

ภัยสุขภาพ ที่มาในฤดูร้อน



ผื่นจากความร้อน

อาการ

มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก
ใต้ราวนม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนและขา

สาเหตุ

เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก

การดูแลรักษา

- ✓ อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก
- ✓ อาบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว
- ✓ สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- ✓ ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน



บวมจากความร้อน

อาการ

บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดขึ้นในช่วง
2-3 วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน

สาเหตุ

เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้าและขา
ทำให้เกิดอาการบวม

การดูแลรักษา

- ✓ อาการบวมสามารถหายเองได้
- ✓ ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ
- ✓ ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง



ตะคริวจากความร้อน

อาการ

กล้ามเนื้อหดเกร็งเจ็บพลัน มักเกิดบริเวณ
หน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ

เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

การดูแลรักษา

- ✓ ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น
- ✓ นวดเบา ๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
- ✓ ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
- ✓ หากเป็นตะคริวนานกว่า 1 ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์



เป็นลมแดด

อาการ

หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ
พบบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน

สาเหตุ

ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การดูแลรักษา

- ✓ ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา
- ✓ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว
- ✓ คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบีบนวด แขน ขา
- ✓ หากอาการไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ควรรีบไปพบแพทย์



เพลียแดด

อาการ

เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว
เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ

เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การดูแลรักษา

- ✓ ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ✓ ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- ✓ จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- ✓ ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่าวางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามข้อศอก รักแร้และขาหนีบ
- ✓ หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค

3 ต้องสารารณผู้ท้องในะกลุ่มงานป้องกันโรค