

โรคลมแดด (Heat Stroke)

โรคลมแดด (Heat Stroke) หรือ "โรคลมแดด" หรือ "โรคลมแดด" แต่บางทีก็เรียกว่า "โรค อุดมพาด" หรือ "โรคลมแดดร้อน" เป็นอาการที่เกิดจากการได้รับความร้อนมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในภาวะอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน โดยไม่ได้รับการชดเชยน้ำหรือเกลือแร่ที่สูญเสียอย่างเพียงพอ อาจเกิดขึ้นได้แม้ผู้ที่ร่างกายแข็งแรง



สาเหตุ

ปกติคนเรามีกลไกในการปรับอุณหภูมิของร่างกาย ให้อยู่ประมาณ ๓๗ องศาเซลเซียส (๙๘.๖ องศาฟาเรนไฮต์) อยู่ตลอดเวลา ถ้าร่างกายมีการสะสมความร้อนมาก เช่น การเผาผลาญอาหาร การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อในร่างกายก็จะกำจัดความร้อนออกจากร่างกายโดยการแผ่รังสีคือการกระจายความร้อนออกจากร่างกายไปยังอากาศที่อยู่รอบๆ ร่างกายซึ่งเย็นกว่า แต่ถ้าอากาศภายนอก ร้อนเกิน ๓๕ องศาเซลเซียส หรือร้อนกว่าอุณหภูมิของร่างกาย ร่างกายก็ไม่สามารถแผ่รังสีความร้อนออกไปข้างนอก

นอกจากนี้ ร่างกายยังสามารถระบายความร้อนออกทางเหงื่อ ซึ่งเป็นกลไกที่เกิดขึ้นเมื่ออากาศภายนอก ร้อนกว่าภายในร่างกาย หรือขณะออกกำลังกาย แต่ถ้าอากาศภายนอกมีความชื้นสูง ก็จะทำให้ความสามารถในการระบายความร้อนออกทางเหงื่อนั้นลดลงไป ดังนั้น การกำจัดความร้อนของร่างกายจะเป็นไปได้ยาก เมื่ออยู่ในอากาศที่ร้อนและชื้นในคนที่มีการของ โรค ฮีทสโตรกจะถึงขั้นหมดสติ เกิดลมชักและถ้าไม่ได้รับการรักษาปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องและทันทั่วทั้งที่ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

อาการของโรค ฮีทสโตรก

โรคฮีทสโตรก เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกาย (core temperature) สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการที่เบื้องต้น ได้แก่ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน วิดกกังวล สับสน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด ใจเต้นแรง และยังมีผลต่อระบบไหลเวียน ซึ่งอาจมีอาการเพิ่มเติมอีก ได้แก่ ภาวะขาดเหงื่อ เพื่อ ชัก ไม่รู้สึกตัว ไตล้มเหลว มีการตายของเซลล์ตับ หายใจเร็ว มีการบวมบริเวณปอดจากการคั่งของเหลว หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจ การสลายกล้ามเนื้อลาย ช็อค และเกิดการสะสมของ fibrin จนไปอุดตันหลอดเลือดขนาดเล็กทำให้อวัยวะต่างๆ ล้มเหลว ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ สาเหตุการเกิดโรคออกเป็น 2 ประเภท คือ

Classical Heat Stroke เกิดจากความร้อนในสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่มีมากเกินไปส่วนใหญ่เกิดในช่วงที่มีอากาศร้อน พบบ่อยในผู้ที่มีอายุมากและมีโรคเรื้อรัง มักเกี่ยวกับความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง อาการที่สำคัญ คือ อุณหภูมิร่างกายสูงไม่มีเหงื่อ



Exertional Heat Stroke เกิดจากการออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป มักจะเกิดในหน้าร้อนโดยเฉพาะกลุ่มผู้ใช้แรงงานและนักกรีฑา อาการคล้ายกับ Classical แต่ต่างตรงที่กลุ่มผู้ป่วยประเภทนี้จะมีเหงื่อออก นอกจากนี้ยังพบการเกิดการสลายเซลล์กล้ามเนื้อลาย โดยจะมีอาการแทรกซ้อน ได้แก่ ระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ และพบไมโอโกลบินในปัสสาวะด้วย บุคคลที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคฮีทสโตรก

สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรก

สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรก คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่วไป ที่จะพบว่า มีเหงื่อออกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยโรคฮีทสโตรก

