

## 10 โรคป่วยหน้าหนาว

อากาศเย็นๆ สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง เพื่อนๆ ก็อย่าลืมดูแลสุขภาพของตัวเองนะคะ เพราะช่วงหน้าหนาวนี้เนี่ยกระทรวงสาธารณสุข ได้ออกมาบอกว่า เพื่อนๆก็สามารถเป็นโรคต่างๆได้ง่าย โดยเชื้อโรคต่างๆจะแฝงมากับลมหนาว เรานำมาให้เพื่อนๆได้รู้กันไว้ก่อน จะได้ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงกันมากขึ้น ^^ 10 โรคป่วยหน้าหนาว วัยรุ่นระวังให้ดีนะ!



### 10 โรคป่วยหน้าหนาว วัยรุ่นระวังให้ดีนะ!

#### 1. โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย สามารถติดต่อกันได้ทางการหายใจ ไอหรือ จามรดกัน เชื้อมักแพร่กระจายในสถานที่แออัดไม่มีอากาศถ่ายเท เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า ตลาดสด โดยอาการจะเริ่มต้นจากการมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ บางคนอาจหนาวสั่น แต่ถ้าเป็นการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ ก็มักจะมีอาการรุนแรงกว่าการติดหวัดธรรมดา คือ ไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะมาก ปวดตามกล้ามเนื้อ ตามกระดูก คลื่นไส้ กินได้น้อยลง ร่วมกับอาจมีภาวะขาดน้ำหากมีอาการอาเจียนร่วมด้วย และควรระวังโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นตามมา เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ คออักเสบ ในเด็กเล็กและผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงมากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ

#### 2. โรคหลอดลมอักเสบ

เป็นโรคที่อาจเกิดตามหลังไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส จะมีอาการไอและไอบางตอนกลางคืน โดยระยะแรกจะไอแห้ง ๆ มีเสียงแหบและเจ็บหน้าอกมาก เสมหะมีสีเหลืองหรือเขียว มีไข้อ่อนเพลีย ในเด็กอาจไอบางจนอาเจียน บางรายมีอาการคล้ายหอบหืดจากภาวะหลอดลมหดเกร็งตัว โดยปกติ

โรคนี้อาจหายได้เองภายใน 1-3 สัปดาห์ แต่บางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนหากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม ก็อาจลุกลามถึงขั้นปอดอักเสบได้ การรักษาเบื้องต้น คือการพักผ่อนให้มาก ควรดื่มน้ำอุ่นมากๆ เพื่อช่วยให้เสมหะระบายออกได้ง่ายขึ้น หลีกเลี่ยงดื่มน้ำเย็น งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงอยู่ในที่ ที่มีอากาศเสียหรือฝุ่นละอองมาก ๆ

### 3. โรคปอดบวมหรือปอดอักเสบ

เป็นโรคที่อาจเกิดจากภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดหรือติดเชื้อโดยตรงได้ ปอดบวมมักพบในเด็กสามารถติดต่อได้ทางการหายใจ น้ำมูก น้ำลาย และใช้ของร่วมกัน มีระยะฟักตัวของโรค 1-3 วัน และอาจนานถึง 1 สัปดาห์ในบางราย โรคปอดบวมเป็นโรคที่ควรระวังเป็นอย่างมาก เพราะในปีที่ผ่านมาพบว่าโรคนี้นับเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของกลุ่มโรคติดเชื้อในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กแรกเกิดถึงขวบปีแรก อาการจะเกิดตามหลังโรคหวัดประมาณ 2-3 วัน ดังนั้นหากพบว่าสงสัยหรือไม่แน่ใจเกี่ยวกับอาการ โดยเฉพาะในเด็กเล็กให้ควรรนำมาปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ



