



คู่มือป้องกัน

โรคลมร้อน
(Heat Stroke)

สำหรับผู้รับการฝึกทางทหาร

กรมแพทยาทหารบก

ตุลาคม 2555



**เหล่าทหารแพทย์
อนุรักษ์กำลังรบและครอบครัว**

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ-สกุล.....

สังกัด.....

กรุ๊ปเลือด อายุ.....ปี

โรคประจำตัว.....

.....

.....

ยาที่ต้องรับประทานประจำ.....

.....

.....

ประวัติการแพ้อาหาร.....

.....

.....

ประวัติการแพ้ยา.....

.....

.....

ประวัติการใช้สารเสพติด.....

.....

.....

คู่มือป้องกันโรคลมร้อน สำหรับผู้รับบริการฝึกทางทหาร

คณะที่ปรึกษา

พล.ท. ศ.คลินิก ภาณุวิชญ์ พุ่มหิรัญ

พล.ท.บุญลือ วงษ์ท้าว

พล.ต.สถิตย์ เรืองดิถกรัตน์

พล.ต.ธีรยุทธ ศศิประภา

พล.ต.ประสงค์ ล้อมทอง

คณะผู้จัดทำคู่มือ

พ.อ. ผศ.กัญญาพล วัฒนกุล

พ.อ.ทักษิณ เจียมทอง

พ.อ.ปราโมทย์ อิมวัฒนา

พ.อ. ผศ.ราม รังสินธุ์

พ.อ.อดุลย์ ปรีชาเดช

พ.ท.หญิง พัชฌิตา สุภิสุทธิ

ร.อ.ทินกร สุขสาขา

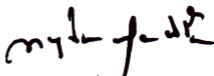
คำนำ

กรมแพทยทหารบก มีความห่วงใยผู้เข้ารับการฝึก ทั้งทหารกองประจำการ นักเรียนทหาร และผู้รับการฝึกทางทหาร หลักสูตรต่างๆ เพื่อให้ปลอดภัยจากโรคลมร้อน ลดการสูญเสีย จึงได้จัดทำหนังสือคู่มือ การป้องกันโรคลมร้อน ฉบับนี้ขึ้น

โรคลมร้อน (Heat Stroke) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการฝึกทางทหาร สาเหตุจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องของครูฝึก อาการผิดปกติอาจรุนแรงถึงขั้นสูญเสียชีวิต โรคลมร้อนสามารถป้องกันได้ หากผู้เข้ารับการฝึกทางทหาร เตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม ผู้ฝึกเข้าใจในสภาพแวดล้อมและมีการเตรียมความพร้อม เมื่อเกิดอาการขึ้นแล้ว ดูแลเบื้องต้น นำส่งสถานพยาบาลอย่างทันท่วงที จะป้องกันการสูญเสียหรือทุพพลภาพ

ขอขอบพระคุณ ท่านผู้บัญชาการทหารบก กรุณามอบนโยบาย ให้ผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้นตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของโรคลมร้อน ด้วยความร่วมมือของทุกฝ่าย ผู้เข้ารับการฝึกทางทหารจะปลอดภัยจากโรคลมร้อน

พลโท



(ภานุวิชญ์ พุ่มศิริธัญ)

เจ้ากรมแพทยทหารบก

สารบัญ

หน้า

- โรคลมร้อน หรือ Heat Stroke คืออะไร 1
- โรคลมร้อนมีอาการอย่างไร..... 2
- ผู้รับการฝึกที่มีความเสี่ยงต่อโรคลมร้อน..... 3
- สารเสพติดต่างๆ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อนเพิ่มขึ้น..... 4
- การสังเกตอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากความร้อน 6
- การป้องกันตนเองไม่ให้ป่วยด้วยโรคลมร้อน..... 7
- ทำอย่างไรเมื่อตนเอง หรือเพื่อนมีอาการของโรคลมร้อน..... 9

โรคลมร้อน หรือ Heat Stroke

ผู้รับการฝึกทางทหาร มีโอกาสเกิดการเจ็บป่วยจากความร้อนได้ทุกคน เพราะสภาพอากาศที่ร้อน ประกอบกับสภาพร่างกายของผู้รับการฝึกทางทหาร ที่อาจจะไม่คุ้นเคยกับการฝึก ไม่เคยออกกำลังกาย เป็นคนอ้วน มีโรคประจำตัว หรือมีการเจ็บป่วย พักผ่อนไม่เพียงพอ มีการดื่มสุรา มีการใช้ยาเสพติดก่อนเข้ามารับการฝึกทหาร ซึ่งจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อนมากขึ้น

การเจ็บป่วยจากความร้อนมีทั้งอาการไม่รุนแรง เช่น ผดผื่นจากความร้อน ตะคริวแดด และเพลียแดด จนถึงที่มีอาการรุนแรง และทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตได้ คือ โรคลมร้อน

โรคลมร้อน คืออะไร ?

เป็นโรคที่เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนทั้งจากภายนอกและจากการฝึก หรือการออกกำลังกาย แล้วร่างกายระบายความร้อนออกไม่ทัน ซึ่งความร้อนจะทำลายอวัยวะ และระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย จนทำให้เสียชีวิตได้

โรคลมร้อนมีอาการอย่างไร ?

