



ฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตหนองจอก

เลขรับที่ 644

วันที่ ๒๕ เม.ย. ๒๕๖๗

เวลา

สำนักงานเขตหนองจอก 6220

รับเลขที่

วันที่ ๒๕ เม.ย. ๒๕๖๗

เวลา ๐๘.๖๑ น.

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานการศึกษา (กองเสริมสร้างสมรรถนะนักเรียน โทร. ๐ ๒๔๓๗ ๖๖๓๑ - ๕ หรือโทร. ๓๔๙๔)

ที่ กท ๐๘๐๘/๑๗๕๒ วันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง แนวทางการป้องกันโรคลมแดด หรือ Heat Stroke

เรียน ผู้อำนวยการเขต

พร้อมหนังสือนี้ สำนักงานการศึกษา ขอส่งเอกสารข่าวเพื่อสื่อมวลชน กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข แนวทางการป้องกันโรคลมแดด หรือ Heat Stroke เรื่อง “กรมการแพทย์เตือน รู้ทัน!! โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก ภัยร้ายหน้าร้อนที่ควรระวัง!!” มาเพื่อทราบ และเวียนแจ้งประชาสัมพันธ์ให้โรงเรียนในสังกัด กรุงเทพมหานครทราบ เพื่อกำชับให้นักเรียนและข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ปฏิบัติตนตามแนวทางการป้องกันโรคลมแดด หรือ Heat Stroke ต่อไป

เรียน ผู้อำนวยการเขต

เพื่อโปรดทราบ

เพื่อโปรดพิจารณา

เห็นควรมอบให้.....

พิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

*ค.ม.*

(นางสาวศุภร คุ้มวงศ์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา

(นายธนกร ธิคาบ้อง)

เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ

หัวหน้าฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตหนองจอก

๒๕ เม.ย. ๒๕๖๗

- ทราบ

ดำเนินการตามเสนอ

*[Signature]*

(นายไพโรจน์ จันทร์รอด)

ผู้อำนวยการเขตหนองจอก

*[Signature]*

*[Signature]*

(นายพิชัย คงมา)

นักวิชาการศึกษานำงานการพิเศษ

หัวหน้าฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตหนองจอก

ฝ่ายการศึกษา

ที่ กท ๕๔๐๗/๑๓๖๓ สว. ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนในสังกัด

สำนักงานเขตหนองจอก

เพื่อโปรดทราบ

*[Signature]*  
(นางวาสนา เจริญช่าง)

เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

วิชาการในตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายการศึกษา

สำนักงานเขตหนองจอก

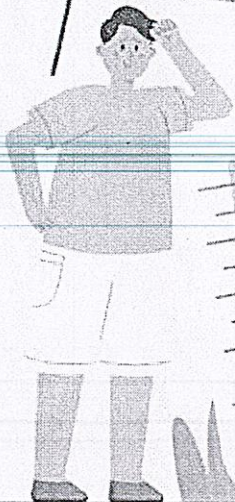


# กรมการแพทย์เตือน รู้ทัน!!



## โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก ภัยร้ายหน้าร้อนที่ควรระวัง!!

**โรคลมแดด หรือ Heat Stroke** เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว หรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ



เมื่ออุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นจากการเผชิญกับสภาพอากาศที่มีความร้อนสูง เช่น การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมท่ามกลางอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน

### อาการ

ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้รู้สึกผิดปกติ ปวดศีรษะ หน้ามืด กระสับกระส่าย ชิม สับสน ชัก ไม่รู้สึกตัว ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบ ตัวยาว

### กลุ่มเสี่ยงของโรคลมแดด

- ผู้สูงอายุ
- เด็กเล็ก
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ประชาชนทั่วไปและผู้ป่วยระยะพักฟื้น

ผู้ที่ออกกำลังกายหรือใช้กำลังมากเป็นเวลานาน

### การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในสภาพอากาศที่ร้อนจัด
- ควรดื่มน้ำให้มากเพียงพอ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ
- ควรปกป้องตนเองจากแสงแดด โดยอุปกรณ์ป้องกันแสงแดด



