

การเฝ้าระวังและป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อนในการฝึกทหารใหม่

ปัจจุบันสภาพอากาศมีความร้อนสูงขึ้นมากอันเนื่องมาจากสภาวะโลกร้อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อการฝึกของทหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกทหารใหม่ ซึ่งยังไม่เคยชินกับสภาพแวดล้อมและการฝึก จึงอาจเกิดการเจ็บป่วยจากความร้อนจนถึงขั้นเสียชีวิตได้
อากาศร้อนจะส่งผลต่อสุขภาพของกำลังพลโดยทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากความร้อน ได้แก่

๑. การบวมแดด (Heat Edema)

คือ การบวมและตึงของมือและเท้า ซึ่งจะเกิดขึ้นใน ๒-๓ วันแรกที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ร้อน ส่วนใหญ่จะบวมที่เท้าขึ้นมาถึงข้อเท้า มักไม่ลามขึ้นเกินหน้าแข้งเกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดบริเวณผิวหนังและมีสารน้ำคั่งในช่องว่างระหว่างเซลล์ในบริเวณแขนขาและยังพบว่าร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมน Aldosterone และ Antidiuretic hormone (ADH) เพิ่มขึ้นด้วยผู้ที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อนและผู้ที่เคยชินกับอากาศเย็นเช่นนั่งทำงานในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศนานๆบ่อยๆ อย่างไรก็ตามอาการบวมดังกล่าวจะเป็นเพียงเล็กน้อย ไม่ได้ขัดขวางการทำกิจกรรมใดๆ การบวมมักหายไปในเวลาไม่กี่วัน

๒. ผดผื่นคันจากความร้อน (PricklyHeat)

เป็นผื่นแดงคัน มักพบที่ผิวหนังบริเวณที่สวมเสื้อผ้าเนื่องจากมีการอุดตันของต่อมเหงื่อที่ผิวหนังบริเวณดังกล่าว จึงทำให้เกิดการอักเสบแบบเฉียบพลันของท่อเหงื่อ มีอาการคันเป็นอาการเด่น

๓. ลมแดด (Heat Syncope)

เป็นภาวะของความดันโลหิตต่ำจากลักษณะท่าทาง เช่น การนั่ง หรือยืน ซึ่งเป็นผลจากการขยายตัวของหลอดเลือดส่วนปลาย การลดลงของการตีตัวของหลอดเลือด และการพร่องของปริมาตรสารน้ำ และเกลือแร่ ภาวะนี้มักพบบ่อยมากในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน เมื่อต้องไปอยู่ในสภาพอากาศร้อนระยะสั้นๆ

๔. ตะคริวแดด (Heat Cramps)

เป็นการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ที่บังคับไม่ได้ ทำให้เกิดอาการปวด มักพบอาการตะคริวที่น่อง ต้นขา และไหล่ ในขณะที่ออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกายหลายชั่วโมง ภาวะดังกล่าวนี้มักพบในผู้ที่มีเหงื่อออกมาก และได้รับสารน้ำทดแทนด้วยน้ำเปล่า (น้ำที่ไม่มีเกลือแร่ผสม) และผู้ที่มีความเสี่ยงสูงสุดคือ ผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อนแล้วเริ่มออกกำลังกายอย่างหนักท่ามกลางอากาศร้อนอย่างไรก็ตาม ตะคริวสามารถหายได้เอง แต่การปวดกล้ามเนื้ออาจจะยังปรากฏอยู่

๕. การเกร็งแดด (Heat Tetany)

เกิดจากการหายใจหอบมากเกินไป ส่งผลให้เกิดความเป็นด่างในเลือดจากการหายใจ (Respiratory alkalosis) มีอาการเหน็บชา เกร็งกล้ามเนื้อ มักเกิดในสภาวะที่ได้รับความร้อนอย่างมากในช่วงระยะเวลาสั้นๆ

๖. การเพลียแดด (Heat Exhaustion)

เป็นกลุ่มอาการที่มีอาการที่จำเพาะเจาะจง เช่น มึนงง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ อาจมีอาการเป็นลมหรือความดันโลหิตตกเมื่อยืน เหงื่อออกมาก หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น แต่สภาพจิตและระบบประสาทปกติ มักเป็นอาการร่วมกับภาวะขาดน้ำและเกลือแร่

๗. โรคลมร้อน (Heat Stroke)

เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ เกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถลดอุณหภูมิร่างกายลงได้ ส่งผลให้การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายล้มเหลวและทำให้เสียชีวิตได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการ ๓ อย่าง คือ

๑) ใช้สูง ($\geq 40.5^{\circ}\text{C}$) ๒) ไม่มีเหงื่อออก และ ๓) ระบบประสาทส่วนกลางทำงานผิดปกติ ได้แก่ อาการเป็นลม กระวนกระวาย พูดไม่รู้เรื่อง พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ก้าวร้าว ประสาทหลอน ซึมลง เติบโตขึ้นหมดสติ เป็นต้น ข้อสังเกตอีกประการคือให้ทานยาลดไข้แล้วไข้ไม่ลด อย่างไรก็ตามในระยะต้นของผู้ป่วยอาจพบว่ามีเหงื่อออกมาก แต่ในที่สุดก็จะเข้าสู่ภาวะที่ไม่มีเหงื่อ ซึ่งเกิดจากการพร่องของสารน้ำในร่างกายและต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติ ดังนั้นผู้ป่วยที่สงสัยว่าจะเป็นโรคลมร้อนต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ด้วยความระมัดระวัง

