



Smooth Sea Safety Sharing





โรคลมแดด (Heat Stroke) ที่เกิดขึ้นบนเรือ



Scenario: เดือนกรกฎาคม 2566 เรือทิ้งสมอที่ปากน้ำสมุทรปราการ นายท้ายในกองเรือเกิดอาการลมแดดขณะที่ทำสืออยู่บริเวณหัวเรือ ในช่วงบ่ายซึ่งในวันนั้นมีอากาศร้อนและแดดแรง

First Aids: สร้างซึ่งทำสือบริเวณหัวเรืออยู่ด้วยกันเห็นว่่านายท้าย มีอาการชักจึงได้เรียกคนมาช่วยหามไปพักในที่ร่มถอดชุดหมีออก เอาผ้าชุบน้ำมาเช็ดตัว และให้เครื่องช่วยหายใจนายเรือได้โทรประสานงาน 1669 เข้ามารับตัวไปที่โรงพยาบาลและนอนพักที่โรงพยาบาล 1 วัน จึงกลับ มาทำงานได้เป็นปกติ





ทำความรู้จักกับโรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก (Heatstroke)

ฮีทสโตรก (Heatstroke) คือ ภาวะที่เกิดจากร่างกายมีอุณหภูมิสูงจากอากาศร้อนมากเกินไป ทำให้ไม่สามารถระบายอากาศได้ทันที ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้หากอุณหภูมิของร่างกายของสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส พบได้บ่อยที่สุดในช่วงฤดูร้อนโดยเมื่อมีอาการหรือพบผู้ป่วยฮีทสโตรก สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษาอย่างเร่งด่วน เพราะหากไม่ได้รับการรักษาโดยทันที อาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น สมองหัวใจ ไต และกล้ามเนื้อ และยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง หรือ เสียชีวิตได้





KNOW THE SIGNS HEAT STROKE

Headaches
Nausea and vomiting
Rapid pulse
Extremely thirsty
Dry, swollen tongue
Disoriented, dizzy or
delirious, slurred speech
Body temperature more
than 40°C
Convulsions, seizures or coma
May be sweating; skin may feel
deceptively cool



ฮีทสโตรก มีอาการอย่างไร

1. อุณหภูมิร่างกายสูง

ตัวร้อน มีอุณหภูมิในร่างกายสูงมากจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที

2. มีความผิดปกติทางระบบประสาท

มีอาการสับสน กระสับกระส่าย พูดไม่ชัด หงุดหงิด เพ้อ ชัก ตอบสนองช้า

3. ต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติ

ระบบการทำงานของต่อมเหงื่อใต้ผิวหนังทำงานผิดปกติ ส่งผลให้ไม่มีเหงื่อออก

4. คลื่นไส้อาเจียน

ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย มีอาการคลื่นไส้สลับกับอาเจียน

5. สีผิวเปลี่ยนไป

ผิวหนังแห้งและร้อน สีผิวเปลี่ยนกลายเป็นสีแดง

6. หัวใจเต้นเร็ว

ความร้อนทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ซึ่งส่งผลให้ หัวใจเต้นเร็ว มีอาการใจสั่น

7. ปวดศีรษะ

มีอาการปวดศีรษะ หน้ามืด อาจถึงขั้นชักกระตุก เกร็ง และหมดสติได้

หากใครมีอาการรุนแรงหรือหมดสติควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที เพื่อทำการรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



สามารถปฐมพยาบาลอย่างไร หากพบเจอผู้ป่วย ฮีทสโตรก



- นำคนป่วยเข้าที่ร่ม ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดนแสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายลง
 - ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออกให้หมด เช่น เสื้อคลุม หรือ ถุงเท้านอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
 - ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย
 - เช็ดตัว ประคบเย็นตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก หรือเป่าลมเย็นเพื่อให้ร่างกายสามารถระบายความร้อนได้
- โทรแจ้งสายด่วน 1669 หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที



วางแผนการทำงานประจำวัน



ตรวจสอบสภาพอากาศ



สุขภาพความพร้อม
ของพนักงาน