

ลมแดด (Heat stroke)

อัญชลี เชี่ยวโสธร

เป็นภาวะที่รุนแรงที่สุดของโรคทั้งหลายที่เกิดเนื่องจากความร้อน มีสาเหตุจากสภาพแวดล้อมที่ร้อนจัดเป็นเวลานาน และไม่มีเหงื่อออกเพื่อกำจัดความร้อนออกจากร่างกาย เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดจะต้องรีบพาไปห้องฉุกเฉินเพื่อแก้ไขโดยด่วน

ลมแดดเกิดขึ้นได้อย่างไร

ตามปกติภายในร่างกายของเราจะมีการผลิตความร้อนอยู่ตลอดเวลา แต่ธรรมชาติจะช่วยลดความร้อนโดยการขับเหงื่อออกทางผิวหนัง แต่เมื่อใดก็ตามที่เราเผชิญกับสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง เช่น อากาศร้อนจัด อากาศแห้งหรือมีความชื้นสูงเกินไป ออกกำลังกายอย่างหักโหมท่ามกลางแดดร้อนจัด เป็นต้น ระบบช่วยลดความร้อนตามธรรมชาติของร่างกายจะไม่สามารถรักษาสมดุลของอุณหภูมิภายในร่างกายได้ ทำให้ความร้อนภายในร่างกายสูงขึ้นกว่าปกติและรุนแรงถึงขั้นวิกฤติ

จะทราบได้อย่างไรว่าบุคคลเป็นลมแดด

ผู้ที่เป็ลมแดดส่วนมากมักแสดงอาการดังต่อไปนี้

- ปวดศีรษะ มึนงง สับสน ระดับความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลง อาจมีประสาทหลอนร่วมด้วย
- กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย อาจมีอาการชักร่วมด้วย
- ผิวหนังแห้ง ร้อนผ่าว แต่ไม่มีเหงื่อ มีไข้สูง
- หมดสติ
- ชีพจรเร็ว

การให้ความช่วยเหลือผู้ที่เป็ลมแดด

สิ่งสำคัญคือ การรักษาที่ถูกต้องอย่างทันท่วงที ก่อนที่อวัยวะภายในร่างกายจะถูกทำลายด้วยความร้อนและเสียชีวิตในเวลาต่อมา การช่วยเหลือเบื้องต้นที่ถูกวิธีในระหว่างที่รอการส่งต่อไปยังห้องฉุกเฉินมีดังต่อไปนี้

- นำผู้ป่วยเข้าไปในที่ร่ม และจัดท่านอนหงาย ยกเท้าสูงเล็กน้อย
- ผ่อนคลายเสื้อผ้าให้หลวม และเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น อาจใช้พัดลมช่วยกระตุ้นให้เหงื่อออก
- ประคบเย็นที่รักแร้ และขาหนีบ

เมื่อถึงห้องฉุกเฉินแล้ว ต้องเปิดเส้นให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำทันทีเพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป ผู้ป่วยต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดในหน่วยวิกฤติ เนื่องจากอุณหภูมิภายใต้อาจยังไม่คงที่เป็นเวลาหลายสัปดาห์หลังจากเป็ลมแดด

ในสภาพอากาศร้อนจัดอาจป้องกันการเป็นลมแดดได้ดังนี้

- ดื่มน้ำสะอาดมากๆ ขณะปฏิบัติงาน หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยเฉพาะในวันที่มีอากาศร้อนจัด ควรดื่มน้ำผสมเกลือแร่ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน โซดา และแอลกอฮอล์ ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดภาวะขาดน้ำได้ง่าย

- สวมใส่เสื้อผ้าที่ทอเนื้อแน่น น้ำหนักเบา สีอ่อน และไม่รัดตัว
- หลีกเลี่ยงกิจกรรม หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งขณะที่มีแดดร้อนจัด
- กางร่ม หรือสวมหมวก และสวมแว่นกันแดด เมื่อต้องออกนอกอาคาร
- เพิ่มเวลาสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้งที่ละน้อยๆ เพื่อให้ร่างกายคุ้นเคยกับความร้อน
- อย่าปล่อยให้เด็ก หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถยนต์