

ระวัง 'คิมหันต์ฤดู' 'โรคลมแดด' ร้อนมากอาจตาย!!

40-42 องศาเซลเซียส!!

มันคือตัวเลข ตีกริความร้อนที่ กรมอุตุนิยมวิทยา คาดการณ์ว่าเป็นอุณหภูมิสูงสุดที่จะเกิดขึ้นในช่วงคิมหันต์ฤดู โดยดวงอาทิตย์จะตั้งฉากกับพื้นที่ กทม. วันที่ 26-27 เม.ย. ซึ่งในทางทฤษฎีถือว่าเป็นวันที่ร้อนแรงที่สุด

ทั้งนี้กรมอุตุนิยมวิทยา คาดการณ์พื้นที่อุณหภูมิสูงสุดว่าจะอยู่ที่ภาคเหนือ รองลงมาคืออีสานและภาคกลาง ส่วนกรุงเทพฯ และปริมณฑล รวมทั้งภาคใต้ จะมีอุณหภูมิระหว่าง 37-39 องศาเซลเซียส

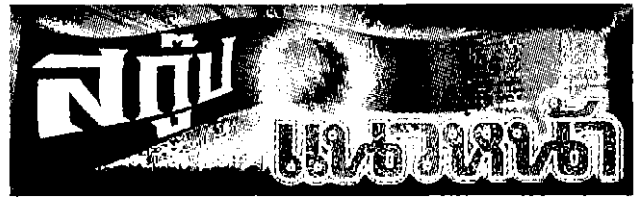
แม้ช่วงนี้จะมีเสียงบ่นหนาหูว่า "ร้อนแทบดับแลบ" แต่ถึงกระนั้นมันก็ยังไม่ร้อนพอที่จะทำลายสถิติในรอบกว่า 50 ปีที่กรมอุตุนิยมวิทยาก็บอกไว้ว่าคนไทยยุคนี้ เกษมฉายความร้อนมากกว่านี้มาแล้ว

โดยภาคเหนือ เคยมีอุณหภูมิพุ่งทะลุปรอทไปแตะที่ 44.5 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 27 เม.ย. 2503 ที่ จ.อุตรดิตถ์ ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุณหภูมิสูงสุดอยู่ที่ 43.9 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 28 เม.ย. 2503 ที่ จ.อุดรธานี ขณะที่ภาคกลาง เคยวัดได้ 43.5 องศาเซลเซียส ที่ จ.กาญจนบุรี ในเดือนเม.ย. 2501

ภาคตะวันออก เคยมีตีกริความร้อนมากที่สุดอยู่ที่ 42.9 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 23 เม.ย. 2533 ที่ จ.ปราจีนบุรี ส่วนอุณหภูมิสูงสุดในภาคใต้ฝั่งตะวันออกคือ 41.2 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 15 เม.ย. 2541 ที่ จ.ประจวบคีรีขันธ์ และอุณหภูมิสูงสุดในภาคใต้ฝั่งตะวันตกคือ 40.5 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 29 มี.ค. 2535 ที่ จ.ตรัง

ทว่าประเด็นที่น่าสนใจ สำหรับวินาทีนี้คือ ความร้อนระดับ 40-42 องศาเซลเซียส อาจฆ่าคนตายได้หากไม่มีการเตรียมรับมือที่ดีพอ !!

โดยนับตั้งแต่ต้นปี 2555 ในประเทศไทย สันนิษฐานว่ามีผู้สังเวยชีพให้กับความร้อนไปแล้วหลายราย อาทิ วันที่ 16 เม.ย. พบศพนายอินปั้น ใจเงิน อายุ 54 ปี จ.ลำปาง นอนเสียชีวิตบนที่นอนในบ้าน โดยเปิดหน้าต่างไว้เพียงหนึ่งบาน เจ้าหน้าที่คาดว่าอาจจะช็อก เนื่องจากอากาศที่ร้อนจัด



วันที่ 20 เม.ย. พบศพ นางจันเภา สุพรหมมา อายุ 73 ปี จ.นครพนม นอนเสียชีวิตอยู่บนที่นอนบ้านชั้นเดียว จากการสันนิษฐานเบื้องต้น คาดว่าเสียชีวิตเพราะอากาศร้อนถึง 37 องศาเซลเซียส และชรา

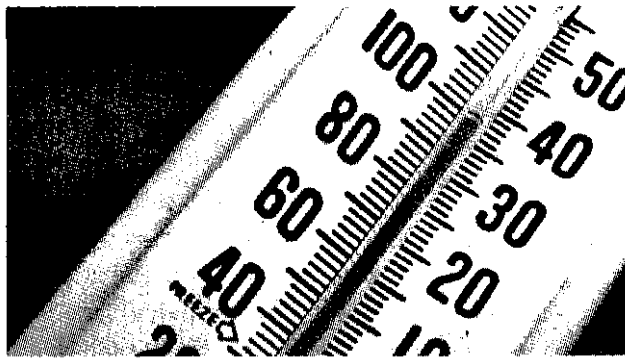
วันที่ 23 เม.ย. พบศพนายสมนึก ทองโต อายุ 45 ปี จ.พิษณุโลก นอนหงายอยู่ในพงหญ้าข้างทางคาดว่าเกิดจากอากาศร้อนจัดและผู้ตายมีโรคประจำตัว ทำให้เป็นลมเสียชีวิตดังกล่าว

