



ศูนย์วิทยาศาสตร์ อบจ.กำแพงเพชร



ฉบับที่ 6 ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ประจำเดือนมีนาคม 2565

จาก **โรคระบาด** สู่ **โรคประจำถิ่น** COVID 19

ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบาดให้ความเห็นว่า โรคโควิด 19 จะกลายเป็นโรคประจำถิ่นอีกไม่นานนี้ แต่คนทั่วไปยังคงสับสนกับคำว่า “โรคประจำถิ่น” หรือ Endemic

แล้ว “โรคระบาด” หรือ Epidemic หมายความว่าอย่างไร คำอธิบายที่ตรงไปตรงมาที่สุดก็คือ โรคที่มีจำนวนผู้ป่วยในชุมชนมีมากผิดปกติหรือคาดไม่ถึง โดยเป็นโรคที่สามารถก่อให้เกิดอาการป่วยจนถึงเสียชีวิต มีการติดต่อระหว่างคนสู่คน และการแพร่ระบาดลุกลามไปทั่วโลก ทั้งนี้ โรคระบาดขึ้นอยู่กับความถี่และความรุนแรงของโรคที่แสดงออกจากภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขทั่วโลก ดังที่เราเห็นได้จากโรคโควิด 19 นั่นเอง

ในกรณีโรคโควิด 19 ในช่วงต้นของการระบาดคือการแพร่เชื้อได้อย่างรวดเร็วและมีศักยภาพ ทั้งนี้ในช่วงแรกของการแพร่ระบาดประชาชนทั่วไปยังขาดภูมิคุ้มกัน ส่งผลให้การแพร่ระบาดเป็นไปอย่างรุนแรงและรวดเร็ว

จาก “โรคระบาด” สู่ “โรคประจำถิ่น”

เมื่อการระบาดถึงขีดสุด ขณะที่ภูมิคุ้มกันของประชากรเพิ่มขึ้น ทั้งจากวัคซีนรวมถึงการติดเชื้อตามธรรมชาติ ความสามารถในการแพร่เชื้อของเชื้อโรคโควิด 19 ก็ลดน้อยลง ซึ่งนอกจากภูมิคุ้มกันดังกล่าวแล้ว การลดความสามารถของเชื้อไวรัสโรคโควิด 19 ในการแพร่กระจาย เช่น การจัดการระยะห่างทางสังคม การสวมหน้ากากอนามัย และการรักษาสุขอนามัย เช่น การล้างมือที่ถี่ขึ้น ก็ทำให้การแพร่ระบาดของเชื้อโรคลดลงด้วยเหตุผลทั้งหมดนี้ ทำให้ลดความสามารถในการทำให้เกิดโรคโควิด 19 ของเชื้อไวรัสซาร์ส-โควี-2 (SARS-CoV-2) นั่นหมายความว่า หากมนุษยชาติโชคดี ในช่วงเวลาอีกไม่นานนี้ ไวรัสซาร์ส-โควี-2 ก็จะส่งผลให้เกิดโรคมีความรุนแรงน้อยลง ส่งผลให้โรคระบาดที่คาดเดาไม่ได้ มีอัตราการแพร่ระบาดที่เป็นภัยคุกคามต่อประชากรน้อยลงและคาดการณ์ได้มากขึ้น หากเทียบกับตอนต้นของการแพร่ระบาด การคาดการณ์ได้ของโรคระบาดนี้นำไปสู่ “การจัดการโรคระบาดได้” นั่นคือ การที่เราทุกคนบนโลก เริ่มอยู่ร่วมกับไวรัสซาร์ส-โควี-2 และนี่คือความหมายของ การเป็นโรคประจำถิ่น เปรียบเทียบได้กับ โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ หรือแม้แต่ โรคเอดส์

