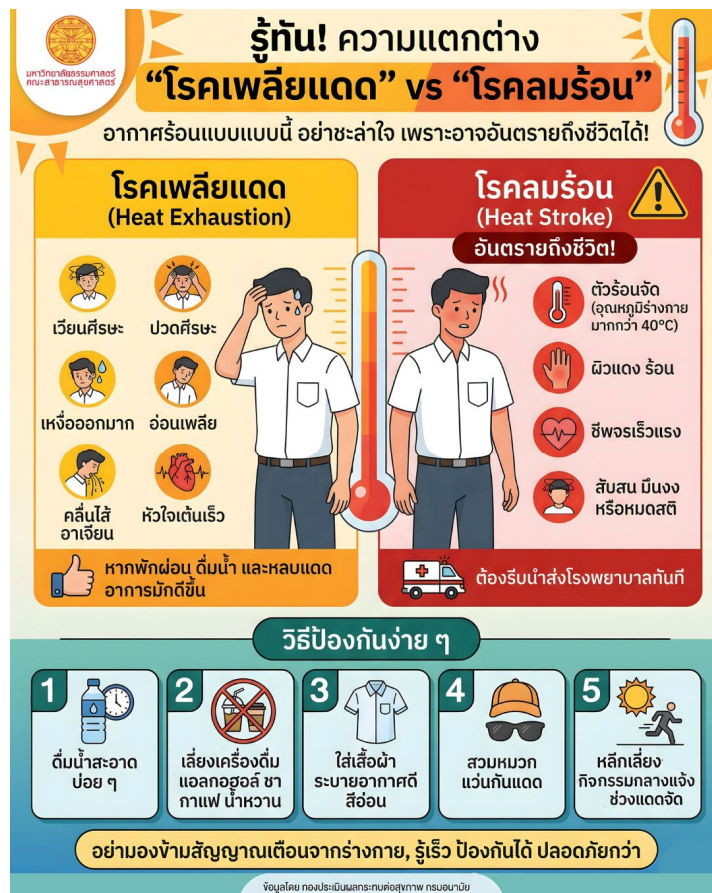


คณะสาธารณสุขศาสตร์ มธ. ให้ความรู้ประชาชน  
รู้ทัน! ความแตกต่าง “โรคลมร้อน” vs “โรคเพลียแดด”  
อากาศร้อนแบบนี้ อย่าชะล่าใจ เพราะอาจอันตรายถึงชีวิตได้

โรคลมร้อน (Heat Stroke) อาการเริ่มต้นที่พบได้บ่อย ได้แก่ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เหงื่อออกมาก อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หากพักผ่อน ดื่มน้ำ และหลบแดด อาการมักดีขึ้น

โรคลมร้อน (Heat Stroke) อันตรายถึงชีวิต สังเกตอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อนจัด (อุณหภูมิร่างกายมากกว่า 40°C) ผิวแดง ร้อน ชีพจรเร็วแรง สับสน มึนงง หรือหมดสติ อย่ามองข้ามสัญญาณเตือนจากร่างกาย รู้เร็ว ป้องกันได้ ปลอดภัยกว่า



**รู้ทัน! ความแตกต่าง “โรคลมร้อน” vs “โรคเพลียแดด”**  
อากาศร้อนแบบนี้ อย่าชะล่าใจ เพราะอาจอันตรายถึงชีวิตได้!

โรคลมร้อน (Heat Stroke)	โรคเพลียแดด (Heat Exhaustion)
<b>อันตรายถึงชีวิต!</b>	
ตัวร้อนจัด (อุณหภูมิร่างกายมากกว่า 40°C)	เวียนศีรษะ
ผิวแดง ร้อน	ปวดศีรษะ
ชีพจรเร็วแรง	เหงื่อออกมาก
สับสน มึนงง หรือหมดสติ	อ่อนเพลีย
	คลื่นไส้ อาเจียน
	หัวใจเต้นเร็ว
ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที	หากพักผ่อน ดื่มน้ำ และหลบแดด อาการมักดีขึ้น

**วิธีป้องกันง่าย ๆ**

- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ
- เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำหวาน
- ใส่เสื้อผ้าระบายอากาศดี สีสอ่อน
- สวมหมวก แว่นกันแดด
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ช่วงแดดจัด

อย่ามองข้ามสัญญาณเตือนจากร่างกาย, รู้เร็ว ป้องกันได้ ปลอดภัยกว่า

ข้อมูลเผยแพร่เป็นแผนรณรงค์สุขภาพ กรมอนามัย

ปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

"มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บ่มเพาะปัญญาชนเสรีและนักนวัตกรรมที่มีความรับผิดชอบสู่การเป็นพลเมืองโลกที่อุทิศตนเพื่อสังคมและมุ่งมั่นเพื่อความยั่งยืน"

03/04/69-42

