

กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือด สูงกว่าคนทั่วไป



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ
ผู้สูงอายุ



คนอ้วน



ผู้ทำงาน หรือกิจกรรมกลางแจ้ง
เช่น ออกกำลังกาย ก่อสร้าง
เกษตรกร



ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์

อาการของโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก



กระหายน้ำมาก



คลื่นไส้
อาเจียน



ปวดหัว



หัวใจ
เต้นเร็ว



เพ้อ มึนงง



อุณหภูมิ
ร่างกายมากกว่า
40 องศา



อ่อนเพลีย
หน้ามืด



ชัก



ปัสสาวะสีเข้ม



หมดสติ



วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น **ฮีทสโตรก**



รีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด



นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม



รดตัวด้วยน้ำเย็น
หรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว



ระบายอากาศ
ด้วยพัดลม



หาถุงน้ำแข็งหรือเจลเย็น
วางประคบตาม
ซอกคอ รักแร้ ซาหนีบ



ทำต่อเนื่องตั้งแต่จุดเกิดเหตุ
จนถึงโรงพยาบาล

การป้องกันไม่ให้เกิด ฮีทสโตรก



อย่าไปอยู่กลางแจ้ง
นานเกินไป



งดดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



ดื่มน้ำให้มาก ๆ
ทานน้ำแข็ง



พยายามเปิดประตู หน้าต่าง
หลีกเลี่ยงอยู่ในที่อับ
ทำให้อากาศถ่ายเทไม่ได้ แล้วเกิดความร้อนสะสม
ทำให้เกิดฮีทสโตรกได้แม้ในบ้าน

ข้อควรระวังคือ อย่าทำให้ร่างกายขาดน้ำ ดื่มน้ำเยอะ ๆ
อาจจะต้องเยอะกว่าในฤดูอื่น