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อน

- สภาพอากาศที่ร้อนจัด ไม่มีลมพัดและความชื้นของอากาศสูง

- การออกกำลังกาย หรือฝึกหนักเกินไป
- การได้รับน้ำไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย
- การใส่เสื้อผ้าที่หนาและปกปิดร่างกายมิดชิดเกินไป
- เพิ่งหายจากการเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ

- ความไม่เคยชินต่อสภาพแวดล้อมและการฝึก

- การเป็นโรคติดเชื้อหรือเป็นไข้
- ความอ้วน (ค่าดัชนีมวลกาย ≥ 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)
- เคยป่วยเนื่องจากความร้อน
- มีอาการอ่อนเพลีย

- พักผ่อนน้อย นอนไม่หลับ
- การรับประทานอาหารมากเกินไปก่อนออกกำลังกาย
- การดื่มสุราก่อนออกกำลังกาย
- ผู้สูงอายุ
- การได้รับยาบางอย่าง ได้แก่ ยาขับปัสสาวะ ยาที่มีฤทธิ์ยับยั้งการหลั่งเหงื่อ
- ต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติ เช่น โรคสะกดเงิน

เนื่องจากโรคนี้ สามารถป้องกันได้ด้วยการจัดเตรียมความพร้อมของหน่วยฝึกและหน่วยรักษาพยาบาลในพื้นที่ทุกระดับ ตลอดจนการได้รับความร่วมมือจากผู้บังคับหน่วยทุกระดับชั้น เพื่อจัดปัญหาการเจ็บป่วยและสูญเสียชีวิตในระหว่างการฝึกอันเนื่องมาจากความร้อน และลดปัญหาความขัดแย้ง ช่วยเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของกองทัพบก จึงให้หน่วยต่างๆ ใน ทบ. ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติดังนี้

๑. **ให้หน่วยทหารปฏิบัติตาม ประกาศกรมแพทย์ทหารบก** เรื่อง คำแนะนำสำหรับผู้บังคับหน่วยผู้ฝึกครูฝึกและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน การปฐมพยาบาลการเจ็บป่วยจากความร้อน ลงวันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๒ อย่างเคร่งครัด

๒. **ให้หน่วยจัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากความร้อน** และพัฒนาทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้กับผู้ฝึก ครูฝึก ผู้ช่วยครูฝึก ก่อนวงรอบการฝึกและอบรมให้ความรู้แก่ทหารภายในสัปดาห์แรกของการฝึก

๓. **ให้หน่วยจัดเจ้าหน้าที่เสนารักษ์ประจำหน่วยฝึก** จัดตั้งที่ปฐมพยาบาล พร้อมอุปกรณ์และเวชภัณฑ์สำหรับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เทอร์มิเตอร์ วัดค่าความชื้นสัมพัทธ์และรถพยาบาลส่งป่วยให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติงาน และประสานแผนการส่งต่อผู้ป่วยกับ รพ.ทบ. ในพื้นที่หรือโรงพยาบาลในพื้นที่

๔. **การเฝ้าระวังการเจ็บป่วยถือเป็นภารกิจที่สูงสุด** จึงต้องจัดให้มีการตรวจคัดกรองความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยในสัปดาห์แรกของการฝึก (ตามแบบบันทึก ผนวก ก) เพื่อพิจารณาคัดแยกทหารใหม่ที่มีประวัติเสี่ยง สำหรับเฝ้าระวังเป็นพิเศษและต้องทำการซักถาม และจดบันทึกข้อมูลความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยในช่วงเย็นของทุกวันที่มีการฝึก (ตามผนวก ข) รวมทั้งการบันทึกข้อมูลสภาพแวดล้อมของการฝึกในแต่ละวัน (ตามผนวก ค)

๕. **เมื่อมีทหารที่สงสัยว่าเจ็บป่วย** หรือ เสียชีวิตจากโรคลมร้อน ให้รายงานตามสายการบังคับบัญชา และแจ้งให้ รพ.ทบ.ในพื้นที่ทราบโดยด่วน เพื่อร่วมกันค้นหาสาเหตุ และดำเนินการสอบสวนโรคเพื่อพิจารณาให้ความช่วยเหลือต่อไป

๖. **ให้หน่วยทหารประสานการปฏิบัติ**และแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อนกับหน่วยสายแพทย์ในพื้นที่อย่างใกล้ชิด

๗. **สำหรับการฝึกหลักสูตรอื่นๆ ทางทหาร** ที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนให้ยึดถือแนวทางการปฏิบัตินี้ได้ โดยพิจารณาปรับใช้ตามความเหมาะสม

๘. **ให้ รพ.ทบ.รายงานผลการดำเนินงาน**เฝ้าระวังป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อน จากการฝึกส่ง พบ. เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกทหารใหม่ในแต่ละผลัด โดยรายงานในเดือน ม.ค.และ ก.ค.

ที่มา : เว็บบกรมแพทย์