|  |  |
| --- | --- |
| **เป็นลม** | |
|  | 1. ถ้าเป็นลมหมดสติ และหยุดหายใจ , หรือชัก , หรือเป็นลมอัมพาต |
| (ส่วนหนึ่งส่วนใดของ ร่างกายอ่อนแรงทันที), หรือเป็นลมแน่นอกหรือจุกอก จนหายใจไม่ออก, หรือมีอาการรุนแรง อื่น ต้องไปหาหมอโดยเร็ว. | |
|  | 2. ถ้าเป็นลมหน้ามืด อาจหมดสติจนไม่รู้สึกตัวได้โดยก่อนเป็นลมหน้ามืด |
| อาจใจหวิวใจสั่น หรือเวียนศีรษะแล้วหมดแรงฟุบตัวลงกับพื้น (มักจะไม่ล้มฟาด) - ให้นอนหงายลงกับพื้น ( ศีรษะไม่หนุนหมอน) แขนขาเหยียด ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว | |
|  | - คลายเสื้อผ้าให้หลวมออก เอาฟันปลอมและของในปากออก - พัดโบกลมให้ถูกหน้าและลำตัว ห้ามคนมุงดู. - ให้ดมยาหม่องหรือยาดมอื่นๆ หรือกดจุด - ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นเช็ดหน้า และบีบนวดแขนขา |
|  | ถ้าไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ให้ไปหาหมอ |
|  | |
| **การป้องกัน** | |
|  | - รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เช่น กินอาหารและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ |
| ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ | |
|  | - หลีกเลี่ยงชนวนที่ทำให้เป็นลมหน้ามืด เช่น ที่แออัดอบอ้าว |
|  | 3. ถ้าเป็นลมแน่นท้อง เรอลมบ่อยๆ ผายลมบ่อยๆ |
|  | - ดื่มน้ำร้อน ๆ หรือน้ำขิง/ข่า/กระชาย (อย่างใดอย่างหนึ่ง) |
|  | - กินยาลดกรด ยาขับลม |
|  |  |
| **การป้องกัน** | |
|  | - อย่ากินอาหารจนอิ่มมาก และหลีกเลี่ยงอาหารที่เกิดลมง่าย เช่น นม ถั่ว |
| อาหารที่ย่อยยาก อาหารค้างหรือเริ่มบูด เป็นต้น | |
|  | - พูดหรือร้องเพลงให้น้อยลง - จิบน้ำบ่อยๆ เพื่อไม่ให้กลืนลมโดยไม่รู้ตัว - ผ่อนคลายความเครียดลง ดูเรื่องกังวล-เครียด |