



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๐ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร

ชื่อวิชา การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.ท.หญิง ผศ. หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ

น.ต.หญิง กาญจนา กลิ่นคล้ายกัน หมายเลข ๒ สัมนาที่ ๑

วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๖

โรคลมแดด (Heat Stroke) ภัยร้ายในหน้าร้อน

กาญจนา กลิ่นคล้ายกัน

บทคัดย่อ

โรคลมแดด (Heat Stroke) เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูร้อน ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงภาวะอุณหภูมิของโลกที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้โรคลมแดด (Heat Stroke) ทวีความรุนแรงมากขึ้น โรคลมแดด (Heat Stroke) เกิดจากสภาวะที่อุณหภูมิในร่างกายสูงเกินกว่า ๔๐.๕ องศาเซลเซียส ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสมอง เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องปฏิบัติงานในที่โล่งแจ้ง หรือนักกีฬา เป็นต้น อาการและอาการแสดงสำคัญของโรคลมแดด (Heat Stroke) คือ ไม่มีเหงื่อออกแม้อากาศร้อน หน้าแดง ตัวร้อนขึ้นเรื่อย ๆ วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หากไม่ได้รับการแก้ไขอุณหภูมิของร่างกายจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ อาจทำให้หัวใจหยุดเต้น และถึงแก่ชีวิตได้ การลดอุณหภูมิของร่างกายอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญ ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคลมแดด (Heat Stroke) ดังนั้นการรู้จักและเรียนรู้โรคลมแดด (Heat Stroke) ภัยร้ายในหน้าร้อน เป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถช่วยให้สามารถป้องกัน รวมถึงปฐมพยาบาลผู้ที่ประสบกับภาวะของโรคลมแดด (Heat Stroke) ได้อย่างทันท่วงทีที่จะช่วยสามารถลดความรุนแรง และป้องกันการเสียชีวิตจากโรคลมแดด (Heat Stroke) ได้

คำสำคัญ

โรคลมร้อน ฤดูร้อน อาการและอาการแสดง การปฐมพยาบาล

บทนำ

ปัจจุบันโลกของเราต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศอย่างรวดเร็วบ่อยครั้ง และทวีความรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงภาวะอุณหภูมิของโลกที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากปรากฏการณ์เรือนกระจก (Greenhouse Effect) ที่ทำให้ชั้นบรรยากาศของโลกกักเก็บพลังงานความร้อนเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ความสมดุลของพลังงานเปลี่ยนแปลงไป และส่งผลกระทบต่อเนื่องนานัปการ สำหรับประเทศไทยได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศดังกล่าวด้วย ปี พ.ศ.๒๕๖๖ นี้ กรมอุตุนิยมวิทยา รายงานว่า ฤดูร้อนของประเทศไทยจะเริ่มต้น ๕ มีนาคม สิ้นสุดช่วงกลางเดือนพฤษภาคม คาดปีนี้จะร้อนกว่าปีที่แล้วอุณหภูมิจะสูงกว่าปีที่แล้ว ๑-๒ องศาเซลเซียส ตามแนวโน้มของอุณหภูมิโลกที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และอาจสูงถึง ๔๓ องศาเซลเซียส (กรมอุตุนิยมวิทยา, ๒๕๖๖) ซึ่งโรคที่สำคัญที่มาพร้อมอากาศร้อนจัดที่ควรเฝ้าระวังโรคหนึ่งคือ โรคลมแดด(Heat Stroke)

โรคลมแดด...

โรคลมแดด (Heat Stroke)

โรคลมแดด (Heat Stroke) คือ สภาวะที่อุณหภูมิในร่างกายสูงเกินกว่า ๔๐.๕ องศาเซลเซียส ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสมอง เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ ข้อมูลเฝ้าระวังการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตเนื่องจากภาวะอากาศร้อนของสำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ระหว่างเดือนมี.ค.-พ.ค. ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๔ มีรายงานผู้เสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน ทั้งสิ้น ๒๓๔ คนเฉลี่ย ๓๓ คนต่อปี และมีรายงานผู้ป่วยประมาณ ๒,๕๐๐-๓,๐๐๐ คนต่อปี (กรมควบคุมโรค, ๒๕๖๕)

ประเภทของโรคลมแดด (Heat Stroke)

