ประเภท : บทความ
หัวข้อข่าว : คำแนะนำป้องกันภาวะไฮโปเธอร์เมีย(Hypothermia) ภัยฤดูหนาว (ด้านสังคม)
โดย : สมจิตร
ลงวันที่ : ศุกร์ ที่ 5 เดือน มกราคม พ.ศ.2561
เข้าชม : 1934

เรื่อง คำแนะนำป้องกันภาวะไฮโปเธอร์เมีย(Hypothermia) ภัยฤดูหนาว

เพียงแค่ช่วงเริ่มต้นฤดูหนาว ทำให้มีผู้หนาวตายไปหลายราย สาเหตุการเสียชีวิตนั้น นอกจากปัจจัย อาทิ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป หรือมีโรคประจำตัวแล้ว ยังมีอีกปัจจัยหนึ่งที่ต้องระวังนั่นคือ “ภาวะตัวเย็นเกิน” จากการที่ร่างกาย มีอุณหภูมิลดต่ำลงอย่างรวดเร็วจากการสัมผัสอากาศที่นาวเย็นจนส่งผลให้ระบบหรืออวัยวะต่าง ๆ ทำงานไม่ปกติ จนนำไปสู่การเสียชีวิต

ภาวะดังกล่าวข้างต้น ข้อมูลจากเว็บไซต์หมอชาวบ้าน WWW.doctor.or.th สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อธิบายว่า ภาวะ ตัวเย็นเกินหรือไฮโปเธอร์เมีย (Hypothermia) นั้น เป็นภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิลดต่ำเกินไป ทำให้อวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะหัวใจและสมองได้รับผลกระทบจนทำหน้าที่ผิดปกติ บางราย ที่มีอาการรุนแรงอาจจะถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ สำหรับสาเหตุมี 2 ปัจจัยคือ การสัมผัสกับความหนาวเย็น เช่น อยู่ในพื้นที่ที่มีสภาพอากาศหนาวหรือแช่อยู่ในน้ำเย็นจัดซึ่งมักเกิดขึ้นเนื่องจากอุบั

ติเหตุ และจากการที่ร่างกายสูญเสียกลไกการปรับอุณหภูมิ ทำให้ไม่สามารถสร้างและเก็บความร้อนในร่างกายได้ มักพบในผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปและในผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพาต โรคสมองเสื่อม โรคพาร์กินสัน โรคเบาหวานที่มีภาวะประสาทเสื่อม ภาวะขาดไทรอยด์ ภาวะขาดอาการ ผู้ที่กินยานอนหลับ ยากล่อมประสาท รวมถึงผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป

อาการระยะแรกจะมีอาการสั่น พูดอ้อแอ้ เดินเซ งุ่มง่าม หงุดหงิด สับสน ความสามารถในการคิดและการตัดสินใจด้อยลง
เมื่ออุณหภูมิร่างกายลดต่ำลงไปอีก ผู้ป่วยจะหยุดสั่น มีอาการเพ้อคลั่ง ไม่รู้ตัว อาจจะหมดสติและหยุดหายใจหรือเสียชีวิตได้
การวินิจฉัยเมื่อเกิดภาวะนี้เมื่อผู้ป่วยถูกส่งตัวถึงแพทย์แล้ว
จะมีการวินิจฉัยจากประวัติการสัมผัสถูกความหนาวเย็น
อาการที่ตรวจพบระยะแรกผิวหนังผู้ป่วยจะเย็นและซีด จากนั้นมีการหนาวสั่น หายใจเร็ว ชีพจรเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง เมื่ออุณหภูมิร่างกายลดต่ำกว่า 32 องศาเซลเซียสผู้ป่วยจะไม่หนาวสั่น แต่จะหายใจช้าลง ชีพจรเต้นช้าลงหรือเต้นผิดจังหวะ ประกอบกับมี ความดันเลือดต่ำ ปากเขียว ตัวเขียว รูม่านตาโต 2 ข้าง หรือถึงขั้นหมดสติ หยุดหายใจ

การปฐมพยาบาล ควรเริ่มจากการพาผู้ป่วยหลบอากาศที่หนาวเย็น หรือขึ้นจากน้ำเย็นโดยนำเข้าไปในห้องที่อบอุ่นและไม่มีลมเข้า
ถ้าเสื้อผ้าเปียกน้ำควรปลดออก เปลี่ยนเป็นเสื้อผ้าที่แห้ง จากนั้นทำการอบอุ่นร่างกายโดยห่อหุ้มด้วยผ้านวม ผ้าห่ม หรือเสื้อผ้าหนา ถ้าอยู่กลางแจ้งควรใช้ผ้าหนาคลุมใบหน้าและศีรษะเพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อน หรือนอนกอดเพื่อถ่ายเทความร้อนให้ผู้ป่วย
ต่อมาจับผู้ป่วยให้นอนนิ่งในท่านอนหงายบนพื้น ที่อบอุ่น โดยหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่จำเป็น ห้ามนวดหรือแตะต้องตัวผู้ป่วย ด้วยความรุนแรงเพราะอาจกระทบกระเทือน จนทำให้หัวใจหยุดเต้นได้
ถ้าผู้ป่วยยังรู้สึกตัวควรให้ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มอุ่น ๆ
ห้ามไม่ให้ผู้ป่วยดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม
เพราะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนอย่างรวดเร็ว

ถ้าหยุดหายใจให้ช่วยเหลือด้วยวิธีการเป่าปาก
จากนั้นรีบส่งให้ถึงมือแพทย์โดยเร็วที่สุด

ด้านการป้องกัน มีหลักควรปฏิบัติ ได้แก่ ควรสวมใส่เสื้อผ้าให้อบอุ่น หลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศหนาว
ถ้าเลี่ยงไม่ได้ควรสวมใส่เสื้อผ้าให้เพียงพอปกคลุมถึงหน้าและศีรษะ
และใส่ถุงมือ-ถุงเท้า ควรดูแลกลุ่มเสี่ยงในช่วงที่อากาศหนาวเย็น เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
และไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ท่ามกลางสภาพอากาศที่หนาวจัด
นี่เป็นคำแนะนำเบื้องต้นป้องกันภาวะ “ ไฮโปเธอร์เมีย (Hypothermia) หรือภัยฤดูหนาว ” โดยเฉพาะผู้ที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์
รวมถึงผู้ที่นิยมดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายหนาว พึงต้องสำเหนียกไว้.

โดย พรรณี ตั้งใจสถาปัตย์

เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก