

6 โรคต้องระวังที่มาพร้อมหน้าหนาว



6 โรคต้องระวังที่มาพร้อมหน้าหนาว เกี่ยวกับ ไข้หวัด

เข้าสู่ฤดูหนาว ช่วงผลัดเปลี่ยนฤดูเป็นช่วงเวลาที่มีอากาศจะเย็นลงจากเดิม และในบางพื้นที่อาจจะมีฝนตกหรือหิมะตก โดยเฉียบพลัน ทำให้อุณหภูมิภายในร่างกายต้องปรับตัวอย่างรวดเร็วเพื่อรับกับอุณหภูมิภายนอก จากสภาวะอากาศแบบนี้จึงทำให้เกิดโรคได้ง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กวัยกำลังโต ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีอาการป่วยหรือสุขภาพไม่แข็งแรง โดยต้องระมัดระวัง 6 โรคที่มาพร้อมกับหน้าหนาว ดังนี้

1. ไข้หวัด

พบได้ทุกฤดูกาล แต่ในหน้าหนาวจะเป็นได้ง่าย และบ่อยขึ้นมากกว่าปกติถึง 2 เท่า เกิดจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในทางเดินหายใจที่พบมากที่สุดคือเชื้อโรโนไวรัส อาการที่พบคือ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม คันคอ เริ่มมีไข้หนาวสั่น ปวดศีรษะ และปวดเมื่อยตามตัว

2. ไข้หวัดใหญ่

อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต โรคนี้เกิดจากการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน ต้นเหตุคือ เชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา อาการที่พบ คือ หนาวสั่น ไข้ขึ้นสูง เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและศีรษะอย่างรุนแรง อาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย

3. โรคปอดบวม

โรคปอดบวม คือภาวะปอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสที่มีมากเกินไปจนทำให้มีหนองและสารปนเปื้อนอย่างอื่นในถุงลม ซึ่งเชื้อมักจะอยู่ในน้ำลายและเสมหะ สามารถแพร่กระจายเมื่อไอ จาม หรือการสำลักรน้ำลาย เศษอาหาร และน้ำย่อย ผู้ป่วยมักมีอาการไอ จาม เสมหะมาก แน่นหน้าอกจนหายใจไม่ออก คัดจมูก มีไข้สูงเกิน 2 วัน โรคปอดบวมมักจะพบหลังจากการเป็นไข้หวัดเรื้อรัง หรือในคนที่เป็โรคหอบหืด พบบ่อยในฤดูหนาว โดยเฉพาะกับกลุ่มคนชราและเด็กเล็กอายุระหว่าง 5-10 ขวบ

4. หัด

หัด เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสรูบิโอร่าไวรัส พบได้มากในจุมูกและลำคอ อาการของโรคคล้ายไข้หวัด คือมีไข้ ก่อนแล้วจึงมีน้ำมูก มักไอแห้งตลอดเวลา ตาและจุมูกจะแดง ในเด็กจะมีไข้สูงประมาณ 3-4 วันแล้วจึงขึ้นผื่นแดงๆ ที่หลังหู ลามไปยั้งหน้าและร่างกายสังเกตได้ว่าจะมีตุ่มใสๆ ขึ้นในปาก กระพุ้งแก้ม และพันกรมบน ซึ่งจะเป็นตุ่มที่เกิดเฉพาะในโรคหัดเท่านั้น และจะขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน 24 ชม. พอผื่นออกได้ประมาณ 2-3 วัน อาการก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ เพียงแต่สิ่งที่ต้องระวังคือโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม อูจจาระร่วง สมองอักเสบ และหูชั้นกลางอักเสบ

5.โรคอูจจาระร่วง

ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากเชื้อโรต้าไวรัส และมักพบในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ เพราะกำลังเป็นวัยเรียนรู้ ชอบหยิบของเข้าปาก พบได้มากในช่วงเดือน ต.ค. – ก.พ. อาการของโรคคือถ่ายเหลว มีไข้และอาเจียนร่วมด้วย มักมีกินแดง หากรุนแรงอาจมีเลือดหรือจุมูกเลือดปน

6.ไข้สุกใส

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อวาริเซลลาไวรัส ติดต่อกันได้โดยการสัมผัสตุ่มน้ำใสโดยตรง การสัมผัสของใช้ หรือสูดลมหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำเข้าไป พบมากในเด็กวัยเรียนที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยเฉพาะในเด็กอายุ 5 ขวบขึ้นไป ในผู้ใหญ่จะพบได้น้อยกว่า และมักเกิดกับผู้ที่ยังไม่เคยเป็นโรคนี้มาก่อน สำหรับคนที่เคยเป็นแล้วก็จะไม่กลับมาเป็นอีก โรคสุกใสจะมาในช่วงปลายฤดูหนาวเดือน ม.ค.-มี.ค. แต่ก็พบได้ประปรายตลอดทั้งปี อาการที่พบคือ มีไข้ต่ำๆ เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ แต่มีผื่นหรือตุ่มขึ้นและมีอาการคันหลังจากนั้นจะแห้งแล้วตกสะเก็ดไปเองใน 5-10 วัน และอาการไข้ก็จะเริ่มค่อยๆ ดีขึ้น

ทั้งนี้ กรมควบคุมโรคจึงแนะนำให้ดูแลตัวเองเป็นพิเศษ ทำร่างกายให้อบอุ่น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ รักษาความสะอาด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้ร่างกายของเราแข็งแรง ด้านทานโรคร้ายและโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอขอบคุณ

ข้อมูล :กรมควบคุมโรค