



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ก.สาธารณสุข อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑

f fanmoph t pr_moph i clubhealthch m moph channel

โทร. 02 590 1401-2
โทรสาร. 02 591 8612-3

BUREAU OF INFORMATION, MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

สธ. แนะนำ ๗ กลุ่มเสี่ยง หลีกเลี่ยงทำงาน/อยู่กลางแจ้งช่วงหน้าร้อน ป้องกันโรคลมแดด

กระทรวงสาธารณสุข ให้เจ้าหน้าที่ และอสม. แนะนำประชาชน โดยเฉพาะ ๗ กลุ่มเสี่ยง ดูแลตนเอง หลีกเลี่ยงการทำงาน ออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นเวลานาน ป้องกันโรคลมแดดช่วงฤดูร้อน มีนาคมนี้นับพบผู้เสียชีวิตแล้ว ๑๑ ราย

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ในช่วงนี้ประเทศไทยอากาศร้อนจัด บางพื้นที่อุณหภูมิสูงสุดอาจสูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส ประชาชนอาจเป็นโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้ ซึ่งเกิดจากการอยู่กลางแจ้ง ออกกำลังกาย หรือทำงานในที่อากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป จนเหงื่อไม่สามารถระเหยและพาความร้อนออกจากร่างกาย ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งระบบประสาท ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานล้มเหลว และเสียชีวิตได้ ในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมาพบผู้ป่วยเฉลี่ยปีละ ๒๐ กว่าราย ส่วนใหญ่มืออาชีพรับจ้าง ส่วนมากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีโรคประจำตัว แล้วออกไปทำงาน ทำกิจกรรมกลางแจ้งในขณะอากาศร้อน

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล กล่าวต่อว่า ข้อมูลสำนักระบาดวิทยา ช่วงฤดูร้อนตั้งแต่มีนาคม - พฤษภาคม รอบ ๓ ปีที่ผ่านมา พ.ศ.๒๕๕๖-๒๕๕๘ มีรายงานผู้เสียชีวิต ๒๕ ราย ๒๘ ราย และ ๕๖ ราย ในเดือนมีนาคมปีนี้พบผู้เสียชีวิตแล้ว ๑๑ ราย ซึ่งตั้งแต่กลางเดือนเมษายนเป็นต้นไปอากาศจะยิ่งร้อนมากขึ้น ได้กำชับให้สำนักงานสาธารณสุขทุกจังหวัด ส่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข ออกประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชนในการดูแลตนเอง หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง หรือบริเวณที่มีอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน เพื่อป้องกันอันตราย โดยเฉพาะ ๗ กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ๑.ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น กรรมกร ก่อสร้าง เกษตรกร ทหาร นักกีฬา ๒.เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ๓.ผู้สูงอายุ ๔.ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไทรอยด์เป็นพิษ ๕.คนอ้วน ๖.ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ และ ๗.ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านนายแพทย์โสภณ เมฆธน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ในการป้องกันโรคลมแดด ขอให้พยายามหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งจัด ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน เมื่อจะต้องออกไปทำงานกลางแจ้งหรือกลางแจ้ง ขอให้ดื่มน้ำ ๑-๒ แก้ว ก่อนออกจากบ้าน และพยายามดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร สวมเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย สีอ่อน ระบายอากาศได้ดี ไม่รัดรูป สวมแว่นกันแดด กางร่ม ทาโลชั่นกันแดด เลือกรอกกลางแจ้งการช่วงเช้าหรือเย็น หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผู้มีโรคเรื้อรังให้รับประทานยาตามแพทย์สั่ง โดยเฉพาะเด็กผู้สูงอายุ อย่าให้อยู่ในรถที่จอดตากแดดเป็นเวลานาน เนื่องจากไม่มีการระบายอากาศ อุณหภูมิจะสูงขึ้นเร็วกว่าปกติ

ผู้ที่เป็นโรคลมแดดจะมีอาการ ได้แก่ อ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน ไม่มีเหงื่อออก รู้สึกกระหายน้ำมาก ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตต่ำ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว เพ้อ ซัก มึนงง หน้ามืด ขอให้รีบนำเข้าที่ร่ม อากาศถ่ายเทสะดวก ให้นอนราบยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง ถอดเสื้อผ้าให้เหลือน้อยชิ้น คลายชุดชั้นใน ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น น้ำแข็งประคบตามซอกคอ หน้าผาก รักแร้ ขาหนีบร่วมกับใช้พัดลมเป่า เพื่อระบายความร้อนและลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว หรือโทรสายด่วน ๑๖๖๙



***** ๘ เมษายน ๒๕๕๙