

## โรคลมแดด “ร้อนเกินไป...อันตรายต่อเด็ก”

ในช่วงฤดูร้อนที่มีอากาศร้อนจัดและอบอ้าว การอยู่ในที่ที่มีอากาศร้อนจนเกินไป อาจเกิดความเสี่ยง ที่จะเป็นลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat stroke) ได้ โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องดูแลใส่ใจเป็นพิเศษ โรคลมแดด หรือโรฮีทสโตรก คือ ภาวะที่อุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส เกิดจากการที่อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศร้อนมาก ๆ การได้รับแสงแดดหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน ร่างกายไม่สามารถปรับตัวลดอุณหภูมิให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ส่งผลเสียต่อระบบประสาท หัวใจ และไต เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ การสังเกตอาการผิดปกติของเด็ก คือ ร่างกายไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัด อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก ผิวหนังแดง วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง เดินโซเซ คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว และแรง อาจมีอาการชัก และหมดสติ ดังนั้น ในช่วงเข้าฤดูร้อน อากาศร้อนอบอ้าว สามารถป้องกันโรคลมแดดในเด็กได้ ดังนี้

1. ให้เด็กดื่มน้ำบ่อย ๆ ทุกชั่วโมง และหลีกเลี่ยงการให้ดื่มเครื่องดื่มรสหวานจัด
2. ให้เด็กสวมชุดเสื้อผ้าสีอ่อน ๆ เนื้อผ้าเบา โปร่งสบาย ระบายความร้อนได้ดี
3. ลดกิจกรรมที่ต้องออกแรงหรือใช้กำลังกลางแจ้ง
4. ไม่ควรทิ้งเด็กไว้ในรถที่จอดกลางแจ้ง หรือจอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด
5. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กอย่างเคร่งครัด
6. หากเกิดอาการของโรคลมแดด ควรดูแลเบื้องต้น ดังนี้
7. รีบนำเด็กเข้าในที่ร่ม ที่มีอากาศถ่ายเททันที
8. ให้เด็กนอนราบแล้วยกเท้าทั้งสองข้างให้สูง เพื่อให้เลือดไหลเวียนสะดวกขึ้น
9. ถ้าอาเจียนให้นอนตะแคงก่อน เสร็จแล้วให้นอนหงาย
10. คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นออก เช่น ปลดกระดุมเสื้อ หากเสื้อผ้าหนาให้ถอดออก เพื่อระบายอุณหภูมิในร่างกาย
11. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ ตามซอกลำตัว คอ รักแร้ ศีรษะ เพื่อระบายความร้อน ร่วมกับการพัด หรือใช้พัดลมเป่า เพื่อช่วยลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลง
12. หากเด็กยังมีสติอยู่บ้าง ควรให้เด็กได้จิบน้ำบ่อย ๆ แต่ถ้าเด็กหมดสติ ควรหลีกเลี่ยงการป้อนน้ำเพราะจะทำให้เกิดอาการสำลัก
13. นำเด็กส่งโรงพยาบาลทันที

การเกิดภาวะของโรคลมแดด หรือโรฮีทสโตรก เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของเด็ก ๆ เมื่อต้องเผชิญกับแสงแดด อากาศที่ร้อนอบอ้าว หรือกิจกรรมกลางแจ้ง แต่หากพ่อแม่ ผู้ปกครองดูแลและป้องกันเด็กในช่วงเวลาของฤดูร้อนนี้ ก็จะทำให้เด็กอยู่กับฤดูร้อนได้อย่างปลอดภัยจากอันตรายของโรคลมแดด

แหล่งข้อมูล : 1) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2) กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 3) สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี