

อากาศร้อนๆ แบบนี้
เสี่ยงต่อการเป็น
"โรคลมแดด"
หรือฮีตสโตรก
(Heat stroke)
ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกาย
ไม่สามารถปรับตัวหรือ
ควบคุมระดับความร้อน
ภายในร่างกาย หากไม่
ได้รับการรักษาอย่างทัน
ด่วนก็ อาจทำให้หมดสติ
และเสียชีวิตได้

**ASTVผู้จัดการ**
infoGraphics
www.manager.co.th

10 วิธีป้องกัน-แก้อาการ "โรคลมแดด"

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคลมแดด

- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา
- ลดกิจกรรมที่ต้องออกแรงหรือใช้กำลังกลางแจ้ง
- ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ไม่ทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดกลางแจ้ง

วิธีแก้อาการโรคลมแดด

- ให้อ่อนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง
- คลายชุดชั้นในและถอดเสื้อผ้าออกให้เหลือน้อยชิ้น
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
- ใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อนหรือเทน้ำเย็นราดตัว
- ถ้าอาการไม่มาก ให้ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ
และรีบส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ขอบคุณข้อมูลจากสำนักงานสารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข