

ภัยสุขภาพ

ที่มาจากฤดูร้อน



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

กล้ามเนื้อหดเกร็งเจ็บปวด มักเกิดบริเวณ หน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ

เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

การดูแลรักษา

ควรพักในที่ร่มและเย็น

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 ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การดูแลรักษา

ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน

จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว

ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ

หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

