



# โรคลมร้อน (HEAT STROKE)



## อาการโรคลมร้อนที่พบได้บ่อย

- เวียนศีรษะ
- ปวดศีรษะ
- อ่อนเพลีย
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ตะคริว
- เคนเซ



## การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

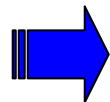
- พักในร่ม
- ปลดเสื้อผ้า
- ให้ดื่มน้ำ
- เช็ดตัวด้วยน้ำทั่วร่างกาย
- แจกผู้บังคับบัญชาทราบ



ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว ต่อชั่วโมง  
ป้องกันการเกิดโรคลมร้อน

## อาการรุนแรง

- ตัวร้อน
- กระสับกระส่าย
- ปวดท้อง, อาเจียนรุนแรง
- จุกแน่นหน้าอก
- อุจจาระปัสสาวะราด
- ตัวเขียว, ปากเขียวคล้ำ
- ชักเกร็ง
- มีเลือดออกทางจมูกหรือเหงือก
- หมดสติ



## เรียกรถพยาบาล

### และให้การปฐมพยาบาล ดังนี้

- จัดให้อ่อนสบาย
- จับศีรษะตะแคงไปด้านข้าง
- ถอดเสื้อผ้าออกให้มากที่สุด
- เช็ดตัวด้วยน้ำให้ทั่วตัวและข้อพับ
- พรมน้ำเป็นละอองฝอยให้ทั่วตัว
- เป่าด้วยพัดลม (ถ้ามี)

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อน

- ขาดการปรับตัวต่อสภาพอากาศร้อน (10-14 วัน)
- ทำการฝึก หรือออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อน
- สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่ระบายความร้อน
- สมรรถภาพร่างกายไม่พร้อมสมบูรณ์
- อายุมากกว่า 40 ปี
- อ้วน, น้ำหนักเกิน
- เจ็บป่วย ไข้หวัด, ท้องร่วง, คลื่นไส้ อาเจียน
- รับประทานยาลดน้ำมูก, ยาทางจิตเวช, ยาขับปัสสาวะ
- อดนอน
- ความผิดปกติของผิวหนัง ผื่นแพ้แดด
- มีประวัติ การเกิด โรคลมร้อนมาก่อน