ขอขอบคุณข้อมูลจาก สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์





กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

## ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

กรมงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0 2591 8254 โทรสาร 0 2591 8266  
E-mail: pr.dms@yahoo.co.th www.dms.moph.go.th ๓๒๓๒ กรมการแพทย์



กรมการแพทย์  
"กาด์สุดเพื่อทุกชีวิต"

### กรมการแพทย์เตือน รู้ทัน!! โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก ภัยร้ายหน้าร้อนที่ควรระวัง!!

กรมการแพทย์ โดยสถาบันประสาทวิทยา เตือนประชาชนให้ระวังโรคลมแดดหรือฮีทสโตรก เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดของประเทศไทยในช่วงนี้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ โรคนี้อาจเกิดได้ทุกเพศทุกวัย และอันตรายถึงชีวิต

นายแพทย์วีรุฒิ อิมสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคลมแดด หรือ Heat Stroke เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่ออุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นจากการเผชิญกับสภาพอากาศที่มีความร้อนสูง เช่น การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมท่ามกลางอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน ซึ่งพบว่ามียุบัติการณ์เพิ่มมากขึ้นในฤดูร้อน อาการจะเริ่มจากอุณหภูมิร่างกายค่อยๆ สูงขึ้น เมื่อเกิน 40 องศาเซลเซียส ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้รู้สึกผิปกติ ปวดศีรษะ หน้ามืด กระสับกระส่าย ซึม สับสน ชัก ไม่รู้สึกตัว ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบ ตัวแดง ถ้าปล่อยทิ้งไว้ให้มีอาการอาจส่งผลกระทบต่อระบบสมอง หัวใจ ไต และกล้ามเนื้อ หากไม่ได้รับการรักษาอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนและทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ เมื่อพบผู้ที่มีอาการจากโรคลมแดด ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว

นายแพทย์ธนิษฐ์ เวชชาภินันท์ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคลมแดดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน กลุ่มเสี่ยงของโรคลมแดดได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ยังไม่สามารถควบคุมได้ ผู้ที่ออกกำลังกายหรือใช้กำลังมากเป็นเวลานาน รวมถึงประชาชนทั่วไปและผู้ป่วยระยะพักฟื้น สำหรับการป้องกัน สามารถทำได้โดยหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในสภาพอากาศที่ร้อนจัดหรือกลางแจ้งเป็นเวลานานๆ หากสามารถเลี่ยงได้ ควรเลือกเวลาที่ต้องการทำกิจกรรม เช่น ช่วงเช้ามืด หรือระหว่างพระอาทิตย์ตกดิน ผู้ที่ชอบออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่อุณหภูมิร้อนจัด ควรดื่มน้ำให้มากเพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ เช่น เครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน กาแฟ เหล้า เบียร์ เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้จะทำให้เสียน้ำทางปัสสาวะในปริมาณสูง หากไม่สามารถชดเชยน้ำได้มากพอ จะเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคลมแดดได้ หากจำเป็นต้องออกไปกลางแจ้งควรปกป้องตนเองจากแสงแดด โดยอุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่มีคุณสมบัติระบายอากาศได้ดี หมวก ร่ม ถือเป็นหนึ่งอุปกรณ์ที่ควรพกติดตัวเมื่อต้องเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัด นอกจากนี้การอยู่ในรถที่ติดเครื่องปรับอากาศกลางแจ้ง ซึ่งมีอันตรายมากนอกจากต้องพบกับอากาศร้อนแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงของการได้รับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ซึ่งเป็นก๊าซพิษ ที่มีผลต่อระบบประสาทจึงควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน อย่างไรก็ตามโรคลมแดดขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ ซึ่งผู้ที่เกิดอาการต้องได้รับความช่วยเหลือในทันที ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายต่อสมองและอวัยวะที่สำคัญในร่างกาย

\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก

-ขอขอบคุณ-

16 เมษายน 2565