### 4. โรคหัด

พบมากในเด็กอายุตั้งแต่ 1-6 ขวบ ติดต่อกันจากการไอ จามรดกัน หรือได้รับละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เข้าไป โรคหัดมักเกิดในช่วงฤดูหนาวยาวต่อช่วงฤดูร้อน ปัจจุบันมีวัคซีนสำหรับฉีดป้องกัน อาการของโรคหัดจะเริ่มจากมีไข้ น้ำมูก ไหล่ ไอ ตาแดง อาการจะรุนแรงมากขึ้น จนมีอาการปวดเมื่อยตัว ถ่ายเหลว ผื่นของไวรัสหัดจะขึ้นราววันที่ 4 หลังรับเชื้อ หลังจากนั้นไข้จะค่อย ๆ ลด เมื่อผื่นกระจายทั่วตัว ระหว่างนั้นต้องระวังการเสียชีวิตจากภาวะโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ อุจจาระร่วง สมออักเสบ และภาวะทุพโภชนาการ

## 5. โรคหัดเยอรมัน

เชื้อไวรัสหัดเยอรมัน ทำให้มีไข้ต่ำจนถึงไข้สูง มีผื่นแดงคล้ายหัด แต่ลักษณะผื่นจะใหญ่และเป็นกลุ่ม ๆ กระจายตัวห่างกว่า ในเด็กเล็กจะมีอาการไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่ โดยเฉลี่ยจะมีอาการประมาณ 1-5 วัน มีไข้ ผื่นแดงตามตัว อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร สิ่งสำคัญคือ ต้องระมัดระวังไม่ให้ติดเชื้อในระหว่างการตั้งครรภ์

## 6. โรคอีสุกอีใส

พบว่ามักเกิดในเด็ก แต่พบได้น้อยในผู้ใหญ่ อาการแรกเริ่มจะมีไข้ต่ำ ๆ เหมือนไข้หวัด หลังจากนั้นจะมีผื่นแดงตุ่มนูนขึ้น และจะเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสประมาณ 2-3 วันนับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มพองใสก็จะกลายเป็นตุ่มหนอง แล้วค่อย ๆ เริ่มแห้งตกสะเก็ด ทั้งนี้ ผื่นอาจขึ้นได้ในคอ ตา และปาก ทำให้กินอาหารได้น้อย เกิดอาการขาดน้ำ โดยทั่วไปหากได้รับการดูแลที่เหมาะสม โรคจะสามารถหายได้โดยตัวเองโดยไม่เกิดโรคแทรกซ้อน



## 7. โรคอุจจาระร่วง

สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสหลายชนิด และมักพบผู้ป่วยได้มากในหน้าหนาว สามารถติดต่อได้จากการดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป นอกจากนี้ยังติดต่อทางน้ำลาย น้ำมูกได้เช่นกัน ลักษณะอาการจะถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง แม้อาการไม่รุนแรง แต่อาจมีอาการขาดน้ำรุนแรงได้ในบางราย ภาวการณ์การติดเชื้อมักพบได้ในชุมชน ศูนย์ฝากเลี้ยงเด็ก หรือสถานที่ที่มีเด็กอยู่รวมกันเป็นจำนวนมากๆ ดังนั้น การออกกำลังกาย เลือกรับประทานอาหารปรุงสุก ดื่มน้ำสะอาด ก็จะเป็นการป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้

## 8. โรคตาแดงหรือเยื่อぶตาอักเสบ

เป็นโรคที่พบได้บ่อยในหน้าหนาวเช่นกัน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสคนละชนิดกับโรคตาแดงที่เกิดขึ้นในหน้าร้อน การสัมผัสกับเชื้อมักเกิดจากมือที่สกปรก ไปหยิบจับ หรือสัมผัสกับขี้ตา น้ำตาของผู้ที่เป็นโรคแล้วมาป้ายตา ตัวเอง โรคตาแดงหรือเยื่อぶตาอักเสบสามารถระบาดได้ง่ายโดยเฉพาะในเด็กนักเรียน ส่วนการป้องกันให้หมั่นล้างมือให้สะอาด ไม่เอามือขยี้ตา ไม่คลุกคลีกับคนเป็นโรค เมื่อเป็นโรคควรหยุดงานหรือหยุดเรียน เพื่อให้หายดีและไม่ติดต่อไปยังผู้อื่น

