

# 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 พบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน

### 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 วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามข้อศอก รักแร้และขาหนีบ

หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

