



ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา
เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๖๗

ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว ในวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทยมีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงที่สุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากรังสีดวงอาทิตย์เพิ่มมากขึ้น ประกอบกับมีลมฝ่ายใต้พัดปกคลุมบริเวณประเทศไทยตอนบน ซึ่งเป็นรูปแบบลักษณะอากาศของฤดูร้อน อย่างไรก็ตามบริเวณภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะยังคงมีอากาศเย็นในตอนเช้าจนถึงประมาณกลางเดือนมีนาคม และคาดว่า ฤดูร้อนจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗

กค

(นางสาวกรรวิ สิริชีวะภาค)
อธิบดีกรมอุตุนิยมวิทยา



กรมควบคุมโรค

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา

Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

เลขที่ 478/74 ถ.เทศบาล 1 อ.โพธิ์เสด็จ อ.เมือง จ.นครราชสีมา โทรศัพท์ 0 7534 1151

ข่าวที่ 27 / 2567

“ได้ร้อนระอุ สคร.11 เตือนเสี่ยงโรคลมแดด อันตรายถึงชีวิต”

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา เตือนประชาชนในช่วงอากาศร้อน ให้ระมัดระวังโรคลมแดด (Heat Stroke) โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ อาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ แนะนำคนที่ทำงานกลางแจ้ง ควรเลี่ยงการสวมชุดที่มีสีเข้ม ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ เข้าพักในที่ร่มเป็นระยะ และหากสูญเสียเหงื่อมาก ควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่

ดร.นพ.หิรัญฒิ แพทย์คุณธรรม รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูร้อนในหลายพื้นที่จึงมีอากาศร้อนอบอ้าว กรมอุตุนิยมวิทยา คาดการณ์ว่าอุณหภูมิปีนี้จะสูงขึ้นกว่าปีก่อน ทำให้ประชาชนเสี่ยงต่อการป่วยจากภาวะอากาศร้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะโรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก (Heat Stroke) ที่เกิดจากภาวะที่ร่างกายร้อนจัดจนส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ 1. ผู้สูงอายุและเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี 2. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง 3. ผู้ที่มีภาวะอ้วน 4. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ผู้ที่ทำงานก่อสร้างหรือออกกำลังกาย 5. ผู้ที่นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และ 6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก (Heat Stroke) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีอุณหภูมิความร้อนสูงมาก โดยเฉพาะมากกว่า 40 องศาเซลเซียส จนทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ มีอาการตัวร้อน วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ภาวะขาดน้ำ เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรง เป็นลม อาจมีอาการทางระบบประสาท เช่น ชัก พุดจาสับสนได้ หากพบมีอาการดังกล่าว ขอให้รีบนำผู้ป่วยเข้าที่ร่มหรือห้องที่มีความเย็น และให้ดื่มน้ำมาก ๆ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยนอนราบ คลายเสื้อผ้าให้หลวมใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว ซอกคอ รักแร้ และศีรษะ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคงเพื่อป้องกันไม่ให้โคนลิ้นอุดตันทางเดินหายใจ และให้รีบนำส่งโรงพยาบาล หรือโทรแจ้งสายด่วน 1669

ดร.นพ.หิรัญฒิ กล่าวเพิ่ม โรคลมแดดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ป้องกันได้โดย 1. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีแดดจัดต่อเนื่องนานเกินไป 2. ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ หากสูญเสียเหงื่อมากควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่ 3. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 4. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่อากาศร้อน อับ และถ่ายเทไม่ดี 5. สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี หลีกเลี่ยงใส่เสื้อผ้าสีทึบดำเพราะจะสะสมความร้อนได้ดี ควรเลือกเสื้อผ้าสีอ่อนและไม่รัดแน่นจนเกินไป ทั้งนี้สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422



อ.อ.

ฮีทสโตรก

ภัยเสี่ยงถึงชีวิตจากโรคลมแดด

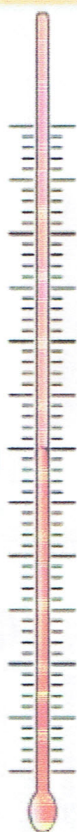


ลักษณะโรค

ฮีทสโตรก (Heat stroke)
คือ ภาวะที่ร่างกาย
ไม่สามารถปรับตัว
หรือควบคุมระดับความร้อน
ในร่างกายจากสภาพอากาศ
ที่ร้อนจัด

อาการสำคัญ

- ตัวร้อน (เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส)
- หน้ามืด
- หายใจเร็ว
- เพ้อ
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- กระสับกระส่าย
- ชักเกร็ง
- มึนงง
- ช็อก



กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง



2. เด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายระบายความร้อนได้ไม่ดี

3. ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง



4. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก

5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การป้องกันโรค

1. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
2. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ
4. สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
5. ดื่มน้ำ 2 - 3 ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำจากเหงื่อ
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
7. ควรออกกำลังกายในช่วงเย็น เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อน

เบื้องต้น



1. นำคนป่วยเข้าที่ร่ม เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
2. ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก
3. ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
4. ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย
5. เช็ดตัว ประคบเย็น หรือเป่าลมเย็น
6. โทรแจ้งสายด่วน 1669 หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

กองสาธารณสุขท้องถิ่น : กลุ่มงานป้องกันโรค