“โรคประจำถิ่น” ไม่ได้หมายถึงการย่อใจในการใช้ชีวิตประจำวัน

การพูดถึง “โรคประจำถิ่น” มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับมุมมองการใช้ชีวิตประจำวันในทางปฏิบัติ เพราะความเป็น “โรคประจำถิ่น” จะไม่ได้หมายความว่า เราจะละทิ้งการป้องกันสุขอนามัยส่วนบุคคลที่เราเคยทำ หรือ ไม่ได้หมายความว่า เราจะยอมจำนนต่อเชื้อโรคโควิด 19 แต่อย่างใด สิ่งที่เราจะต้องทำอยู่ต่อเนื่องถึงแม้โรคโควิด 19 จะกลายเป็นโรคประจำถิ่นแล้วก็ตาม ก็คือ การจัดการระยะห่างทางสังคม การสวมหน้ากากอนามัย และการรักษาสุขอนามัย เช่น การล้างมือ

ที่สำคัญ โรคที่ถือว่าเป็นโรคประจำถิ่นแล้ว ไม่ได้ หมายความว่าโรคนั้นไม่รุนแรงอีกต่อไป แต่มันหมายความว่าโรคนั้นยังคงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราทุกคน เราไม่ได้เพิกเฉยต่อไวรัสซาร์ส-โควี-2 แต่เราต้องปรับเปลี่ยนวิธีในการตอบสนองต่อเชื้อโรคด้วยการป้องกันทุกคนจากโรค เช่นเดียวกับที่เราปฏิบัติกับโรคอื่น ๆ

<https://www.stkc.go.th/stiarticle/> จาก-“โรคระบาด”-สู่-“โรคประจำถิ่น”

การดองซาก

สดมหน้ากาก หมั่นล้างมือ เว้นระยะห่าง และฉีดวัคซีน





คลื่นความร้อน... ภัยร้อนแสนอันตราย

“คลื่นความร้อนทำพิษ สเปน-โปรตุเกส ระอุ ไฟป่ากระหน่ำ วอด!”

“ตายไม่หยุด เขียวคลื่นความร้อนปากีสถานพุ่ง 1,242 ราย”

“อากาศยุโรปสาหัส คลื่นความร้อนแผ่ปกคลุมถึงอังกฤษ”

“คลื่นความร้อนแผ่ปกคลุมจีน-ญี่ปุ่น ผู้คนล้มป่วยระนาว”

“ภัยแล้งและคลื่นความร้อน ทำอาหารโลกหาย 10%”

ผู้อ่านหลายท่านคงเคยได้อ่านข่าวในหนังสือพิมพ์ที่พาดหัวข่าวอย่างน่าตระหนกเกี่ยวกับการเกิดคลื่นความร้อนในช่วงฤดูร้อนของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกซึ่งนับวันจะดูเหมือนว่าภัยจากคลื่นความร้อนจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น จนทำให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินของคนและส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์รวมถึงสิ่งแวดล้อมด้วย เมื่ออ่านถึงตอนนี้หลายท่านคงกำลังมีคำถามมากมายว่าสรุปแล้วคลื่นความร้อนคืออะไร มีความแตกต่างจากอากาศร้อนปกติอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร มีโอกาสเกิดขึ้นในประเทศไทยได้หรือไม่ จะสร้างความรุนแรงและส่งผลกระทบอะไรบ้าง แล้วเราต้องเตรียมรับมือกับปรากฏการณ์ดังกล่าวอย่างไรวันนี้เรามาหาคำตอบจากบทความนี้กัน

คลื่นความร้อน หรือ ฮีตเวฟ (Heat Wave) เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ ที่อากาศมีปริมาณความร้อนมากกว่าปกติอย่างรวดเร็ว ในระยะเวลาหนึ่ง และอุณหภูมิที่เพิ่มสูงขึ้น อาจเกิดยาวนานเป็นเวลาไม่กี่วันหรือนานหลายสัปดาห์ ตามปกติการให้นิยามคำว่า “คลื่นความร้อน” ไม่สามารถระบุอุณหภูมิที่แน่นอนได้ว่าอุณหภูมิเท่าใดจึงจะเรียกว่าเป็นคลื่นความร้อน เนื่องจากแต่ละพื้นที่มีอุณหภูมิของอากาศแตกต่างกัน และลักษณะของคลื่นความร้อนจะขึ้นกับลักษณะอากาศปกติของพื้นที่นั้น โดยอุณหภูมิของอากาศในพื้นที่ที่มีภูมิอากาศร้อนปกติ อาจเป็นคลื่นความร้อนสำหรับพื้นที่ที่มีอุณหภูมิปกติค่อนข้างต่ำก็ได้ อย่างไรก็ตาม องค์การอุตุนิยมวิทยาโลก (World Meteorological Organization: WMO) ได้กำหนดนิยามของคลื่นความร้อน ว่าหมายถึง ภาวะที่อุณหภูมิสูงสุดประจำวันเกินค่าอุณหภูมิสูงสุดโดยเฉลี่ยประมาณ 5 องศาเซลเซียส ติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วัน ยกตัวอย่างการเกิดคลื่นความร้อนตามนิยามของ WMO เช่น พื้นที่ A มีอุณหภูมิอากาศปกติที่ประมาณ 18-25 °C เมื่อมีการเคลื่อนที่ของมวลอากาศร้อนเข้ามาในพื้นที่ ทำให้พื้นที่ดังกล่าวมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้นเป็น 30-35°C อย่างฉับพลัน ภายในเวลา 24 ชั่วโมง และอุณหภูมิสูงจะคงค่านี้เป็นเวลาหลายสัปดาห์ เราจึงเรียกว่าพื้นที่ดังกล่าวเกิดปรากฏการณ์คลื่นความร้อน

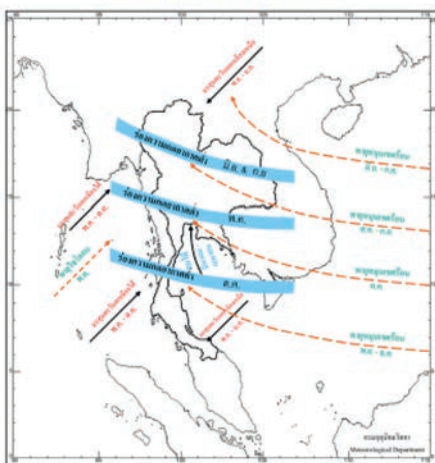
การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิอากาศโดยคลื่นความร้อนสามารถเกิดได้ 2 รูปแบบ คือ

1. การเกิดคลื่นความร้อนแบบสะสมความร้อน: คลื่นความร้อนที่เกิดจากกรณีนี้ จะเกิดขึ้นในพื้นที่ที่ได้สะสมความร้อนเป็นเวลานาน พื้นที่ที่มีความแห้งแล้ง ปราศจากเมฆและลมสงบนิ่งเป็นเวลาหลายวัน ส่งผลให้มวลอากาศร้อนไม่เคลื่อนที่ อุณหภูมิอากาศของพื้นที่นั้นจึงเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมวลอากาศร้อนจะมีสะสมจนกลายเป็นคลื่นความร้อน การเกิดคลื่นความร้อนรูปแบบนี้ มักเกิดในแอฟริกา ออสเตรเลีย อเมริกาเหนือ อินเดีย และปากีสถาน
2. การเกิดคลื่นความร้อนแบบพัดพาความร้อน: ในกรณีนี้ คลื่นความร้อนเกิดจากการมีลมแรงที่หอบมวลความร้อนจากทะเลทรายหรือเส้นศูนย์สูตร เข้ามาในพื้นที่ที่มีอากาศเย็นกว่าหรือพื้นที่เขตหนาว ส่งผลให้อุณหภูมิในพื้นที่นั้นเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และอุณหภูมิจะยังสูงอยู่จนกระทั่งลมร้อนนั้นได้พัดผ่านไปหรือสลายตัวไปเองการเกิดคลื่นความร้อนรูปแบบนี้ มักพบในพื้นที่เขตหนาว เช่น แคนาดา ยุโรป

ประเทศไทย กับ คลื่นความร้อน...

