้อนจัด (11.00-15.00 น.) และควรอยู่ในสถานที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี หรือมีเครื่องปรับอากาศ
- ไม่ควรเปิดพัดลมจ่อตรงตัวในขณะที่อากาศร้อนจัด เพราะพัดลมจะดูดอากาศร้อนเข้ามาหาตัวเรา
- ควรมีผู้ร่วมเดินทางเพื่อดูแลอย่างใกล้ชิด
- หากมีอาการตัวร้อนมาก หน้ามืด อ่อนเพลีย ให้พักในที่ร่ม เพื่อทำให้ร่างกายเย็นลง หากไม่ดีขึ้นภายใน 30 นาที ให้รีบพบแพทย์ หรือติดต่อสายด่วนช่วยชีวิต 1669