

เดือน 6 โรคที่มากับหน้าฝน-แนะนำกินแกงส้ม

ปรับสมดุลสุขภาพ



ฝนที่ตกลงมาให้ได้ชุ่มฉ่ำกัน หลังจากหน้าร้อนที่ผ่านมา คงทำให้ใครหลายคนทั้งชอบใจ ทั้งหงุดหงิด เพราะถึงจะเย็นสดชื่น แต่ก็ทำให้โรคติดมากขึ้นกว่าเดิม แอมยังขึ้นแฉะ และพาโรคต่าง ๆ มาให้อีกด้วย เพราะฉะนั้น หากไม่อยากจะป่วยเป็น โรคหน้าฝน ที่เอามาบอกกันในวันนี้แล้วละก็ อย่าลืมหัดดูแลร่างกาย และรักษาสุขภาพกันเสียแต่เนิ่น ๆ ด้วย

1. โรคฉี่หนู (Leptospirosis)

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ที่อยู่ในปัสสาวะของหนูหรือสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว โค กระบือ และสัตว์ฟันแทะ ทั้งหลายเป็นพาหะ โดยเชื้อเหล่านี้จะปะปนอยู่ในน้ำที่ท่วมขัง หากสัมผัสถูกเชื้อ จะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางบาดแผล รอยขีดข่วน เยื่อจมูก เยื่อบุตา และเยื่อในช่องปากได้อย่างง่ายดาย

อาการที่พบได้บ่อย หลังได้รับเชื้อประมาณ 1-2 อาทิตย์ จะมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง และโคนขาอย่างรุนแรง ตาแดง คอแข็ง มีไข้ติดต่อกันหลายวันสลับกับไข้ลด ในกรณีที่มีอาการรุนแรง อาจมีจุดเลือดออกที่เพดานปาก หรือตามผิวหนัง จนกระทั่งตัววูบ ไตวาย หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ

การดูแลรักษา สำหรับผู้ที่มีไข้ไม่สูงมาก ควรเช็ดตัวลดไข้เป็นระยะ และกินยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล แต่ห้ามใช้แอสไพรินเด็ดขาด หากต้องเดินย่ำน้ำท่วม หรือน้ำสกปรก ควรสวมใส่รองเท้าบูทให้เรียบร้อย ต้องรีบล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้ง และเช็ดเท้าให้แห้ง หากมีประวัติหรือมีอาการเสี่ยง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะผู้ป่วยอาจถึงแก่ชีวิตได้



2. โรคเยื่อตาอักเสบ หรือตาแดง (conjunctivitis)

เกิดจากเชื้อไวรัส ที่อยู่ในน้ำตา และขี้ตา ติดต่อจากการสัมผัสใกล้ชิด หรือใช้ของร่วมกัน และยังสามารถเกิดได้จากการใช้น้ำไม่สะอาดล้างหน้า อาบน้ำ ถูกรังน้ำสกปรกที่มีเชื้อโรคกระเด็นเข้าตา หรือใช้มือ แขน และเสื้อผ้าที่สกปรกขยี้ตา

อาการที่พบได้บ่อย แผลนเยื่อที่คลุมส่วนตาขาว จะผลิตเมือกเพื่อเคลือบ และหล่อเลี้ยงผิวของดวงตา ทำให้เกิดการระคายเคือง เส้นเลือดบวม และทำให้ตาค่อย ๆ แดงขึ้น หรือมีอาการอักเสบ เป็นสาเหตุที่ทำให้ น้ำตาลดลง จะมีอาการอยู่ราว 1-2 สัปดาห์

การดูแลรักษา หากมีน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา ให้รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทุกครั้ง และทันที อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าที่ไม่สะอาดขยี้ตา หรือเช็ดตา อย่าใช้สิ่งของร่วมกับผู้ที่ เป็นโรคตาแดง หรือเยื่อตาอักเสบ