สำหรับประเทศของเรา แม้คนไทยมักพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า อากาศบ้านเราร้อน ร้อนมาก และร้อนที่สุด แต่คำพูดดังกล่าว

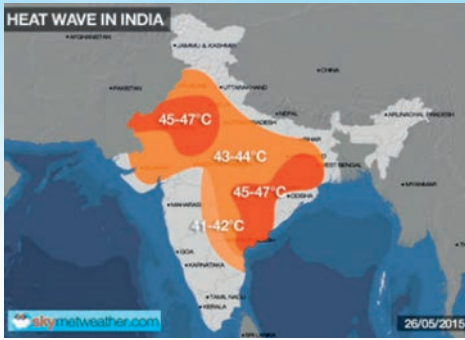
ตำแหน่งร่องความกดอากาศต่ำ ทิศทางลมมรสุม และทางเดินพายุหมุนเขตร้อน



บอกสภาพอากาศปกติในพื้นที่ที่มีภูมิอากาศร้อนเท่าที่ผ่านมายังไม่เคยมีรายงานว่าพื้นที่ใดมีอุณหภูมิอากาศเพิ่มสูงกว่าปกติอย่างรวดเร็ว จนเกิดเป็นคลื่นความร้อนเลยที่เป็นเช่นนั้นอาจจะเพราะประเทศไทยไม่ได้ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีมวลอากาศร้อนจัด ไม่มีทะเลทราย แต่มีพื้นที่อยู่ใกล้ทะเลจึงได้รับความชื้นเข้ามาปกคลุมพื้นที่ ประกอบกับการได้รับอิทธิพลจากลมต่าง ๆ ที่พัดปกคลุมพื้นที่ตลอดปี นอกจากนี้ก็ยังได้รับมวลอากาศเย็นจากประเทศจีนที่แผ่ลงมาอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดฝนตกด้วย ดังนั้น โอกาสที่จะมีความร้อนสะสมในพื้นที่จนเกิดคลื่นความร้อนจึงเป็นไปได้น้อย อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญด้านโลกร้อนของไทยบางท่านให้ความเห็นว่าประเทศไทยอาจมีคลื่นความร้อนเกิดขึ้นได้ในอนาคตเช่นกัน เนื่องจากในปัจจุบัน ปรากฏการณ์เอลนีโญยังทวีความรุนแรงจึงทำให้ประเทศไทยมีสภาพอากาศที่แห้งแล้ง และอุณหภูมิอากาศเพิ่มสูงขึ้นมากโดยเฉพาะในฤดูร้อน

(ที่มาภาพ: <https://10technician.files.wordpress.com/2012/06/113.jpg>)

คลื่นความร้อนกับผลกระทบต่อชีวิต สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และสังคม...



การเกิดปรากฏการณ์คลื่นความร้อนในพื้นที่ต่าง ๆ ของอินเดียเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2558 ที่ผ่านมามีพื้นที่ที่มีอุณหภูมิสูงถึง 47 °C จนมีผู้เสียชีวิตในป็นปีประมาณกว่า 2,000 คน

