ภัย...หน้าร้อน

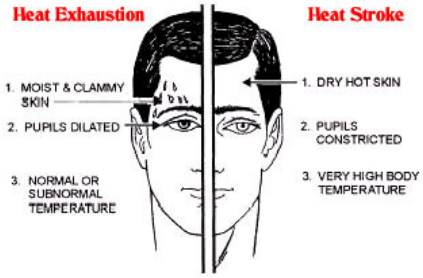
"อาการเพลียแดด (Heat Exhaustion) และ อาการลมแดด (Heat Stroke)"

เริ่มเข้าสู่หน้าร้อนแล้ว ทุกคนก็จะนึกถึงการพักผ่อน งานรื่นเริง ทะเลกันทั้งนั้น แต่อย่าลืมไปว่าอากาศที่ร้อนของฤดูนี้กับภาวะที่โลกกำลังเผชิญอยู่คือ **ภาวะโลกร้อน** (Global Warming) ที่ยิ่งกำลังทวีความร้อนขึ้นเรื่อยๆ.....โรคภัยไข้เจ็บที่มาพร้อมกับความร้อนก็มีอยู่มากมายหลายชนิด ...สาระน่ารู้เดือนนี้ขอนำเสนอโรคที่เกิดจากการสัมผัสความร้อนนานๆ 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ **อาการเพลียแดด (Heat Exhaustion) และ อาการลมแดด (Heat Stroke)**

อาการเพลียแดด (Heat Exhaustion)

เป็นอาการที่เกิดร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป แต่ยังไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นลมแดด เพราะยังมีสติสัมปชัญญะดีอยู่ จะมีอาการอ่อนเพลีย แต่ถ้าเป็นมากอาจจะมีอาการปวดศีรษะ มึนงง กระสับกระส่าย คลื่นไส้ อาเจียน และเกิดการเป็นตะคริวของกล้ามเนื้อ ผิวหนังเย็น ชื้น ชีพจรเบาและเร็ว

<u>การปฐมพยาบาล</u> เมื่อเกิดมีอาการในระยะเริ่มแรก คือ อ่อนเพลีย ให้หยุดเดิน พัก และดื่มน้ำผลไม้เย็นๆ จนรู้สึกอิ่ม หรือ หายกระหายน้ำ ในรายที่มีอาการมากๆ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ วิงเวียน ให้นอนยกเท้าทั้งสองข้างสูง อาจใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อให้ตัวเย็นลง แล้วให้ดื่มน้ำผลไม้ การดื่มน้ำเปล่าผสมเกลือแร่มากๆ อย่างรวดเร็ว อาจทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า ภาวะน้ำเป็นพิษได้ เนื่องจากความเข้มข้นของเกลือแร่นอกเซลล์จะลดลงทันที ขณะที่ภายในเซลล์ยังมีความเข้มข้นอยู่ ทำให้น้ำซึมผ่านเซลล์มากขึ้น เซลล์สมองจะบวมน้ำ ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะได้



อาการลมแดด (Heat Stroke)

คุณรู้หรือไม่ว่า... อาการลมแดด, ฆ่าชีวิตชาวอเมริกันกว่า <u>400</u> คนในแต่ ละปี ซึ่งอาการลดแดดนี้เกิดการระบบควบคุมอุณหภูมิในร่างกายล้มเหลวและเสียน้ำ/เกลือแร่ในร่างกายและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งเป็นอันตรายต่อระบบสมอง ไตและตับซึ่งคล้ายกับอาการเพลียแดดแต่รุนแรงกว่า โดยอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นกว่า 10° F และผิวหนังกลายเป็นสีแดง แห้ง และผิวหนังร้อนมาก การเสียเหงื่อมาก โดยไม่ได้รับการชดเชยของน้ำ หรือเกลือแร่ที่สูญเสียไปอย่างเพียงพอ ทำให้ร่างกายไม่สามารถควบคุมความร้อนที่เพิ่มขึ้นในทันทีทันใด....เนื่องจากศูนย์ควบคุมอุณหภูมิ ซึ่งอยู่ในสมองไม่สามารถเพิ่มการทำงานเพื่อการระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ **<u>อาการที่พบในระยะแรก</u>** คือ จะกระหายน้ำมาก ตัวร้อน หายใจสั้น และเร็ว ปากคอแห้ง ต่อมาตัวจะร้อนจัด เวียนศีรษะ ตาพร่า คลื่นไส้ และต่อมาจะหมดสติ ถ้าไม่ได้รับการปฐมพยาบาลอย่างทันท่วงที อาจทำให้เกิดอันตรายจนถึงแก่ชีวิตได้

<u>การปฐมพยาบาล</u> สิ่งสำคัญ คือ การเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่สมอง โดยการยกเท้าสูง อย่าพึ่งให้ให้ดื่มน้ำทันที ให้การลดอุณหภูมิของร่างกาย ด้วยการนำเข้าที่ร่มที่มีอากาศโปร่งสบาย ผ่อนคลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัวติดต่อกันไปเรื่อยๆ เมื่อรู้สึกตัวดีแล้ว จึงเช็ดห่างๆออกไปหากไม่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ให้จิบน้ำเปล่าช้าๆ จนหายกระหาย และให้ดื่มน้ำเกลือแร่เมื่อเกิดความกระหายขึ้นมาใหม่ ให้พักต่อไปอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ในกรณีที่ทำการปฐมพยาบาลแล้ว ยังไม่ฟื้นสติภายในกว่า 5 นาที ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ช่วงนี้อากาศร้อน ร้อน... ก็พยายามดื่มน้ำเยอะๆ สวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆ และถ้ามีอาการเริ่มจะหน้ามืดเวียนศีรษะให้เข้าไปพักอยู่ในร่มและค่อยๆ ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มเย็นๆ รวมทั้งปฏิบัติตามข้อแนะนำด้านบนค่ะ

ที่มา : http://www.sut.ac.th/e-texts/medicine/bchs/lesson11/lesson11-1.html , http://www.thaitrip4u.com/Healthy/STH05.asp?QID=305