โรคลมแดด (Heat Stroke) แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท (สมคิด โพธิ์ชนะพันธุ์, ๒๕๖๐) คือ

๑. โรคลมแดดที่ไม่ได้เกิดจากการใช้กำลังกายหนัก (classical heatstroke or non-exertional heatstroke: NEHS) เกิดจากการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงเกินไป สามารถเกิดขึ้นกับคนในทุก ๆ วัย แต่มักพบได้บ่อยในผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังซึ่งทำให้ไม่สามารถทนต่อสภาพอากาศร้อน และการขาดน้ำได้ นอกจากนี้โรคลมแดด (Heat Stroke) ประเภทนี้ยัง อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น การได้รับยารักษาโรคบางชนิด หรือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

๒. โรคลมแดดที่เกิดจากการใช้กำลังกายหนัก (exertional heatstroke: EHS) เช่น การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปในบริเวณที่มีสภาพอากาศที่ร้อน โดยมักเกิดขึ้นกับคนอายุน้อย นักกีฬา ผู้ใช้แรงงานกลางแจ้ง และทหารเกณฑ์ที่ฝึกหนักในอากาศร้อนจัดและสภาพแวดล้อมที่มีความชื้นสูง

อาการและอาการแสดง

อาการและอาการแสดงของโรคลมแดด (Heat Stroke) คือ วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ไม่มีเหงื่อออกเมื่ออากาศร้อน หน้าแดง ตัวร้อนขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก หายใจเร็ว อาเจียน เกร็งกล้ามเนื้อ ชัก มึนงง สับสน รุนานตาขยาย ระดับความรู้สึกตัวลดน้อยลง หัวใจเต้นเร็วแต่แผ่วเบา อาจหมดสติ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลาอาจทำให้หัวใจหยุดเต้น และถึงแก่ชีวิตได้ ซึ่งแตกต่างจากอาการเพลียแดดทั่ว ๆ ไปที่จะมีเหงื่อออกด้วย (อรุณย์ภักดิ์ พิทักษ์พงษ์ และภิญญาพัชญ์ บุญเกิด, ๒๕๖๔)

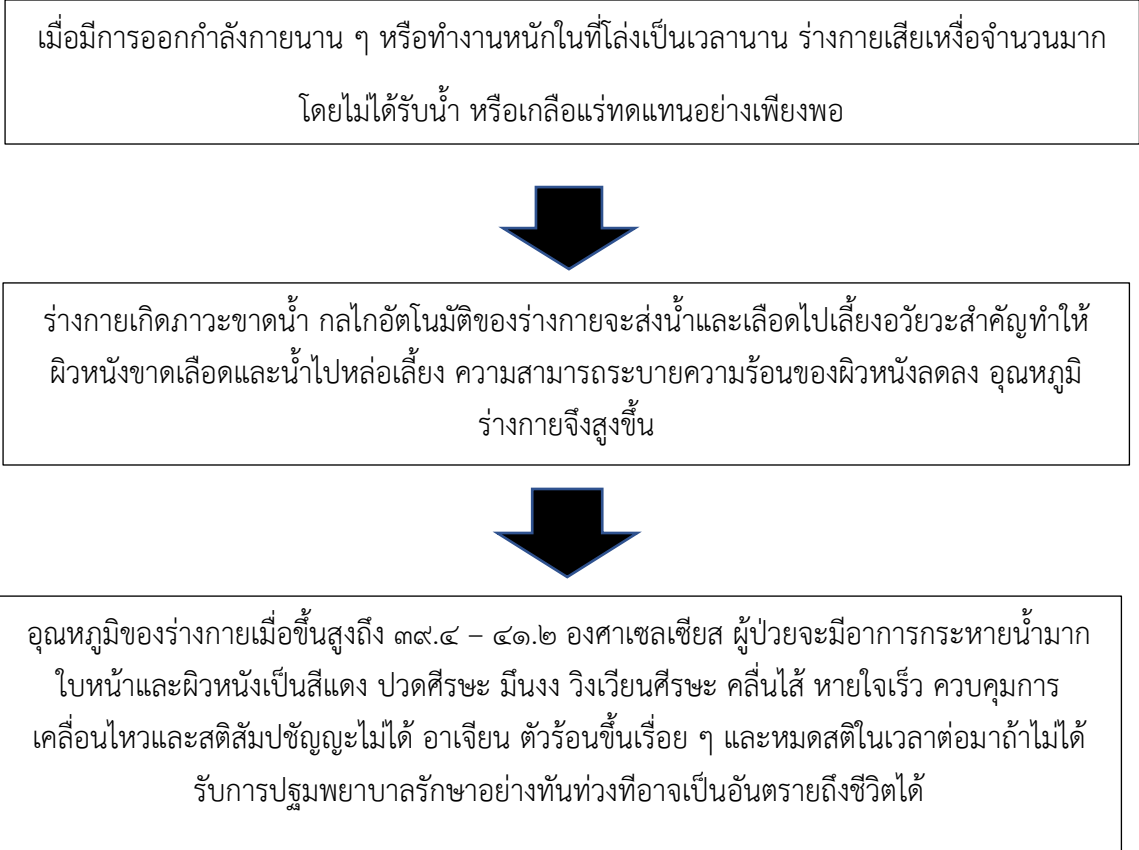
บุคคลที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคลมแดด (Heat Stroke)

