



## 6 โรคควรรระวังในฤดูฝน

ช่วงประมาณกลางเดือนพฤษภาคม ไปจนถึงกลางเดือนตุลาคมเป็นช่วงเข้าสู่ฤดูฝน อากาศเริ่มเย็นและมีฝนตกอย่างต่อเนื่อง สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงทำให้เกิดโรคได้หลายชนิด จึงมีความจำเป็นที่ต้องทราบแนวทางการป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งโรคติดต่อที่สำคัญ ได้แก่

**โรคไข้หวัดใหญ่** เกิดจากเชื้ออินฟลูเอนซาไวรัส ติดต่อกจากการไอ จามรดกัน ทำให้มีอาการไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย คอแห้ง เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก ตาแดง ตาแฉะ ป้องกันรักษาได้โดยนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่น ต้มน้ำมากๆ รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย สวมหน้ากากอนามัย สำหรับกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยหรือรับบุคลากรทางการแพทย์ สามารถฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ฟรี ตั้งแต่เดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม 2558 ได้ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐใกล้บ้าน

**โรคปอดอักเสบ** เกิดจากเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัส ในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อรา และพยาธิ ติดต่อกทางการไอ จาม รดกัน อาการคือ มีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลว จนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือดและเสียชีวิตได้ ป้องกันรักษาได้โดยพักผ่อน ต้มน้ำมากๆ เช็ดตัวบ่อยๆ รักษาร่างกายให้อบอุ่น โดยเฉพาะเมื่ออากาศ เย็นจัด ชื้นจัด

**โรคอุจจาระร่วง** เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อกจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อน อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ อุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำขาวขาว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย มีอาการขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้เกิดภาวะช็อก หมดสติ รายที่มีอาการรุนแรงอาจเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว ป้องกันและรักษาได้โดย ดื่มน้ำสะอาดละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆดิบๆ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่

**โรคไวรัสตับอักเสบ เอ** เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกโดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อหรือจากคนหนึ่งสู่อีกคน อาการคือ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง ปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลืองตาเหลืองร่วมด้วย สามารถหายได้เองด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ป้องกันและรักษาโดย รับประทานอาหารสุก ดื่มน้ำสะอาด รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน และฉีดวัคซีนป้องกันโรค

**โรคมือ เท้า ปาก** เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส พบมากในทารกและเด็กเล็ก ติดต่อกโดยการได้รับเชื้อทางปาก อาการเริ่มด้วยมีไข้ อ่อนเพลีย เจ็บปากและเบื่ออาหาร มีแผลอักเสบ ที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม อาจเกิดผื่นแดงไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ก้น หรือหัวเข่า การป้องกันและรักษาทำได้โดย รับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรหยุดพัก รักษาตัวที่บ้านประมาณ 1 สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ

**โรคเลปโตสไปโรซิส** ติดต่อกับสัตว์มาสู่คน เชื้อจะออกมาจากฉี่ของสัตว์ เช่น หนู หมู วัว ควาย แพะ แกะ และสุนัข แล้วปนเปื้อนในแม่น้ำ ลำคลอง พื้นที่ที่มีน้ำขังขึ้นแฉะ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้คือ คนที่ลุยน้ำหรือแช่น้ำนานๆ เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลหรือเยื่ออ่อนๆ ขณะที่แช่น้ำ หรือรับประทานอาหาร ดื่มน้ำที่มีเชื้อ อาการคือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา มีเยื่อตาแดง เจ็บคอ เบื่ออาหาร ท้องเดิน ไอมีเลือดปน หรือตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาจมีกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และเสียชีวิตได้ ป้องกันโดยหลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ย่ำโคลนนานๆเมื่อขึ้นจากน้ำแล้ว ต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ซบให้แห้งโดยเร็วที่สุดควรสวมรองเท้าหรือรองเท้าบูทที่เหมาะสม ดูแลที่พักให้สะอาดไม่ให้เป็นที่อาศัยของหนู

ทั้งนี้วิธีป้องกันการเจ็บป่วยในช่วยฤดูฝนที่ดีที่สุด คือดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้อบอุ่น ในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้มีอาการป่วย และหมั่นล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ก็จะสามารถลดความเสี่ยงในการได้รับเชื้อต่างๆได้ นอกจากนี้หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422 หรือสำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร. 02 590 3183

โดย : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป

โทร. 02 590 3183 โทรสาร. 02 951 0918