ที่มา: <http://weeridnewsdiary.blogspot.com/2015/06/2558.html>

นับเป็นเรื่องโชคดีที่ยังไม่มีรายงานการเกิดคลื่นความร้อนในประเทศไทยเลย เพราะในบรรดาประเทศที่มีปรากฏการณ์ดังกล่าวล้วนได้รับผลกระทบมากมายจากความร้อนที่มีสะสมในพื้นที่จนทำให้อุณหภูมิอากาศสูงขึ้นมาก โดยเฉพาะในยุโรป และเอเชีย เช่น จีน ปากีสถาน บังกลาเทศ และอินเดีย ที่มีความผิดปกติของอุณหภูมิอากาศค่อนข้างมาก โดยในบางพื้นที่ของเอเชียอาจมีอุณหภูมิสูงตั้งแต่ 40 - 50 °C ในแต่ละปีจึงมีผู้คนทั่วโลกจำนวนหลายหมื่นคนที่เจ็บป่วยหรือเสียชีวิตจากโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อน (Heat-related illness) หรือจากการที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเพิ่มของอุณหภูมิที่สูงขึ้นสู่ระดับที่ร้อนจัดอย่างฉับพลันได้ ทำให้ค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ที่จำเป็นต้องใช้ในการรักษาพยาบาลการเจ็บป่วยจากปรากฏการณ์ดังกล่าวเพิ่มสูงตามไปด้วย นอกจากนี้ เรายังพบอีกว่าในช่วงที่เกิดปรากฏการณ์คลื่นความร้อนประชาชนใช้พลังงานในอัตราสูงขึ้นมา เนื่องจากต้องใช้เครื่องปรับอากาศเพื่อช่วยทำความเย็น ส่งผลให้บางพื้นที่ประสบกับปัญหาขาดแคลนพลังงานไฟฟ้า และทำให้เกิดผลกระทบอื่น ๆ อย่างต่อเนื่องตามมา

นอกจากคลื่นความร้อนจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตของมนุษย์แล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ รวมถึงสิ่งแวดล้อมด้วย โดยผลพวงจากการที่อากาศมีอุณหภูมิสูงขึ้นทำให้สัตว์เจ็บป่วยหรือล้มตายเช่นเดียวกับมนุษย์ ส่วนพืชก็ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ดี และถ้าพื้นที่มีสภาพแห้งแล้งและอุณหภูมิสูงมากอย่างต่อเนื่องพืชก็อาจตายได้ในที่สุด ในหลายพื้นที่ที่มีรายงานว่า คลื่นความร้อนได้ทำให้ผลผลิตทางการเกษตรเสียหายในปริมาณมาก รวมถึงมีผลกระทบต่ออุตสาหกรรมเลี้ยงสัตว์ อันอาจนำไปสู่ปัญหาการขาดแคลนอาหารของมนุษย์ได้ นอกจากนี้ ความแห้งแล้งและอากาศที่ร้อนจัดของคลื่นความร้อนยังเป็นปัจจัยทำให้เกิดไฟป่าได้โดยง่าย และอาจเกิดขึ้นได้อย่างรุนแรง จนสร้างความเสียหายทั้งต่อสิ่งแวดล้อมชีวิตและทรัพย์สิน จากผลกระทบทั้งหมดที่กล่าวมา จึงเห็นได้ว่าปรากฏการณ์คลื่นความร้อนได้สร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจและสังคมมูลค่ามหาศาล

การรับมือภัยคลื่นความร้อน...

ในประเทศที่มักประสบภัยคลื่นความร้อน มักมีการเตรียมรับมือกับปรากฏการณ์ดังกล่าว และการพยากรณ์สำหรับการเกิดปรากฏการณ์นี้โดยใช้การวิเคราะห์แผนที่อากาศหรือข้อมูลทางอุตุนิยมวิทยาเพื่อบ่งชี้การเคลื่อนที่ของมวลอากาศร้อนเข้าสู่พื้นที่ รวมถึงการกำหนดค่าดัชนีค่าความร้อน (Heat index) เพื่อให้ประชาชนเตรียมตัวรับมือกับปรากฏการณ์คลื่นความร้อนที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพในระดับต่าง ๆ ค่าความร้อนเป็นค่าอุณหภูมิที่ร่างกายจะรู้สึกร้อนขึ้นมากกว่าอุณหภูมิจริงของอากาศ จึงมีปัจจัยของความชื้นเข้ามาเกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่ออัตราการถ่ายเทปริมาณความร้อนระหว่างผิวหนังของร่างกายกับอากาศที่ล้อมรอบ ถ้าความชื้นสัมพัทธ์เพิ่มสูงขึ้นร่างกายจะระบายความร้อนลดลง อุณหภูมิของร่างกายจึงมีโอกาสเพิ่มสูงขึ้น จนเป็นอันตรายได้

