

รับมือภาวะเพลิงแดง ลมแดง

นิษฐ์กิสสร ห่อแวนรัตน์ : เรียบเรียง



สายตรงสุขภาพ
กับ 'ศิริราช'
พต.พ.พิสิญ์ เลิศวานิช
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

ด้วยอุณหภูมิที่ร้อนแรงขึ้นจากสภาพอากาศอาจส่งผลต่อสภาพร่างกาย จนเกิดภาวะเพลิงแดงลมแดงขึ้น

ภาวะเพลิงแดง ลมแดง เป็นการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากร่างกายไม่สามารถปรับตัวสู้กับสภาพอากาศที่ร้อนจัดได้

โดยปกติแล้วร่างกายคนเรามีอุณหภูมิ ประมาณ 36-37 °c ในภาวะเพลิงแดง ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น แต่ยังไม่ถึง 40 °c อาจทำให้เกิดอาการเพลิงแดงโดยจะมกร่วมกับอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย ไม่มีแรง แต่ยังไม่รู้สติอยู่ ส่วนโรคลมแดงเป็นภาวะการเจ็บป่วยจากความร้อนที่รุนแรงที่สุด โดยมีอุณหภูมิสูงเกิน 40 °c ร่วมกับมีอาการทางสมอง เช่น หมดสติ พูดจาสับสนหรือชัก หากไม่ได้รับการรักษาที่ทันว่งที่ สามารถทำให้เกิดตับและไตวายหรือเสียชีวิตได้

ภาวะนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ถูกแดดจัด หรืออยู่ในที่ร้อนจัดเป็นเวลานาน แต่ผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะเพลิงแดง ลมแดง ได้ง่ายขึ้น กลุ่มผู้ที่ปรับตัวต่อความร้อนได้ไม่ดีนัก คือ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่ติดเหล้า ผู้ที่รับประทานยาบางชนิด เช่น ยาเสริมขัยรอยด์ ยาแก้แพ้ยาทางจิตเวช อีกกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงคือ นักกีฬาที่เล่นกีฬาในสภาพอากาศที่ร้อนจัด เพราะมีความร้อนจากภายในร่างกายที่เกิดผลผลิตจากกล้ามเนื้อระหว่างการออกกำลังกายด้วย

วิธีการปฐมพยาบาล สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การลดระดับความร้อนของร่างกายให้เร็วที่สุด นำผู้ป่วยเข้าสู่ที่ร่ม ที่อากาศถ่ายเท คลายหรือถอดเสื้อผ้าออกตามความเหมาะสม จัดผู้ป่วยนอนราบ ยกขาสูง



อาจหาพัดลมเปิดเป่าตัวผู้ป่วย ใช้การเช็ดตัวหรือประคบเย็นด้วยผ้าชุบน้ำเย็น หรืออุ้งน้ำแข็ง ในส่วนคอ ลำตัว แขนขา และข้อพับต่างๆ ในผู้ป่วยที่ยังรู้ตัวอยู่ อาจให้ดื่มน้ำเย็นได้ ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักมีอาการดีขึ้นเมื่ออุณหภูมิร่างกายลดลง หากผู้ป่วยยังไม่รู้สึกตัว สับสนหรือชัก ควรขอความช่วยเหลือ นำส่งโรงพยาบาล

สำหรับการรับมือกับภาวะนี้ สิ่งที่เราสามารถปรับตัวเพื่อสู้กับอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น เริ่มจากภายในบ้านไม่ควรร้อนอบอ้าว ระบายความร้อนด้วยการเปิดพัดลมส่ายไปส่ายมา เพื่อไล่อากาศร้อนๆ ในห้อง และเปิดหน้าต่าง เพื่อให้ลมร้อนในห้องมีทางระบายออกไป

ถ้าห้องอยู่ในทิศที่แดดส่องโดยตรงก็ควรจะทำผ้าม่านหรือแผ่นฟิล์มกรองแสงมาปิดกันแสงแดด เพื่อป้องกันไม่ให้ห้องร้อนมากเกินไป

การหลังเหงื่อเป็นกลไกการลดความร้อนของร่างกายที่สำคัญที่สุด การดื่มน้ำให้เพียงพอ วันละประมาณ 2-3 ลิตร ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่ช่วยป้องกันการขาดน้ำ ในภาวะที่มีการเสียเหงื่อมาก เช่น การออกกำลังกายต่อเนื่องกันนานๆ อาจดื่มน้ำเกลือแร่ขวดเซย แต่การดื่ม

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของชา กาแฟ จะทำให้ร่างกายเรารู้สึกเสียน้ำมากขึ้น

และถ้าจะต้องออกไปเผชิญกับแสงแดดและความร้อนนอกบ้าน ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีลักษณะโปร่งบาง ระบายอากาศได้ดี หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าหนาๆ ที่มีสีเข้ม เพราะจะทำให้ดูดซับความร้อนไว้ได้มาก ก่อนออกจากบ้านควรทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงกว่า 15 ซึ่งจะช่วยป้องกันผิวหนังจากรังสียูวีได้ดีกว่ารวมถึงการอาบน้ำหลังจากทำกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นเทคนิคการคลายความร้อนที่ดีอีกอย่างหนึ่ง และช่วยให้รู้สึกสดชื่นที่ทีเดียวครับ

ส่วนนักกีฬาที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อนจัดต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน หากเป็นไปได้ควรพักเข้าร่มบ้างในการแข่งขันที่มีคนจำนวนมาก ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในส่วนกลางของกลุ่มคน เพราะจะได้รับรังสีความร้อนที่กระจายมาจากคนอื่น และการถ่ายเทของอากาศไม่ดี ควรดื่มน้ำบ่อยๆ ไม่ควรรอจนรู้สึกกระหายน้ำและไม่ควรเล่นกีฬาในขณะที่เป็นไข้

ท้ายสุดผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย เด็กเล็กและผู้มีโรคประจำตัว ควรระมัดระวังเรื่องการเจ็บป่วยจากสภาพอากาศร้อน ในแต่ละวันควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอครับ ■

พบกิจกรรมดีๆ ที่ศิริราช

● อบรมผู้ฝึกสอนด้านสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล จัดโครงการ

"อบรมหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล รุ่นที่ 7" ระหว่างวันที่ 5 กรกฎาคม-10 สิงหาคมนี้ รับสมัครผู้มีประสบการณ์ทำงานด้านสุขภาพหรือเกี่ยวข้อง วันนี้-4 กรกฎาคม สอบถาม โทร. 0-2419-9668-9