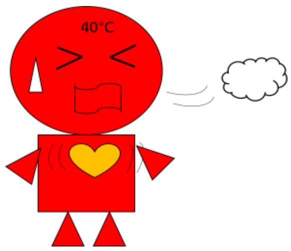
Heatstroke (ฮีท สโตรก)

อากาศร้อนมากๆช่วงนี้ ระวัง Heatstroke (ฮีท สโตรก) นะครับ

อากาศที่ร้อนจัดในเดือนนี้ทำให้ผมนึกถึงภาวะนี้ขึ้นมา มันเป็นภาวะฉุกเฉินจากความร้อน โดยร่างกายเรามีความร้อนจัด เกิดได้จากการที่เราไปออกกำลังกายในช่วงที่อากาศร้อนมากๆ หรืออยู่ในที่ที่มีอากาศร้อนจัดนานๆ เช่น นักท่องเที่ยวเดินเที่ยวตามท้องถนนในหน้าร้อน 2-3วัน (นึกถึงพวกฝรั่งผิวขาวครับ ไม่ใช่พวกเราแน่ๆ) ภาวะนี้จะเกิดเมื่อร่างกายเรามีอุณหภูมิสูงเกิน 40 องศาเซลเซียสหรือ 104 องศาฟาเรนไฮต์ หากเกิดภาวะ heatstroke แล้วจำเป็นต้องให้การรักษาอย่างเร่งด่วนครับ เพราะว่าภาวะนี้ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ที่เนื้อสมอง หัวใจ กล้ามเนื้อ หากรักษาไม่ทัน ทำให้เสียชีวิตได้ครับ



แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็น heatstroke รึเปล่า

เราควรนึกถึงภาวะนี้เมื่อ พบใครที่ไปอยู่กลางแจ้งนานๆ เช่นชาวไร่ชาวสวน หรือออกกำลังในช่วงที่อากาศร้อนจัด เช่นพวกฝึกทหาร คนที่เป็นจะตัวร้อน เป็นไข้สูงมาก วัดอุณหภูมิได้มากกว่า 40 องศาเซลเซียส ผิวแดงจัด อาจดูเหมือนโดนแดดเผามา ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อาเจียน หายใจถี่ๆ หอบตื้น ใจสั่น ใจเต้นเร็วมาก บางคนอาจมีอาการสับสน พูดจาไม่รู้เรื่อง ชักเกร็ง หรือซึมหมดสติไป

หากพบว่ามีใครน่าสงสัยว่าจะเป็นภาวะนี้ ให้รีบโทร 1669 หรือตามรถพยาบาลมาช่วย ระหว่างรอรถหรือความช่วยเหลือให้เรียกหาคนมาช่วยและรีบนำคนป่วยเข้าที่ร่ม ถอดเสื้อผ้าที่แน่นหนาออกเพื่อให้ร่างกายระบายความร้อนได้เร็วๆ รวมถึงหาน้ำเย็นมาเช็ดตัว พัดลมหรือพัดช่วยระบายความร้อน หาน้ำแข็งหรือผ้าเย็นมาวางตามซอกรักแร้ คอ ขาหนีบ และหน้าผากจะช่วยลดความร้อนได้อย่างดีครับ หรือหากท่านจะช่วยพาคนป่วยไปโรงพยาบาล ก็ต้องทำการช่วยเหลือเบื้องต้นดังกล่าวไปด้วยนะครับ

ใครบ้างที่เสี่ยงจะเป็น heatstroke คำตอบคือ เด็ก คนสูงวัย(อายุ >65ปี) คนที่ทำงานกลางแจ้งในที่อากาศร้อนจัดดังกล่าวข้างต้น คนที่มีโรคหัวใจ โรคปอด คนที่กินยาขับปัสสาวะ คนเหล่านี้ต้องระวังเรื่องอากาศร้อนจัด และดื่มน้ำให้เพียงพอนะครับ

สุดท้ายนี้ขอให้ท่านท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดยาวๆในหน้าร้อนนี้อย่างมีความสุขและปลอดภัยทุกคน และอย่าลืมหลีกเลี่ยงภาวะ heatstroke นะครับ

ดร.นพ.อภิรัตน์ หวังธีระประเสริฐ

อายุรแพทย์สาขาวิทยาภูมิคุ้มกัน