1. นำผู้มีอาการเข้าน้ำเย็น นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ถอดเสื้อผ้าออก
2. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศรีษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน
3. เติมน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล ในรายที่อาการยังไม่มาก ควรให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ



การปฐมพยาบาลผู้ป่วยลมแดด

ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง

ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว ผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ที่ต้องกินยาควบคุมความดัน เช่น ยาขับปัสสาวะ ซึ่งมีผลขับสารโซเดียมออกจากร่างกาย ทำให้มีโอกาสเกิดความผิดปกติของระดับเกลือแร่ได้เร็วกว่าผู้อื่น รวมทั้งผู้ที่เป็นโรคอ้วน หรือผู้ที่นอน เนื่องจากจะทำให้ร่างกายตอบสนองต่อความร้อนที่ได้รับช้ากว่าปกติ

การแยกโรค

อาการไข้สูงร่วมกับอาการทางสมอง (เช่น เดินเซ สับสน เพ้อคลั่ง ชัก หมดสติ) อาจเกิดจากโรคติดเชื้อของ สมอง เช่น สมองอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ โรคพิษสุนัขบ้า มาลาเรียขึ้นสมอง เป็นต้น ซึ่งมักจะแยกออกจากโรคลมจากความร้อนได้จากการซักถาม แพทย์ที่โรงพยาบาลจะรีบทำการแก้ไขภาวะฉุกเฉิน (เช่น ให้ออกซิเจน ใช้เครื่องช่วยหายใจ ให้น้ำเกลือ เป็นต้น) และรีบหาวิธีลดอุณหภูมิร่างกาย (เช่น ถอดเสื้อผ้าออก ใช้น้ำก๊อกธรรมดาพ่นตามตัว ใช้พัดลมขนาดใหญ่เป่า วางน้ำแข็งตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ จนกว่าอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส) รวมทั้งแก้ไขภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

แพทย์จะหลีกเลี่ยงการให้ยาลดไข้ นอกจากไม่มีประโยชน์แล้ว ยังอาจก่อผลข้างเคียง เช่น แอสไพรินอาจ ทำให้เลือดออกง่ายขึ้น พาราเซตามอล อาจมีพิษต่อดับ

ภาวะแทรกซ้อน

หากปล่อยให้อุณหภูมิร่างกายสูงอยู่นาน อาจมีผลกระทบต่ออวัยวะทุกส่วน เกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดต่ำ เลือดออกได้เยื่อหุ้มหัวใจ ปอดบวม น้ำ ปอดอักเสบ การหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน ไตวายเฉียบพลัน เลือดออกง่าย อัมพาตครึ่งซีก ชัก ความจำเสื่อม ดับวายเป็นต้น

การดำเนินโรค

ผลการรักษาขึ้นกับความรุนแรงและระยะเวลาที่เป็นก่อนมาถึงโรงพยาบาล ถ้าได้รับการรักษาได้เร็ว และถูกต้องก็มีโอกาสรอดชีวิตถึงร้อยละ ๕๐ แต่ถ้าปล่อยให้มียาอาการนานเกิน ๒ ชั่วโมง ค่อยเข้ารับการรักษา ก็มีอัตราตายสูงถึงร้อยละ ๙๘ บางรายเมื่อรักษาจนฟื้นตัวดีแล้ว บางรายอาการทางสมองอาจหายได้ไม่สนิท อาจมีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป ท่าทางงุ่มง่าม หรือกล้ามเนื้อทำงานประสานกันไม่ดี

วิธีการป้องกันโรคลมแดด คือ

1. หากรู้ว่าจะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อน ก็ควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ อย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ร่างกายชินกับสภาพอากาศร้อน
2. ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัด และหากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังกายกลางแจ้งท่ามกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่มีรู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
3. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายความร้อนได้ดี
4. ก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอฟ 15 ขึ้นไป
5. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด
6. หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ แก้น้ำมูก โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหรือการอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน

7. หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด

8. ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ต้องจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี และอย่าปล่อยให้เด็กหรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง



เอกสารอ้างอิง

<http://www.doctor.or.th/node/1226>

<http://www.vcharkarn.com/varticle/38587>

<http://www.vibhavadi.com/>

<http://guru.sanook.com/pedia/topic>

ผู้รวบรวม

นางอารีย์ แก้วเขียว นักวิชาการสิ่งแวดล้อมชำนาญการ

สำนักงานสิ่งแวดล้อมภาคที่ 6 นนทบุรี