วันที่ 23 เม.ย. พบศพ นายชัย ภวันตุ อายุ 56 ปี จ.สุโขทัย นอนเสียชีวิตข้างรถจักรยานของตัวเอง ตรวจสอบไม่พบร่องรอยการถูกทำร้าย เบื้องต้นเจ้าหน้าที่สันนิษฐานว่า น่าจะเป็นลมและเสียชีวิตเพราะแดดร้อนมาก

วันที่ 24 เม.ย. พบศพนายวีระศักดิ์ อาดำ อายุ 65 ปี จ.ปทุมธานี เสียชีวิตในห้องพักคนงาน ในสภาพนอนหงาย เจ้าหน้าที่สันนิษฐานว่าสาเหตุการเสียชีวิตเป็นเพราะผู้ตายมีอายุมากแล้ว ประกอบกับอากาศร้อนอบอ้าว

กล่าวสำหรับปรากฏการณ์ความร้อน ที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ผศ.สุพจน์ เอียงกฤษร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมเกษตรและอาหาร คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ผู้เชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อมทางการเกษตร ดิน น้ำ และอากาศ เคยอธิบายไว้อย่างน่าสนใจว่า แทบทุกประเทศที่มีที่ตั้งอยู่ระหว่างเส้นละติจูด 30° เหนือและใต้ (กร้อมเส้นศูนย์สูตร) ล้วนจัดอยู่ในอาณาเขตภูมิอากาศร้อนของโลกทั้งสิ้น โดยเฉพาะประเทศไทยที่ตั้งอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร จึงถูกจัดอยู่ในเขตภูมิอากาศร้อนแบบศูนย์สูตร (Equatorial climate) เรื่องอากาศร้อนจึงต้องถือว่าเป็นเรื่องปกติตามลักษณะภูมิอากาศของประเทศไทย

ทั้งนี้ลักษณะภูมิอากาศของประเทศไทยถูกแบ่งเป็น 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว แม้จะมีคนโต้แย้งว่า ไม่น่าจะถูกต้อง เพราะฤดูหนาวของประเทศไทย มีอากาศร้อนกว่าฤดูร้อนในหลายๆประเทศที่ตั้งอยู่ในเขตละติจูดสูงๆ เช่น ประเทศในทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือ รวมทั้งประเทศต่างๆในทวีปเอเชียตอนบน เป็นต้น ประเทศไทยจึงไม่ควรมียุฤดูหนาว แต่ถึงอย่างไร คนไทยก็ยังยึดถือว่าประเทศไทยมี 3 ฤดูกาลง่า



6 อากาศร้อนเป็นอันตรายต่อคนทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ในทางการแพทย์เรียกว่า “โรคลมแดด” หรือ “โรคลมจากอากาศร้อน” (Heat stroke) มีอาการทางกายได้แก่ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ เดินโซเซ ปวดหัว เป็นไข้ (อาจมีไข้สูงถึง 41 องศาเซลเซียส) เป็นลม หมดสติ นอกจากนี้ยังมีอาการแทรกซ้อนอื่นๆ อีกมาก จากการทำงานผิดปกติของอวัยวะต่างๆ และทำให้เสียชีวิต ขณะเดียวกันก็มีอาการทางจิตได้แก่ หงุดหงิด กระวนกระวาย เห็นภาพหลอน และเพ้อคลั่ง เป็นต้น

ผศ.สุพจน์ อธิบายว่า เนื่องจากคนเป็นสัตว์เลือดอุ่น (มีอุณหภูมิร่างกายคงที่อยู่ที่ระดับ 37 องศาเซลเซียส) ทั้งความร้อนและความหนาวเย็น จึงล้วนมีผลต่อสุขภาพของคน แต่ประเทศไทย

อยู่ในเขตที่มีภูมิอากาศร้อน คนไทยจึงต้องมีความเสี่ยงต่ออันตรายจากอากาศร้อนมากกว่าอากาศหนาว โดยสัตว์เลือดอุ่นจะมีกลไกในการปรับตัวต่อสภาพอากาศร้อน ด้วยการลดการผลิตความร้อนภายในร่างกายจากกระบวนการเมตาบอลิซึม (Metabolism) ทำให้สามารถรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่อยู่ที่ได้เมื่ออุณหภูมิภายนอกสูงขึ้น ซึ่งกระบวนการนี้จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ นั่นคือ...