บุคคลที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคลมแดด (Heat Stroke) ได้แก่ ทหารที่เข้ารับการฝึก โดยปราศจากการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมในการเผชิญสภาพอากาศร้อน รวมถึงบรรดานักกีฬาสมัครเล่น และผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น รวมทั้งผู้สูงอายุ ผู้ที่พักผ่อนน้อย หรืออดนอน คนดื่มเหล้าจัด และผู้ที่เป็โรคลมแดดรุนแรงที่สุดด้วย (สุจิตรา ทองประดิษฐ์โชติ, ๒๕๖๒)

กลไกการเกิด...

กลไกการเกิดโรคลมแดด (Heat Stroke)

โรคลมแดด (Heat Stroke) เป็นการตอบสนองต่อความร้อนของร่างกายอย่างรุนแรงที่สุด และเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ โดยกลไกการเกิดโรคลมแดดมีดังนี้



การปฐมพยาบาล

โรคลมแดด ถือว่าเป็นภาวะวิกฤติ หรือภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ การลดอุณหภูมิของร่างกายอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญ ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคลมแดด ถ้าผู้ป่วยได้รับการระบายความร้อนออกจากร่างกายช้าผู้ป่วยก็จะได้รับอันตรายมากยิ่งขึ้นผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการเพ้อคลั่ง (คู่มือการเฝ้าระวังป้องกันและการปฐมพยาบาลการเจ็บป่วยเนื่องจากความร้อน, ๒๕๕๕)

ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยเกิดภาวะโรคลมแดด (Heat stroke) ให้ปฏิบัติ ดังนี้

๑. นำเข้าที่ร่ม นอนหงาย ยกปลายเท้าสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่สมอง
๒. ถอดเสื้อผ้า รองเท้า ถุงเท้าออก ให้เหลือน้อยที่สุด
๓. เช็ดตัวผู้ป่วยด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ (บริเวณท้ายทอย และใบหน้าให้เย็นลงเร็วที่สุด) การเช็ดตัวให้เช็ดย้อนรูขุมขนจากปลายเท้าและปลายมือเข้าสู่หัวใจ เพื่อเป็นการขยายรูขุมขน และช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

๔. ใช้กระบอกฉีดน้ำ พ่นน้ำละอองฝอย ไปบริเวณรอบๆ ตัวผู้ป่วยเพื่อลดอุณหภูมิของอากาศภายนอกให้เย็นลง เพื่อให้ความร้อนจากผู้ป่วยแผ่รังสีออกมาได้ เป็นการช่วยระบายความร้อนวิธีหนึ่ง

๕. เป่าพัดลม...

๕. เป่าพัดลมไปยังผู้ป่วยเพื่อให้เกิดการระเหยของเหงื่อซึ่งจะช่วยพาความร้อนออกจากร่างกาย

๖. ใช้ไตร์เป่าผม (ชนิดลมอ่อน ประมาณ ๔๕ องศาเซลเซียส) เป่าเหนือบริเวณผิวหนังตามที่เช็ดตัวไปแล้ว เพื่อช่วยขยายรูขุมขน และให้หลอดเลือดขยายตัวจะทำให้ระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ ๑ ถึง ๒ องศาเซลเซียส ภายในเวลา ๕ นาทีปฏิบัติตามข้อ ๑ - ๖ แล้ว

๗. ขณะทำการปฐมพยาบาล ณ ที่เกิดเหตุ เตรียมผู้ป่วยส่ง โรงพยาบาลให้เร็วที่สุดพร้อมทั้งพยายามลดความร้อนออกจากร่างกายตลอดเวลาด้วยการเช็ดตัว และให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็น มีการระบายอากาศที่ดี หรือใช้เครื่องปรับอากาศ (ยาลดไข้จะไข้ไม่ได้ผล)

๘. ขณะนำส่งโรงพยาบาล ควรเช็ดตัวตลอดเวลา (เตรียมแกลลอนน้ำ ถังน้ำ และผ้าขนหนูสำหรับเช็ดตัว ๔ - ๖ ผืน ไว้ประจำรถขณะส่งผู้ป่วย)

สรุป

โรคลมแดด (Heat stroke) เป็นโรคที่พบได้บ่อยครั้งในฤดูร้อน โดยเฉพาะปัจจุบันที่ภาวะโลกร้อนทวีความรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นการเรียนรู้ สาเหตุ อาการและอาการแสดงของโรค กลไกการเกิดโรค รวมทั้งวิธีการปฐมพยาบาลผู้ที่ประสบภาวะโรคลมแดด (Heat stroke) ได้ทันท่วงทีจะสามารถลดความรุนแรงและโอกาสการเสียชีวิตของผู้ที่ประสบภาวะดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย สามารถให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือผู้อื่น และผ่านพ้นฤดูร้อนนี้ไปโดยปราศจากโรคลมแดด (Heat stroke)

บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค. (2565). แพทย์เตือน ภาวะเจ็บป่วยจากลมร้อน “ฮีทสโตรก” เสี่ยงอาการรุนแรง และอาจเสียชีวิตได้. สืบค้น 20 เมษายน 2566, จาก https://ddc.moph.go.th/odpc7/news.php?news=24196&deptcode=odpc7&news_views=4272
- กรมแพทย์ทหารบก. (2555). คู่มือการเฝ้าระวังป้องกันและการปฐมพยาบาลการเจ็บป่วยเนื่องจากความร้อน. กองส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน. กรมแพทย์ทหารบก.
- กรมอุตุนิยมวิทยา. (2566). กรมอุตุนิยมวิทยา ประกาศการเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย ประจำปี 2566. สืบค้น 20 เมษายน 2566, จาก <https://workpointtoday.com/summer-time>
- สมคิด โพธิ์ชนะพันธุ์. (2560). โรคลมร้อน: ภาวะฉุกเฉินที่เป็นอันตรายต่อชีวิต. วารสารพยาบาลทหารบก, 18(2), 30-37.
- สุจิตรา ทองประดิษฐ์โชติ. (2562). โรคลมร้อนหรือโรคลมแดด ภัยเสี่ยงถึงชีวิต (Heat Stroke). สืบค้น 20 เมษายน 2566, จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/staff/suchitra.tho/article>
- อรุณย์ภัค พิทักษ์พงษ์ และภิญญาพัชญ์ บุญเกิด. (2564). การประเมินอาการเสี่ยงเกิดโรคฮีทสโตรกของพนักงานก่อสร้างงานโยธา กรณีศึกษา: บริษัทรับเหมาก่อสร้างถนน จังหวัดพะเยา. วารสารวิทยาศาสตร์วิศวกรรมศาสตร์ และเทคโนโลยี, 1(1), 37-48.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ	นาวาอากาศตรีหญิง กาญจนา กลิ่นคล้ายกัน
วันเดือนปีเกิด	๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๖
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรมแพทย์ทหารอากาศ
ประวัติการศึกษาทางพลเรือน	- พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ มหาวิทยาลัยมหิดล - พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ประวัติการศึกษาทางการทหาร	หลักสูตร นฝ. รุ่นที่ ๑๒๔

Plagiarism Checking Report

Created on Apr 26, 2023 at 10:06 AM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3122318	Apr 26, 2023 at 10:06 AM	Kanjana_kin@rtaf.mi.th	กองทัพ อากาศ	บทความฮิตส โตรก.docx	Completed	12.20 %

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	Risk Assessment of Heat Stroke Disease of Civil Construction Workers Case Study: Road Construction Company, Phayao Province	พิทักษ์พงษ์, อริณย์ ภัก	วารสารวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ และ เทคโนโลยี	12.20 %