3. โรคที่ติดต่อทางน้ำ และทางอาหาร

ได้แก่ **โรคอุจจาระร่วง** โรคบิด ไทฟอยด์ **อาหารเป็นพิษ** และตับอักเสบ เป็นต้น เกิดจากการกินอาหาร หรือดื่มน้ำ ที่มีการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ ที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหารที่ลำไส้ รวมทั้งการกินอาหารสุกๆดิบๆ หรือใช้น้ำที่ไม่สะอาดมาประกอบอาหาร

อาการที่พบได้บ่อย ผู้ป่วยจะมีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นน้ำ มีไข้ ปวดบิดในท้อง หากติดเชื้อบิด อาจมีมูกหรือเลือดปนอุจจาระได้ ผู้ที่มีอาการตับอักเสบจะมีไข้ อ่อนเพลีย ตัวเหลือง ตาเหลืองหรือดีซ่าน คลื่นไส้อาเจียน

การดูแลรักษา ระมัดระวังเรื่องอาหารที่กินเข้าไป กินแต่อาหารที่ปรุงสุกใหม่ สะอาด และใช้ช้อนกลาง ไม่กินอาหารที่ปรุงค้างไว้นานเกิน 6 ชั่วโมง เนื่องจากอากาศสภาพอากาศที่ร้อนชื้น เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค

4. โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ

โรคหน้าฝน กลุ่มติดเชื้อทางเดินหายใจ ได้แก่ **โรคหวัด** ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือ

ปวดบวม มักเกิดจากการที่ร่างกายอ่อนแอ เพราะอุณหภูมิเปลี่ยนแปลง จนติดเชื้อโรคที่อยู่ในอากาศ หรือใน
ละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอ จาม ออกมา

อาการที่พบได้บ่อย หาก มีไข้ ไอ หายใจเร็ว หรือหอบเหนื่อย ให้รีบไปพบแพทย์ ผู้สูงอายุ และเด็กอายุต่ำกว่า 5
ขวบควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

การดูแลรักษา สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าปิดปากและจมูก เมื่อ ไอ จาม หมั่นล้างมือบ่อยๆ เพื่อฆ่าเชื้อโรคที่
อาจไปสัมผัสสมา หลีกเลี่ยงการคลุกคลี หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย เพื่อป้องกันการรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย



ยุ่งลายกับ โรคไข้เลือดออก



ไข้เลือดออก เป็นโรคที่มียุ่งลายเป็นพาหะของโรค เป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่
มักพบบ่อยในเด็ก โดยเฉพาะช่วงอายุ 5-14 ปี

1 ไข้สูงลอย

- มีไข้สูง 39-40 องศาเซลเซียส ระยะ: 2-5 วัน
- หน้าแดง • มักงอไปไอ ไม่มีน้ำมูก
- ปวดเมื่อยตามตัว และปวดศีรษะ

3 ตับโต

- กดเจ็บใต้ชายโครงด้านขวา

2 อาการ เลือดออก

- เลือดกำเดาไหล • มีจุดเลือดออกตามตัว
- เลือดออกตามไรฟัน • ถ่ายดำ
- อาเจียนเป็นเลือด



4 ภาวะช็อก

- มักจะเกิดช่วงไข้จะลด
- มีอาการปวดท้องมาก
- ผู้ป่วยมีอาการกระสับกระส่าย ชีบ
- อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด
- มือเท้าเย็น ชีพจรเบา เร็ว • ความดันต่ำ

รู้ก่อน รู้ทัน รักษาได้ไข้เลือดออก

1. เช็ดตัวลดไข้เป็นระยะ
2. ให้ยาลดไข้พาราเซตามอล (ห้ามใช้ยาแอสไพริน หรือ
ไอบรูโพรเฟน เนื่องจากจะทำให้เกล็ดเลือดผิดปกติ และระคาย
ระพาะอาหาร)
3. ดื่มน้ำผลไม้หรือเกลือแร่บ่อยๆ เนื่องจากผู้ป่วย
ไข้เลือดออกมักมีภาวะขาดน้ำ