ตาราง 1 ตารางดัชนีค่าความร้อน

ค่าความร้อนสัมพัทธ์ (%)	อุณหภูมิ (°C)																
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
40	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	41	43	46	48	51	54
45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	
50	27	28	30	31	33	34	35	38	41	43	46	49	52	55	58		
55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59			
60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59				
65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59					
70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58						
75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58							
80	30	32	35	38	41	44	48	52	57								
85	30	33	36	39	43	47	51	55									
90	31	34	37	41	45	49	54										
95	31	35	38	42	47	51	57										
100	32	36	40	44	49	54											

- แจ้งเตือน
- แจ้งเตือนร้ายแรง
- อันตราย
- อันตรายร้ายแรง

ตาราง 2 ตารางแสดงค่าผลกระทบของคลื่นความร้อนที่มีต่อร่างกาย

ลำดับขั้น	ผลกระทบจากคลื่นความร้อนที่มีต่อร่างกาย
อันตรายร้ายแรง	ลมแดด
อันตราย	เพลียแดด ตะคริวแดด และ/หรือ ลมแดด
แจ้งเตือนร้ายแรง	เพลียแดด ตะคริวแดด และ/หรือ ลมแดด
แจ้งเตือน	เหนื่อยล้า และ/หรือ ตะคริวแดด

หมายเหตุ ตาราง 1 และ ตาราง 2 ไม่ได้รับเวลา อายุ เพศ หรือเงื่อนไขอื่น ๆ ในแต่ละบุคคล

การเปรียบเทียบค่าอุณหภูมิอากาศที่พื้นผิวกับค่าความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศ จากตารางดัชนีค่าความร้อนสามารถใช้พิจารณาผลกระทบจากคลื่นความร้อนได้ดังตัวอย่างเช่น ถ้าระดับอุณหภูมิอากาศเท่ากับ 30 °C และ ค่าความชื้นสัมพัทธ์เท่ากับ 55% เมื่อพิจารณาในตาราง 1 จะเห็นดัชนีค่าความร้อนเท่ากับ 32 °C นี่เป็นระดับความรู้สึกจริงที่ร่างกายได้รับความร้อน โดยในตาราง 2 อุณหภูมิ 32 °C ถือเป็นผลกระทบจากคลื่นความร้อนในระดับ “แจ้งเตือน” ซึ่งอาจส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่มีอาการเหนื่อยล้า หรือในกรณีที่อุณหภูมิอากาศเท่ากับ 38 °C และมีค่าความชื้นสัมพัทธ์ 45% จะมีดัชนีค่าความร้อนเท่ากับ 46 °C ซึ่งถือเป็นผลกระทบในระดับ “อันตราย” ที่อาจส่งผลให้มีอาการลมแดด และ/หรือ เพลียแดด ตะคริวแดด หรือเหนื่อยล้าได้ ดังนั้นเมื่อประชาชนทราบเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเมื่อสภาพอากาศเป็นดังกล่าว เราจึงต้องเตรียมตัวอย่างระมัดระวังล่วงหน้าโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักตัวมาก รวมถึงผู้ที่มีปัญหาสุขภาพด้านความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบมากที่สุดเพราะร่างกายไม่สามารถปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิได้ดีเท่าที่ควร นอกจากนี้ ผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นเวลานาน อาจต้องเพิ่มความระมัดระวังให้มากขึ้น เพราะตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ร้อนจัด

สำหรับแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงภัยคลื่นความร้อน ก็อาจทำได้โดยพยายามอยู่ในที่ร่มที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้กำลังมากกลางแจ้งที่ร้อนจัด ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอไม่ปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสวมใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ เพื่อให้ร่างกายระบายเหงื่อได้ดีหากมีอาการโรคลมแดด (Heat stroke) ซึ่งแสดงอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่บริเวณหน้าท้องและขา อุณหภูมิร่างกายจะเปลี่ยน เหงื่อจะออกมาก ร่างกายจะกระหายน้ำและหัวใจเต้นเร็ว ควรบรรเทาอาการโดยรีบเข้าที่ร่ม และดื่มน้ำและเกลือแร่ หรือหากเป็นโรคลมเพลย์แดด (Heat exhaustion) ซึ่งมีอาการ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด ความดันต่ำ และอุณหภูมิของร่างกายอาจเพิ่มสูงได้ ถ้าผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง ควรปฐมพยาบาลโดยให้ผู้ป่วยนอนอยู่ในที่เย็นสบาย ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี ให้ดื่มน้ำและเกลือแร่ แต่ในกรณีคนไข้ที่มีอาการรุนแรงต้องนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ในกรณีเกิดโรคลมแดด (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลางที่ไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นกว่า 40°C ผู้ป่วยจะต้องหยุดทำกิจกรรมต่าง ๆ ทันที และควรรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยด่วน เนื่องจากอาการอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตโรคลมแดดมีอาการเบื้องต้นคล้ายกับโรคลมเพลย์แดด แต่อาจมีอาการรุนแรงเพิ่มเติม เช่น ไม่มีเหงื่อออก หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจเร็ว เพื่อ ชักไถ่ล้มเหลว มีการตายของเซลล์ตับรวมถึงมีการบวมของปอดจากการคั่งของของเหลว ซีดอ หมดสติ และเกิดการล้มเหลวในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเบื้องต้นสามารถทำได้โดยรีบนำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้างเพื่อให้เลือดหมุนเวียนไปเลี้ยงสมองได้ และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามตัวโดยเฉพาะตามข้อพับต่าง ๆ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่า เพื่อช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด

สุดท้ายนี้ ท่านผู้อ่านคงได้คำตอบที่ครอบคลุมทุกประเด็นที่เกี่ยวกับคลื่นความร้อนแล้ว แม้ประเทศไทยยังไม่มีรายงานการเกิดคลื่นความร้อน แต่ก็เป็นไปได้ว่าวันหนึ่งในบ้านเมืองเราอาจเกิดปรากฏการณ์นี้ได้ หรือท่านผู้อ่านอาจต้องเดินทางไปยังประเทศที่มักประสบภัยคลื่นความร้อน ดังนั้น การมีความรู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์นี้จึงเป็นประโยชน์ในการป้องกันภัยจากคลื่นความร้อนที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองได้ และผู้อ่านยังสามารถให้การปฐมพยาบาลหรือช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้อื่นที่ประสบภัยจากคลื่นความร้อนได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย อย่างไรก็ดี ขอให้ผู้อ่านทุกท่านห่างไกลจากภัยของคลื่นความร้อน



อาการโรคลมแดด (Heat cramp)



การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเบื้องต้นในกรณีเกิดโรคลมแดด (Heat stroke)

ที่มาของบทความ : <https://www.scimath.org/article-science/item/12578-2022-02-15-07-00-17-2-2-2-2>



ที่ปรึกษา:	นางรัตนา เพ็ชรทูลย์	ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
จัดทำโดย:	นายชัยเดช แสงทองฟ้า	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
ผู้ช่วยจัดทำ:	นางสาวสิริยาภรณ์ สถาพร	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์

ศูนย์วิทยาศาสตร์ องค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร
กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
ฝ่ายส่งเสริมการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม