

การบาดเจ็บจากความร้อน

เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและร่างกายสะสมความร้อนจากการฝึกและการออกกำลังกาย

โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงและความชื้นสัมพัทธ์สูง(อากาศร้อนอบอ้าว) ทำให้มีอุณหภูมิร่างกายสูงเกินกว่าปกติ จนเป็นอันตรายต่ออวัยวะและระบบการทำงานของร่างกายทำให้เสียชีวิตหรือสมองพิการถาวรได้ ทั้งนี้การระบายความร้อนออกจากร่างกายของแต่ละคนนั้นแตกต่างกันขึ้นกับความแข็งแรงของร่างกาย

การบาดเจ็บจากความร้อนสามารถป้องกันได้ โดยการเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดและปรับตารางการฝึกให้เหมาะสมให้งดการฝึก/ออกกำลังกายในช่วงอากาศร้อนและอบอ้าวหรือในรายที่มีไข้

ผู้บังคับบัญชาทุกระดับของหน่วยฝึกและผู้บังคับหน่วยสายแพทย์รับผิดชอบในการกำกับดูแลผู้ฝึก ครูฝึกเจ้าหน้าที่หน่วยสายแพทย์ในการป้องกันเฝ้าระวังค้นพบผู้ป่วยตั้งแต่ระยะแรกและปฏิบัติตามคำแนะนำในการป้องกันอย่างเคร่งครัด

***** ดื่มน้ำให้มากพอ พักเป็นระยะ และเช็ดตัว**

เพื่อลดความร้อนสะสม หากรายใดมีไข้ ให้งดการฝึก และส่งไปพบแพทย์

บุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากความร้อน

1. สภาพร่างกายไม่แข็งแรง

1.1 น้ำหนักเกินเกณฑ์ คือ ดัชนีมวลกายมากกว่า28 (Body Mass IndexหรือBMI)=น้ำหนัก(กก.)/(ส่วนสูง(เมตร))²

1.2 ร่างกายไม่คุ้นเคยกับการฝึก/การออกกำลังกายและความร้อน

1.3 ต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์อย่างหนักภายใน

1 สัปดาห์ก่อนเข้ารับการฝึก

1.4 เป็นผู้ที่มีประวัติใช้สารเสพติด

1.5 มีอาการป่วย เช่น เป็นไข้สูงกว่า 37.7 °C เป็นหวัด ท้องเสีย ฯลฯ

1.6 ได้รับบาดเจ็บ มีกล้ามเนื้อฟกช้ำรุนแรงและปรากฏอาการอยู่ ก่อนเข้ารับการฝึก

1.7 อุดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ(นอนหลับน้อยกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน)

2. กินยาที่มีผลให้ร่างกายขับเหงื่อ(ซึ่งจะระบายความร้อน)ได้น้อยลง เช่น ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ ยาแก้ท้องเสีย ยาขับปัสสาวะ ยาจิตเวช เป็นต้น



ทำอย่างไร ถึงจะปลอดภัยจากการบาดเจ็บจากความร้อน

1. หน่วยฝึกทหารใหม่ **ต้องทำการค้นหาและคัดแยกผู้ป่วย** และให้ติดแถบสีสัญญาณกับทหารใหม่ที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากความร้อน

2. **สถานที่ฝึก/โรงนอนต้องมีการระบายความร้อนที่ดี**

3. ระหว่างการฝึกต้องให้พักเป็นระยะเพื่อไม่เพิ่มความร้อนสะสมควรเลี่ยงการฝึกหนักในช่วง 1000-1400 ซึ่งมีความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากความร้อน

4. ต้องมีมาตรการเพื่อทำให้มั่นใจว่า **ทหารใหม่ได้ดื่มน้ำมากพอจนปัสสาวะใส** หรือให้ทหารพกกระติกน้ำประจำตัว และดื่มน้ำได้เมื่อต้องการ**ไม่ต้องรอให้ทหารหิวน้ำ** ใน 5 สัปดาห์แรก **ไม่ควรฝึกความอดทนจากความร้อนหรืออดน้ำ** เนื่องจากเพิ่มความเสี่ยงจากการบาดเจ็บจากความร้อน ควรให้ร่างกายได้ปรับตัวและเคยชินกับความร้อนและการออกกำลังกายในทุกวันโดยเฉพาะวันแรก

5. ในวันที่อากาศ**ร้อนอบอ้าว** หรือก่อนช่วงฝนตก **ควรลดการฝึก** และฝึกในที่ร่มใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ลมพัดผ่านได้ดี และงดวิ่งบนพื้นซีเมนต์



ทำอะไร ถึงจะปลอดภัย จากการบาดเจ็บจากความร้อน

6. ในวันที่อากาศร้อนอบอ้าวมาก หรือช่วงก่อนฝนตกหนัก ต้องงดการฝึก/ออกกำลังกาย เพราะจะเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บจากความร้อน จนถึงขั้นเสียชีวิต หรือ สมองพิการถาวรได้ จึงควรให้ทหารใหม่อาบน้ำนานพอที่จะลดความร้อนสะสม หรือ เช็ดตัวบ่อย ๆ ด้วยผ้าชุบน้ำ เพื่อระบายความร้อนและเรียนในห้องเรียนแทน
7. หากทหาร **สับสน** เดินเซ ให้จับตัวว่าตัวร้อนหรือไม่ หากตัวร้อนให้ถอดเสื้อผ้าออกให้หมด ใช้ผ้าปูที่นอนชุบน้ำเย็นห่อหุ้มตัวซึ่งแช่เย็นนานพอที่จะลดความร้อน (ยกเว้นใบหน้า) รีบเช็ดตัวลดความร้อน และปฐมพยาบาลระหว่างทางขณะนำส่งโรงพยาบาล
8. **ทุกคนต้องมีการสำรวจความเจ็บป่วย** ว่าเจ็บป่วยหรือไม่ หากพบว่า มีไข้ หรือ ท้องเสีย ต้องงดฝึกและส่งพบแพทย์

*****ให้งดการฝึก/ออกกำลังกายในช่วงอากาศร้อน และอบอ้าวมาก หรือ รายที่มีไข้** เนื่องจากมีความเสี่ยงสูงอย่างมากที่จะเกิดการบาดเจ็บจากความร้อนจนถึงเสียชีวิต หรือ สมองพิการถาวรได้

การสังเกตสีปัสสาวะ



คำแนะนำในการดื่มน้ำหลังตรวจสีปัสสาวะ

ภาพ A: (ปัสสาวะใส)

ดื่มน้ำในปริมาณเดิมให้ได้ตลอดทั้งวัน

ภาพ B: (ปัสสาวะเหลืองอ่อน)

ดื่มน้ำเพิ่มเติมอย่างน้อย 2 แก้ว (500 ซีซี)

ภาพ C: (ปัสสาวะเหลืองเข้ม)

ดื่มน้ำเพิ่มเติม อย่างน้อย 4 แก้ว (1 ลิตร)

ภาพ D: (ปัสสาวะสีน้ำตาล)

งดฝึก และต้องไปพบแพทย์ทันที

หลังทำตามคำแนะนำข้างต้นให้สังเกตสีของปัสสาวะ ในครั้งถัดไป ถ้ายังมีสีเหมือนภาพ B หรือ C อยู่ให้ดื่มน้ำเพิ่ม จนกว่าปัสสาวะจะใสเหมือนภาพ A



ปลอดภัย/ไม่เสี่ยง

คำแนะนำ

การป้องกันการบาดเจ็บจากความร้อน
จากการฝึก/ออกกำลังกาย

สำหรับผู้บังคับหน่วย



โดย

กรมแพทย์ทหารบก