4. หากผู้ป่วยมีไข้สูงลอยเกินกว่า 2 วัน หรือมีอาการ
เหล่านี้ ในช่วงไข้ลด เช่น ปวดท้อง, มีสภาวะน้อยลง,
กระสับกระส่าย, มือเท้าเย็น, ชีพจรเบา-เร็ว, ความดันต่ำ
ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที
5. ภายใน 24-48 ชั่วโมง หากผู้ป่วยมีอาการ
ไข้ลดลงแล้ว เริ่มกินอาหารได้ รู้สึกตัวดี ไม่ซึม
แสดงว่าอาการฟื้นชดอันตราย

ที่มา : สำนักโรคติดต่ออายุแมลง โทร.0-2590-3132 เผยแพร่โดย : สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โทร. 0-2590-3857

DDC กรมควบคุมโรค Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ Bureau of Risk Communication and Health Behavior Development www.riskcomthai.org

Available on Google play Available on the App Store

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

ขอขอบคุณภาพจาก กรมควบคุมโรค

5. โรคไข้เลือดออก

เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุ่งลายเป็น พาหะนำโรค หลังจากถูกยุ่งลายที่มีเชื้อกัดประมาณ 5-8 วัน

อาการที่พบได้บ่อย ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง (38.5-41 องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน 2-7 วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก เบื่ออาหาร ปวดท้อง อาเจียน จากนั้นจะมีจุดแดงเล็ก ๆ ขึ้นตามลำตัว ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรง หลังจากไข้ลดลง อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้น แต่ในรายที่มีอาการรุนแรง อาจเกิดภาวะช็อกหลังไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว ผู้ป่วยจะมีอาการซึม กระสับกระส่าย กระจาย เหงื่อออก ตัวเย็น ปากเขียว ซีพจรเบาเร็ว อาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารและลำไส้ ถ่ายเป็นเลือด ปัสสาวะน้อยลง หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันเวลา ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ภายใน 12-24 ชั่วโมง

การดูแลรักษา เมื่อมีอาการไข้ขึ้นสูง ห้ามกินยาแอสไพรินเด็ดขาด เพราะจะทำให้เลือดออกได้ง่ายขึ้น ให้หมั่นเช็ดตัวและดื่มน้ำเพื่อลดไข้ สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากไข้ไม่ลด ควรรีบไปพบแพทย์

6. โรคน้ำกัดเท้า

เกิดจากเชื้อรา มักมีสาเหตุจาก ต้องลุยน้ำสกปรกนานๆ เนื่องจากการทำงาน หรืออาศัยอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมขัง และต้องลุยน้ำช่วงฤดูฝน

อาการที่พบได้บ่อย ผิวหนังตรงส่วนซอกนิ้วเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลม คัน เมื่อเกาแผลจะแตก และมีน้ำเหลืองเยิ้มออกมา

การดูแลรักษา หลีกเลี่ยงการเดินในที่ที่มีน้ำขัง หรือน้ำท่วมสูง แต่หากจำเป็น ควรต้องหารองเท้าบูทมาใส่ และรีบล้างเท้าและเช็ดเท้าให้แห้งทุกครั้ง หากผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน ซอกนิ้วเท้าแดง มีขอบนูน หรือมีบาดแผล ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อรักษาอาการดังกล่าว ก่อนจะลุกลามจนทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน



โรคหน้าฝน ที่มาพร้อมกับสายฝนเย็นฉ่ำนี้ มักเป็นโรคติดต่อ ที่แพร่กระจายไปสู่คนรอบข้างได้ ดังนั้น นอกจากดูแลตัวเองให้ดี ไม่ให้ป่วยด้วย โรคหน้าฝน แล้ว ก็อย่าลืมดูแลคนรอบข้าง ไม่ให้เป็นโรคติดต่อหน้าฝนที่กล่าวไปด้วยละ