



รู้ทัน ป้องกัน “โรคติดต่อในช่วงฤดูฝน”

เมื่อเริ่มเข้าสู่ฤดูฝนช่วงประมาณกลางเดือนพฤษภาคม ไปจนถึงกลางเดือนตุลาคม อากาศเริ่มเย็นและมีฝนตกอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศทำให้เกิดโรคหลายชนิด ประชาชนมีความจำเป็นที่ต้องทราบสาเหตุและแนวทางป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ โรคติดต่อที่สำคัญในช่วงฤดูฝน ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดอักเสบ โรคคอหอยคอตโรค โรคไวรัสตับอักเสบบี โรคมือ เท้า ปาก โรคเลปโตสไปโรซิส

โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้ออินฟลูเอนซาไวรัส พบมากทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กและผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว ติดต่อกับการไอ จามรดกัน ทำให้มีอาการไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอแห้ง คอแห้ง เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก ตาแดง ตาแฉะ ป้องกันรักษาได้โดยนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่น ดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย สวมหน้ากากอนามัยและหมั่นสังเกตอาการ หากมีไข้สูงนาน มากกว่า 2 วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บหูมาก ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ต้องรีบพาไปพบแพทย์ สำหรับกลุ่มเสี่ยงได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยหรือรัง ทั้งนี้ ผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ และบุคลากรทางการแพทย์ สามารถฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ฟรี ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2558 ได้ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐใกล้บ้าน

โรคปอดอักเสบ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัส ในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อรา และพยาธิ ติดต่อกับการไอ จาม รดกัน อาการคือ มีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลว จนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือดและเสียชีวิตได้ ป้องกันรักษาได้โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ เช็ดตัวบ่อยๆเมื่อมีไข้ รักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอ โดยเฉพาะเมื่ออากาศเย็นจัด ชื้นจัด คอยสังเกตอาการว่ามี ไข้สูงนานมากกว่า 2 วัน หรือ ไอนานเกิน 7 วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจต้องออกแรงมากขึ้น ต้องรีบไปพบแพทย์

โรคคอหอยคอตโรค เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ติดต่อกับโดยตรงจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อน อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ อุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำขาวขาว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียนร่วมด้วย มีอาการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว คือ กระหายน้ำ อ่อนเพลีย ปัสสาวะน้อยหรือไม่มีปัสสาวะ หายใจผิดปกติ ซีฟจรเต้นเบา อาจทำให้เกิดภาวะช็อก หมดสติเนื่องจากเสียน้ำไปมาก รายที่มีอาการรุนแรงอาจเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันที่ การป้องกันและรักษาได้โดย ดื่มน้ำสะอาดละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆดิบๆ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่

โรคไวรัสตับอักเสบบี เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่ม picornavirus ติดต่อกับโดยการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคหรือจากคนหนึ่งสูอีกคน ไม่ติดต่อทางน้ำลายหรือปัสสาวะ โดยทั่วไปจะมีอาการไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร

คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง ปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลืองตาเหลืองร่วมด้วย สามารถหายได้เองด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ป้องกันและรักษาโดย รับประทานอาหารสุก ดื่มน้ำสะอาด รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน และฉีดวัคซีนป้องกันโรค

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด พบมากในทารกและเด็กเล็ก ติดต่อกันโดยการได้รับเชื้อ ไวรัสเข้าไปทางปาก อาการเริ่มด้วยมีไข้ อ่อนเพลีย เจ็บปากและเปื่อยอาหาร เนื่องจากมีแผลอักเสบ ที่ลิ้น เหงือก และ กระพุ้งแก้ม อาจเกิดผื่นแดงไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าและอาจพบที่ก้น หรือหัวเข่า การป้องกันและรักษาทำได้โดย รับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่ายรสไม่จัด นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี และล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปากควรหยุดพักรักษาตัวที่บ้านประมาณ 1 สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ

โรคเลปโตสไปโรสิส ติดต่อกันจากสัตว์มาสู่คน โดยเชื้อจะออกมากับฉี่ของสัตว์ เช่น หนู หมู วัว ควาย แพะ แกะ และสุนัข แล้วปนเปื้อนในแม่น้ำ ลำคลอง พื้นที่ที่มีน้ำขังหรือพื้นที่ชื้นแฉะ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้หนู ได้แก่ ผู้ที่ลุย น้ำหรือแช่น้ำนานๆ ผู้ที่เดินลุยน้ำท่วม เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลหรือเข้าทางเยื่อบุอ่อนๆ ขณะแช่น้ำ หรือ รับประทานอาหาร ดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ อาการคือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา ต่อมาอาจมีเยื่อตาแดง เจ็บคอ เปื่อยอาหาร ท้องเดิน บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไข้เลือดออก หรือตัวเหลือง ตา เหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาจมีกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและเสียชีวิตได้ ป้องกัน โดยหลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ย่ำโคลนนานๆเมื่อขึ้นจากน้ำแล้ว ต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ซับให้แห้งโดยเร็ว ที่สุด ควรสวมรองเท้าหรือรองเท้าบูทที่เหมาะสม ดูแลที่พักให้สะอาดไม่ให้เป็นที่อาศัยของหนู

ทั้งนี้วิธีป้องกันการเจ็บป่วยในช่วยฤดูฝนที่ดีที่สุด คือ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วง อากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคน พลุกพล่าน อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่มีการป่วย และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ก็จะสามารถลดความเสี่ยงในการได้รับเชื้อต่างๆได้ นอกจากนี้หากมีข้อ สงสัยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422 หรือ สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร. 02 590 3183

โดย : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป

โทร. 02 590 3183 โทรสาร. 02 951 0918