มีไข้สูง ตัวร้อนแต่อาจจะไม่มีเหงื่อออก มีอาการเอะอะ วุ่นวาย พูดคุยไม่รู้เรื่อง เดินเซ หน้ามืด หหมดสติ ชักเกร็ง



ผู้รับการฝึกทางทหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิด โรคลมร้อน

ได้แก่

1. เป็นคนอ้วน ท้วม หรือน้ำหนักเกินเกณฑ์
2. ร่างกายยังไม่เคยชินกับการฝึก และอากาศร้อน หรือไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
3. เป็นผู้ใช้สารเสพติด
4. ดื่มเหล้า หรือเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ก่อนเข้ามาฝึก
5. มีอาการป่วย เช่น เป็นไข้ เป็นหวัด ท้องเสีย ฯลฯ
6. ได้รับความเจ็บ เช่น จากอุบัติเหตุ ถูกทำร้าย ร่างกาย มีกล้ามเนื้ออักเสบก่อนเข้ามาฝึก
7. อदनอน พักผ่อนไม่เพียงพอ
8. มีโรคประจำตัว หรือต้องกินยาบางชนิด เช่น ยาลดน้ำหนัก ยาขับปัสสาวะ

สารเสพติดต่างๆ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อนเพิ่มขึ้น โดย

1. สารเสพติดจะทำลายอวัยวะต่างๆ ให้เสื่อมโทรม ทำลายประสาท สมอง ทำให้สมรรถภาพเสื่อมลง เลื่อนลอย ฟุ้งซ่านทำงานไม่ได้ อยู่ในภาวะมีนเมาตลอดเวลา
2. สภาพร่างกายอ่อนเพลีย ชูบชืด หมดเร็วแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่าการเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อต่างๆ ผิดปกติ
3. เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบภูมิคุ้มกันโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายและรักษาให้หายยาก
4. อาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาทบกพร่อง

5. เกิดอาการคลื่นคลั่ง ขาดสติ อาละวาด เป็น
บ่อเกิดแห่งอาชญากรรม

หมายเหตุ ดังนั้น ผู้เข้ารับการฝึกจึงต้องแจ้งให้
ครูฝึกทราบในสัปดาห์แรกของการลงประวัติ ตรวจ
ร่างกาย เพื่อจะได้รับการรักษาที่ถูกต้องและเกิดผลดี

การสังเกตอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากความร้อน

1. ผดผื่นจากความร้อน : มีเม็ดผด หรือผื่นคันตามผิวหนัง เกิดจากต่อมเหงื่ออักเสบ
2. เพลียแดด : มีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียนหรือปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเมื่อยตามตัว แต่ยังรู้สึกตัวเป็นปกติดีอยู่
3. ตะคริวแดด : เป็นตะคริวที่น่อง ต้นขา หน้าท้อง หรือไหล่ ทำให้ปวดเกร็ง
4. ลมแดด : มีอาการหน้ามืด เป็นลม อาจหมดสติได้
5. โรคลมร้อน : มีอาการตัวร้อน เวียนศีรษะ หน้ามืด ซึมลง วุ่นวาย พุดจาโต้ตอบไม่รู้เรื่อง เดินผิดปกติ ชักเกร็ง อาการอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

การป้องกันตนเองไม่ให้ป่วยด้วยโรคลมร้อน

1. ระหว่างการฝึก เมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นช่วงไหน ต้องรีบบอกเพื่อนหรือครูฝึกทันที ซึ่งไม่มีการลงโทษใดๆ
 - อาการผิดปกติ ที่เป็นอาการแสดงของโรคลมร้อน ได้แก่ เป็นไข้ ปวดหัว หรือวิงเวียน หน้ามืด คลื่นไส้ อาเจียน เป็นตะคริว เชื่องช้า มึนๆ งงๆ ไม่ทำตามคำสั่ง เดินเซ หรือวิ่งออกนอกแถว พูดคุยไม่รู้เรื่อง เอะอะ วุ่นวาย เป็นลมหมดสติ ชักเกร็ง
2. หลังพักการฝึก หรือระหว่างพักการฝึก ต้องลดความร้อนของร่างกาย โดยทหารทุกคนต้อง
 - ดื่มน้ำอย่างน้อย 1 แก้วทุกครั้ง ไม่ต้องรอให้หิวน้ำ
 - ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้า เช็ดตัว ทุกครั้ง

3. การดูแลตนเองในแต่ละวัน ต้องสังเกตตัวเอง ดังนี้

- สังเกตสีปัสสาวะของตนเองทุกครั้ง ถ้าสีเหลืองเข้ม แสดงว่าร่างกายขาดน้ำ ให้ ดื่มน้ำเพิ่มขึ้นทันที จนหยุดกระหายน้ำ และสีปัสสาวะใสขึ้น
- หากมีอาการเจ็บป่วยต่างๆ เหล่านี้ ให้รายงานครูฝึกทันที ได้แก่
 - : เป็นไข้หวัด หรือตัวร้อน
 - : ท้องเสีย
 - : เป็นตะคริว ชาปลายมือปลายเท้า
 - : เกร็งกล้ามเนื้อ
 - : เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
 - : หน้ามืด จะเป็นลม อ่อนเพลียมาก

ทำอะไรเมื่อตนเอง หรือเพื่อนมีอาการของโรคลมร้อน

หลักการสำคัญ คือ ต้องลดความร้อนของร่างกายให้ได้ภายใน 30 นาที โดย

1. รายงานครูฝึกทันที
2. นำเข้าที่ร่ม ถอดเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ออกให้หมด
3. พ่นละอองน้ำไปที่ตัวผู้ป่วย ใช้พัดลมเป่า ให้น้ำระเหย และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว
4. รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที โดยต้องเช็ดตัว ไปตลอดทางจนถึงโรงพยาบาล



