

รับมือลมแดด.....เพลียแดด

ผศ.นพ.วิรัชศักดิ์ เมืองไพศาล
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ความเจ็บป่วยชนิดหนึ่งที่มาพร้อมกับหน้าร้อนที่หลายๆคนมองข้าม ได้แก่ ภาวะลมแดด เพลียแดด ทั้งที่มีอันตรายเป็นอย่างมากและเป็นสิ่งที่ป้องกันได้

ภาวะนี้เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิได้เนื่องจากความร้อนที่มากเกินไปและเกิดการสูญเสียเหงื่อและสารน้ำไปอย่างมาก เมื่อพูดถึงโรคนี้บางคนอาจคิดว่าน่าจะเกิดในทหารหรือนักกีฬาที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วยังเกิดในเด็กเล็กและผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยอีกด้วย นอกจากนั้นนักท่องเที่ยวที่มาจากประเทศเมืองหนาวที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อนอย่างบ้านเรา เมื่อมาถึงใหม่ๆ แล้วออกกำลังกายกลางแจ้งหักโหมหรือออกแดดนานๆ อาจเกิดอาการเหล่านี้ได้ เนื่องจากร่างกายยังปรับตัวกับอากาศร้อนได้ไม่ดีพอ

โดยปกติแล้วร่างกายคนเรามีอุณหภูมิ ประมาณ 36 - 37 องศาเซลเซียส ถ้าอากาศร้อนมากจนร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น แต่ไม่ถึง 40 องศาเซลเซียส อาจเกิดอาการเพลียแดดได้ และถ้าสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ร่วมกับเริ่มมีอาการทางสมอง เช่น ซึม สับสน ชักเกร็งหรือหมดสติ เรียกว่าโรคลมแดด

อาการ

อาการที่บ่งบอกว่าเป็นอาการเพลียแดดได้แก่ ปวดศีรษะ มีศีรษะคลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลียไม่มีแรง มีตะคริวและมีไข้ แต่ต่ำกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการเพลียแดด เป็นสัญญาณเตือนว่าต้องรีบแก้ไข ก่อนที่จะเกิดลมแดดซึ่งมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ อาการลมแดดมีความรุนแรงกว่าเพลียแดด และต้องได้รับการแก้ไขอย่างฉุกเฉิน ผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนเพลียแดด แต่มีตัวแดง ร้อนจัด (เกิน 40 องศาเซลเซียส) ผิวแห้งไม่มีเหงื่อ หอบหายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว มีอาการทางสมองเช่น เห็นภาพหลอน สับสน หงุดหงิด ชักหรือหมดสติ ภาวะนี้สามารถทำให้เกิดตับและไตวาย กล้ามเนื้อสลายตัว หัวใจเต้นผิดจังหวะ น้ำท่วมปอด เกิดลิ่มเลือดอุดตันในกระแสเลือด และช็อกได้

ปัจจัยเสี่ยง

ภาวะนี้เกิดได้กับทุกคนที่ถูกแดดจัดหรืออยู่ในที่ร้อนจัดเป็นเวลานาน แต่ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะนี้ได้ง่ายขึ้นได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ คนที่โรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคทางสมอง ผู้ที่เคลื่อนไหวร่างกายได้ไม่ดี ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ผู้ที่ติดเหล้า นักกีฬา คนงาน

เกษตรกรหรือทหารที่ต้องออกกำลังอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน นอกจากนั้นผู้ที่ได้รับยาบางชนิดอาจทำให้เกิดภาวะนี้ได้ง่ายขึ้นถ้าอยู่ในที่ร้อนๆ นานๆ เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาระบาย ยาแก้ชัก ยาทางจิตเวชบางชนิด ยาลดน้ำหนัก แก้หวัด ยาลดความดัน และยาโรคหัวใจบางชนิด ยาไทรอยด์ เป็นต้น

การดูแลแก้ไข

หากพบผู้ที่น่าสงสัยว่ามีภาวะลมแดด ดังข้างต้น ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล โดยในระหว่างนั้นควรดูแลผู้ป่วยโดย

1. รับนำผู้ป่วยออกจากบริเวณที่อากาศร้อน นำเข้าที่ร่ม หรือห้องแอร์ ถ้าไม่มีแอร์ ให้เปิดพัดลมและหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
2. ถ้าผู้ป่วยยังไม่หมดสติ ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเย็น แต่ไม่ต้องให้ยาลดไข้แอสไพรินหรือพาราเซตามอล
3. พั่นละอองน้ำบนตัวผู้ป่วย และใช้พัดหรือพัดลมเป่า หรืออาจใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัวผู้ป่วย
4. ถ้าผู้ป่วยชักเกร็ง ให้เอาสี้นกกดขมวดรอบตัวผู้ป่วยที่อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอันตรายได้
5. ถ้าผู้ป่วยหมดสติและอาเจียน ให้จับศีรษะผู้ป่วยหันไปด้านข้าง เพื่อลดโอกาสการสำลัก

การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงที่อากาศร้อนจัด ถ้าจะออกกำลังกลางแจ้ง เลือกทำในช่วงเช้าหรือเย็น
2. ในช่วงที่อากาศร้อน สวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่ง ไม่หนา ระบายอากาศดี สีสอ่อน สวมหมวกหรือถือร่มกันแดด ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงกว่า 15
3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟก่อนออกกำลังกาย
4. ถ้าเป็นนักท่องเที่ยวที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อน อย่าเพิ่งออกกำลังกายหักโหมในที่ร้อน เมื่อไปประเทศเมืองร้อน ให้ร่างกายมีการปรับตัวอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์
5. ผู้ที่มีโรคหรือรับประทานยาที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะนี้ สมควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่ร้อนจัดเป็นเวลานาน
6. ผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรือเด็กเล็ก ควรระมัดระวังเรื่องอุณหภูมิอากาศ ไม่ให้ร้อนอบอ้าว และควรให้ได้รับสารน้ำอย่างเพียงพอ

ภาวะนี้เป็นภาวะที่อันตรายแก่ชีวิต แต่สามารถป้องกันได้ ถ้าหากทุกคนมีความตระหนักและรู้วิธีการป้องกัน.