เสมา 1 ห่วงอันตรายจากความร้อน เตือนประชาชนดูแลสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก อาจเกิดอาการรุนแรงอันตรายถึงชีวิตได้

นำเสนอเมื่อ : 10 เม.ย. 2567

เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2567 พล.ต.อ.เพิ่มพูน ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้ฝากข้อห่วงใยถึงการระวังโรคลมแดดหรือฮีทสโตรกให้แก่ประชาชน เน้นย้ำให้ดูแลเด็กเล็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ โดยผู้ปกครองควรกำชับไม่ให้เด็กออกไปเล่นกลางแจ้งในช่วงแดดร้อนจัด เนื่องจากสภาวะอากาศที่อาจทำให้ร่างกายได้รับความร้อนเกินไป จนทำให้เกิดอาการของโรคได้ โดยโรคฮีทสโตรกสามารถทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส เกิดอาการเหงื่อออกน้อยหรือไม่มีเหงื่อออก ผิวหนังร้อนและแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ มึนงง อ่อนเพลีย หายใจเร็ว ชัก หมดสติ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็วหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ทั้งนี้เราสามารถป้องกันโรคลมแดดควรได้โดยดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อรักษาความชื้นในร่างกาย สวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ และเลี่ยงใส่เสื้อผ้าสีดำหรือสีเข้มที่จะสะสมความร้อนในร่างกาย หลีกเลี่ยงการออกไปกลางแจ้งในช่วงเวลาที่แดดร้อน หากจำเป็นต้องออกไปกลางแจ้ง ควรเลือกเวลาในช่วงเช้าหรือตอนบ่ายที่แดดไม่ร้อนจัด กางร่ม ทาครีมกันแดด ใช้ผ้าคลุมหน้าหรือหมวกป้องกันแดด และพักผ่อนให้เพียงพอ

“ขอให้ระวังเด็กเล็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เพราะเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคฮีทสโตรกมากกว่า ในช่วงปิดเทอมหน้าร้อนนี้ อุณหภูมิประเทศไทยสูงขึ้นมาก เด็ก ๆ อาจจะเพลิดเพลินกับการออกไปเล่นนอกบ้าน เล่นกลางแจ้ง ออกกำลังกาย กระทรวงศึกษาธิการจึงขอเน้นย้ำให้ผู้ปกครองดูแลเด็ก ๆ ตามข้อแนะนำ เพื่อความปลอดภัยของลูกหลานเราเอง รวมถึงครูและบุคลากรทางการศึกษาที่ได้มีโอกาสเดินทางกลับภูมิลำเนาไปพบญาติผู้ใหญ่ ก็ขอให้กำชับผู้สูงอายุให้ดูแลตัวเองให้มาก ดื่มน้ำบ่อย ๆ ตลอดทั้งวันก็จะช่วยรักษาอุณหภูมิร่างกายไม่ให้ร้อนจนเกินไปได้” รมว.ศธ.กล่าว

นอกจากนี้หลายจังหวัดยังต้องเผชิญปัญหาฝุ่นพิษ PM2.5 อยู่อย่างหนัก การหลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกบ้านจึงสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการรับฝุ่นพิษ PM2.5 ได้ด้วย และควรหมั่นสังเกตอาการเด็ก ๆ และคนในครอบครัว หากมีอาการผิดปกติ เช่น เคืองตา คันตา ตาแดง ให้ใช้น้ำสะอาดล้างดวงตา หลีกเลี่ยงการขยี้ตา และดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้หากมีอาการรุนแรงให้ไปพบแพทย์ทันที

ขอบคุณที่มาเนื้อหาข่าวและอ่านเพิ่มเติมได้จาก FOCUSNEWS วันที่ 9 เมษายน 2567