

การเจ็บป่วยจากความร้อน

	อาการ และอาการแสดง	สาเหตุ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	การปฐมพยาบาล
การบวมแดด (Heat Edema)	-การบวมและตึงของมือและเท้า ซึ่งจะเกิดขึ้นใน ๒-๓ วันแรกที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ร้อน -ส่วนใหญ่จะบวมที่เท้าขึ้นมาถึงข้อเท้า มักไม่ลามขึ้นเกินหน้าแข้ง	-เกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดบริเวณผิวหนังและมีสารน้ำคั่งในช่องว่างระหว่างเซลล์ในบริเวณแขนขาและยังพบว่าร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมน Aldosterone และ Antidiuretic hormone (ADH) เพิ่มขึ้นด้วย -ผู้ที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อนและผู้ที่เคยชินกับอากาศเย็นเช่นนั่งทำงานในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศนานๆบ่อยๆ อย่างไรก็ตาม	-พัก และยกขาสูง -อาการบวมดังกล่าวจะเป็นเพียงเล็กน้อย ไม่ได้ขัดขวางการทำกิจกรรมใดๆ การบวมมักหายไปในเวลาไม่กี่วัน
ผดผื่นคันจากความร้อน (PricklyHeat)	-เป็นผื่นแดงคัน มักพบที่ผิวหนังบริเวณที่สวมเสื้อผ้า -มีอาการคันเป็นอาการเด่น	-เนื่องจากการอุดตันของต่อมเหงื่อที่ผิวหนังบริเวณดังกล่าว จึงทำให้เกิดการอักเสบแบบเฉียบพลันของท่อเหงื่อ	
ลมแดด (Heat Syncope)	-หน้ามืด -เป็นลม -ตัวซีดเหลือง -ตาลอย	-เป็นภาวะของความดันโลหิตต่ำจากลักษณะท่าทาง เช่น การนั่ง หรือยืน ซึ่ง -เป็นผลจากการขยายตัวของหลอดเลือดส่วนปลาย -การลดลงของการตึงตัวของหลอดเลือด -การพร่องของปริมาตรสารน้ำ และเกลือแร่ -ภาวะนี้มักพบบ่อยมากในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน เมื่อต้องไปอยู่ในสภาพอากาศร้อนระยะต้นๆ	-นอนราบ ศีรษะต่ำ -อากาศถ่ายเทดี
ตะคริวแดด (Heat Cramps)	-ทำให้เกิดอาการปวด มักพบ -อาการตะคริวที่น่อง ต้นขา และไหล่ -ในขณะที่ออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกาย	-เป็นการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ที่บังคับไม่ได้ -ภาวะดังกล่าวนี้มักพบในผู้ที่มีเหงื่อออกมาก -ได้รับสารน้ำทดแทนด้วยน้ำเปล่า (น้ำที่ไม่มีเกลือแร่ผสม)	-ตะคริวสามารถหายได้เอง แต่การปวดกล้ามเนื้ออาจจะยังปรากฏอยู่ -ทานน้ำ ผสมเกลือแร่

	กายหลายชั่วโมง	-ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงสุดคือ ผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อนแล้วเริ่มออกกำลังกายอย่างหนักท่ามกลางอากาศร้อนอย่างไรก็ตาม	
การเกร็งแดด (Heat Tetany)	-มีอาการเหน็บชา เกร็งกล้ามเนื้อ มักเกิดในสภาวะที่ได้รับความร้อนอย่างมากในช่วงระยะเวลาสั้นๆ	-เกิดจากการหายใจหอบมากเกินไป ส่งผลให้เกิดความเป็นด่างในเลือดจากการหายใจ (Respiratory alkalosis)	-พัก -พยายามหายใจช้าๆ -เช็ดตัว
การเพลียแดด (Heat Exhaustion)	-เป็นกลุ่มอาการที่มีอาการที่จำเพาะเจาะจง เช่น มึนงง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ -อาจมีอาการเป็นลม -ความดันโลหิตตกเมื่อยืน -เหงื่อออกมาก -หายใจเร็ว -หัวใจเต้นเร็ว -อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น -แต่สภาพจิตและระบบประสาทปกติ -มักเป็นอาการร่วมกับภาวะขาดน้ำและเกลือแร่	-ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่รุนแรง	-หยุดฝึก -ทำการลดไข้ -ส่งรพ. -โทร.ER : 38123 or 38124 or 036-785-911
โรคลมร้อน (Heat Stroke)	ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการ ๓ อย่าง คือ ๑) ไข้สูง ($\geq 40.5^{\circ}\text{C}$) ๒) ไม่มีเหงื่อออก	-เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ เกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถลดอุณหภูมิร่างกายลงได้ ส่งผลให้การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายล้มเหลวและทำให้เสียชีวิต	-หยุดฝึก -ทำการลดไข้ (2) - แขนงน้ำเกลือด้วย NSS 1000 ml. ถ้า

	<p>๓) ระบบประสาทส่วนกลางทำงานผิดปกติ ได้แก่ อาการเป็นลม กระวนกระวาย พุดไม่รู้เรื่อง พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ก้าวร้าว ประสาทหลอน ซึมลง เคนโซเซ ชัก หมดสติ</p> <p>-อย่างไรก็ตามในระยะต้นของผู้ป่วยอาจพบว่ามึนงงออกมามาก แต่ในที่สุดก็จะเข้าสู่ภาวะที่ไม่มีมึนงง</p>	<p>ได้</p> <p>-ซึ่งเกิดจากการพร่องของสารน้ำในร่างกายและต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติ</p>	<p>ทำได้</p> <p>-ส่งรพ. -โทร.ER : 38123 or 38124 or 036-785-911</p>
--	---	---	---

หมายเหตุ : - น้ำ 1 ลิตร ผสมเกลือ 1 ชช.

- สีปัสสาวะ : “เหลืองจาง – ถือว่าโอเค” “เหลืองเข้ม – น้ำไม่พอ ให้ดื่มน้ำเพิ่ม” “เหลืองชาดำเข็น – พบแพทย์”

- การทำการลดไข้ : “Foggy + เช็ดตัว” or “น้ำเย็น + ชัด/ถูตัว”

- ถ้ารู้ตัวดื่มน้ำเย็น ถ้าไม่รู้ตัวห้ามทานน้ำ (จะสำคัญ)