ขณะที่กระบวนการนี้กำลังทำงานอยู่ ทั้งคนและสัตว์จะไม่รู้สึกร้อน (หรือหนาว) แต่กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นได้ในช่วงอุณหภูมิหนึ่งเท่านั้น หากอุณหภูมิภายนอกสูงกว่าช่วงดังกล่าว คนก็จะเริ่มรู้สึกร้อน ร่างกายคน จะขับเหงื่อออกมาเพื่อให้เกิดการสูญเสียความร้อนจากการระเหย (ความร้อนแฝง) ยิ่งร้อนมากร่างกาย ก็ยิ่งต้องขับเหงื่อออกมามากเพื่อให้สมดุลกับความร้อนที่ได้รับจากภายนอก หากการขับเหงื่อไม่สามารถทำให้เกิดสมดุลกับความร้อนที่เพิ่มขึ้นได้ คนก็จะเริ่มมีไข้ (อุณหภูมิร่างกายสูงกว่าปกติเล็กน้อย) หากมีการขับเหงื่อออกมามากเกินไป ร่างกายก็จะเกิดอาการขาดน้ำตามมา (อุณหภูมิร่างกายอาจสูงถึง 41 องศาเซลเซียส) และถ้าอุณหภูมิภายนอกยังคงสูงต่อไปอีก ร่างกายจะสูญเสียความสามารถในการรักษาอุณหภูมิให้คงที่ต่อไปได้ และเกิดสภาวะอุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้นตามอุณหภูมิภายนอก (Hyperthermia) จะเกิดอาการ “ช็อกและเสียชีวิตในที่สุด”

ผศ.สุพจน์ ระบุว่า อากาศร้อนเป็นอันตรายต่อคนทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ในทางการแพทย์เรียกว่า “โรคลมแดด” หรือ “โรคลมจากอากาศร้อน” (Heat stroke) มีอาการทางกายได้แก่ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ เดินโซเซ ปวดหัว เป็นไข้ (อาจมีไข้สูงถึง 41 องศาเซลเซียส) เป็นลม หมดสติ นอกจากนี้ยังมีอาการแทรกซ้อนอื่นๆ อีกมาก จากการทำงานผิดปกติของอวัยวะต่างๆ และทำให้เสียชีวิต ขณะเดียวกันก็มีอาการทางจิตได้แก่ หงุดหงิด กระวนกระวาย เห็นภาพหลอน และเพ้อคลั่ง เป็นต้น ทั้งนี้อาการจะรุนแรงมากขึ้นอยู่กับระดับของความร้อนและระยะเวลาที่ได้รับความร้อน

ส่วนสาเหตุสำคัญมาจากการอยู่ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงมากเช่น หน้าเตาไฟ เตาหลอม เตาบ่มหม้อไอน้ำ ห้องเครื่องยนต์ และการเผาผลาญเพลิง เป็นต้น หรือได้รับความร้อนติดต่อกันเป็นเวลานานได้แก่ คิดอยู่ในห้อง หรือในรถ ที่กระจกปิดสนิท หรืออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน หรือทำงานในห้องที่มีอากาศร้อนและอับชื้น (ความชื้น

ทำให้การระเหยของเหงื่อเกิดยากขึ้น และเป็นสาเหตุทำให้การระบายความร้อนทำได้น้อยลง) หรือสภาพอากาศร้อนที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 39° เซลเซียสติดต่อกันตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป

สำหรับการป้องกันอันตรายจากอากาศร้อนนั้น ผศ.สุพจน์ แนะนำว่า ต้องหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่ร้อนจัดและอับชื้น หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องดื่มน้ำให้บ่อยๆ มากๆ อาบน้ำหรือเช็ดตัวบ่อยๆ สวมใส่เสื้อผ้าบางๆ โปร่งๆ (มีการระบายอากาศได้ดี) หรือใช้พัดลมเป่าระบายความร้อนและความชื้น หรือหลบอยู่ในห้องปรับอากาศ

ส่วนการปฐมพยาบาลเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง (เป็นลมหมดสติหรือเพ้อคลั่ง)จะต้องรีบถอดเสื้อผ้าให้เหลือน้อยชิ้น เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น(โดยเน้นบริเวณซอกคอ ข้อพับ รักแร้ และขาหนีบ) และใช้พัดโบกหรือเป่าด้วยพัดลม อย่าให้ขาดใจแก้ปวดทุกชนิดเพราะไม่มีผล รีบส่งโรงพยาบาลและเล่าสาเหตุของอาการให้แพทย์ทราบ...

หนทางอยู่รอดให้ปลอดภัยในสภาพอากาศทารุณ เช่นนี้คือ ดื่มน้ำเยอะๆ ทำร่างกายให้แข็งแรง และอย่าตากแดดมากเกินไป

SCOOP@NAEWANA.COM