## 9. โรคผิวหนังแห้งอักเสบ

เมื่อผิวกระทบอากาศเย็น ทำให้มีความชื้นสัมพัทธ์น้อยและแห้ง การสูญเสียน้ำออกจากผิวหนังก็จะเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ผิวหนังเกิดปัญหาแห้งหยาบ เป็นขุย แดง ปัญหานี้ถือว่าเป็นปัญหาที่ก่อความรำคาญ เพราะเมื่อผิวแห้งมากจะรู้สึกคัน ยิ่งอากาศหนาวมาก ๆ จะยิ่งแสบร้อนและคัน หากดูแลไม่ดีอาจเกิดแผลอักเสบจากการเกาจนเลือดออก และมีสิ่งสกปรกเข้าแผลจนเกิดการติดเชื้ออักเสบขึ้นได้ การป้องกัน คือการรักษาความชุ่มชื้นจากภายในและภายนอกพร้อมกัน โดยการดื่มน้ำและผลไม้ให้มากขึ้น เปลี่ยนรูปแบบและวิธีการอาบน้ำ โดยลดอุณหภูมิของน้ำลงไม่ควรอาบน้ำร้อนเกิน 34 องศาเซลเซียส ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์หลังอาบน้ำ หากมีผิวแห้งมาก ๆ แนะนำให้ใช้น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้นได้นาน และหากผิวหนังแห้งอักเสบรุนแรงหรือคันมาก ๆ ให้รีบไปพบแพทย์



## 10. โรคผิวหนัง

เช่น เชื้อรา กลาก เกื้อื้อน การแพ้ทางผิวหนัง จากเสื่อกันหนาวหรือเครื่องนุ่งห่มมือสอง ผู้ที่นิยมชมชอบเสื่อกันมือสองต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะแม้ว่าราคาของเสื่อกันมือสองจะค่อนข้างถูกกว่า แต่ไม่ทราบแน่ชัดถึงที่มา จึงมั่นใจไม่ได้ว่ามีความสะอาดหรือไม่ ทั้งยังอาจนำพาโรคมารุ่ผิวหนังได้อีกด้วย ดังนั้น จะต้องสืบหาที่มาของเสื่อกันมือสองเหล่านั้นเสียก่อน หรือต้องทำความสะอาดให้ถูกวิธี เช่น การซักล้าง การต้มฆ่าเชื้อ การตรวจสอบรอยต่างด้า รอยคราบสารคัดหลั่ง รวมไปถึงกลิ่นอับชื้นที่ติดอยู่ เพราะนอกจากเชื้อราแล้ว โรคตบอักเสบบหรือไวรัส

บางชนิด อาจส่งผลร้ายต่อผิวหนังได้ ดังนั้น ควรมีการต้มให้เดือด ซักล้างให้สะอาด ซ้ำเชื่อก่อนและนำไปตากแดดให้แห้งสนิท ก็จะช่วยสร้างความแน่ใจให้กับผิวหนัง

เห็น 10 โรคที่อาจแฝงมากับหน้าหนาวแล้ว เพื่อนๆก็อย่าลืมป้องกันและดูแลรักษาสุขภาพกายด้วยนะคะ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่สุกและสะอาด ในสัดส่วนที่เหมาะสม ครบทั้ง 5 หมู่ หลีกเลี่ยงสัมผัสกับผู้ป่วยที่ไม่สบาย แค่นี้คงไม่ยากเกินไปใช่ไหม ^^ อ๊ะๆ!! แล้วอย่าลืมหมั่นพบคุณหมอ ตรวจสอบสุขภาพด้วยนะคะ ฉีดวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันก็ดีเหมือนกัน .. โรคอีสุกอีใส โรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม และไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น