



# สารสุขภาพ

งานแพทย์และอนามัย กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐ โทร. ๐๒ ๓๑๐ ๘๐๖๖-๖๙

ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๔ ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๔

## ข่าวสารจาก...งานแพทย์

❖ งานแพทย์และอนามัย แนะนำวิธีการเตรียมสุขภาพให้พร้อมสำหรับการสอบ ระหว่างวันที่ ๑๙ เมษายน - ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๔ เป็นการสอบไล่ ภาค ๒/๒๕๖๓ ซึ่งในการสอบไล่แต่ละภาคที่ผ่านมา มีนักศึกษาป่วยฉุกเฉินระหว่างการสอบเป็นจำนวนมาก สาเหตุการป่วยที่พบบ่อยๆ คือ นอนดึกหรือไม่ได้นอน ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ปวดท้องประจำเดือน ปวดท้องโรคระเพาะ ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ เป็นลม เป็นต้น ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงการป่วยดังกล่าว งานแพทย์ฯ ขอแนะนำให้เตรียมตัวก่อนสอบให้พร้อม เช่น ทบทวนตำราวิชาที่จะสอบล่วงหน้า พักผ่อนให้เพียงพอ อย่านอนดึกเกินไปหรืออดนอน รับประทานอาหารเช้าครบทุกมื้อ โดยเฉพาะอาหารเช้าวันที่จะสอบสำคัญมาก ควรระมัดระวังในการรับประทานอาหารเช้า หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หรือของหมักดอง เพราะอาจทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียอย่างรุนแรงได้ ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ลมชัก หอบหืด ควรปรึกษาแพทย์ รับประทานยาตามเวลา พักผ่อนให้เพียงพอ และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

ทั้งนี้ สำหรับการสอบทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีมาตรการในการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ โดยขอความร่วมมือให้นักศึกษาและบุคลากรถือปฏิบัติตามมาตรการตามที่กระทรวงสาธารณสุขและศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-๑๙ กำหนดอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑. มหาวิทยาลัยไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย COVID-๑๙ เข้าห้องสอบ
๒. นักศึกษาและบุคลากรต้องผ่านการคัดกรองเบื้องต้น โดยวัดอุณหภูมิร่างกาย ก่อนเข้าห้องสอบ หากพบว่ามีอุณหภูมิสูงกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส จะไม่อนุญาตให้เข้าห้องสอบ
๓. มหาวิทยาลัยจัดที่นั่งสอบให้มีระยะห่างระหว่างผู้เข้าสอบที่เหมาะสม และให้รักษาระยะห่างทางสังคมในระหว่างปฏิบัติหน้าที่
๔. โปรดให้ความร่วมมือให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง ในเอกสารรับรองตน หากพบว่ามีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ให้แจ้งมหาวิทยาลัย และให้ดำเนินการตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-๑๙ กำหนด

นอกจากนี้ขอความร่วมมือให้นักศึกษาและบุคลากร สวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในห้องสอบ และล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลก่อนเข้าห้องสอบ



\*\*\*\*\*

## โรคลมแดด (Heatstroke)

โรคลมแดด (Heat Stroke) หรือ โรคลมแดด เกิดจากการที่ร่างกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อุณหภูมิสูง และได้รับความร้อนมากเกินไป ทำให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของสมองในส่วนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้มีอุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน ๔๐ องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง

## อาการของโรคลมแดด

สัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคลมแดด คือ ไม่มีเหงื่อออก แม้จะอากาศร้อน หน้าแดง ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน เกร็งกล้ามเนื้อ ชัก มึนงง สับสน รุม่านตาขยาย ความรู้สึกตัวลดน้อยลง อาจหมดสติ หัวใจเต้นเร็วแต่แผ่วเบา ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจทำให้หัวใจหยุดเต้น และถึงแก่ชีวิตได้ ซึ่งแตกต่างจากอาการเพลียแดดทั่วไป ที่จะมีเหงื่อออกด้วย

ทุกคนสามารถมีอาการ หรือเป็นโรคลมแดดได้ แต่จะมีกลุ่มเสี่ยงในการเกิดโรคลมแดด คือ ผู้สูงอายุ ผู้ที่อดนอน ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด เด็ก ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น และผู้ที่เป็โรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน รวมถึงนักกีฬา และทหารที่เข้ารับการฝึก โดยไม่มีการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัด

“ถ้าหากมีอาการให้รีบเติมน้ำเกลือแร่ หากที่ร่มหรือที่ที่มีอากาศถ่ายเทแล้วนั้งพัก และรีบขอความช่วยเหลือ”

## วิธีป้องกันไม่ให้เป็โรคลมแดด

- ก่อนออกจากบ้านให้ดื่มน้ำ ๑-๒ แก้วเสมอ เพื่อความชุ่มชื้นและลดอุณหภูมิในร่างกาย
- ใส่เสื้อผ้าที่ใส่สบาย ไม่อึดอัด และระบายความร้อนได้ดี
- ถ้าต้องอยู่ท่ามกลางอากาศร้อนจัด หรือต้องออกกำลังกายในอากาศร้อนจัด ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ควรดื่ม เพื่อป้องกันอาการขาดน้ำ ส่วนคนที่อยู่ในร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด



## วิธีปฐมพยาบาล

- หากพบผู้ป่วยให้รีบพาเข้าไปในที่ร่ม ไม่มีแดด และมีอากาศเย็นหรืออากาศถ่ายเทได้สะดวก แล้วให้ผู้ป่วยนอนราบยกเท้าขึ้นสูงทั้งสองข้าง เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น
- คลายเสื้อผ้าของผู้ป่วยให้หลวม หรือถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก เพื่อให้ร่างกายระบายความร้อนได้เร็วขึ้น
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นแล้วเช็ดตามตัว ซอกรักแร้ คอ ขาหนีบ และหน้าผาก โดยเช็ดย้อนรูขุมขนเพื่อระบายความร้อน
- เปิดพัดลมเป่าผู้ป่วยเพื่อระบายความร้อน และช่วยให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำโดยเร็วที่สุด
- โทรแจ้ง ๑๖๖๙ หรือรีบพาผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

ที่มา : <https://psub.psu.ac.th/?p=2422>

: <https://www.paolohospital.com/th>

\*\*\*\*\*

ห่วงใย...และใส่ใจในสุขภาพของคุณ  
งานแพทย์และอนามัย