

โรคติดต่อหน้าฝน รู้ไว้ให้ระวัง

โรคติดต่อหน้าฝน โรคที่มาพร้อมกับฤดูฝนพรา ๆ จะนำพาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงตลอดฤดูได้อย่างไร
อยู่ที่ใครจะดูแลสุขภาพได้ดีกว่ากัน

1 กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร
เช่น ท้องเดิน, ท้องร่วง, อาหารเป็นพิษ
สาเหตุ → กินอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค
การป้องกัน → กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ

2 กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อเมือก
เช่น ตาแดง, ไข้ฉี่หนู
สาเหตุ → สัมผัสน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค
การป้องกัน → ไม่ลุยน้ำขัง ใส่รองเท้าบูท

3 กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ
เช่น หวัด, ไข้หวัดใหญ่, ปอดบวม
สาเหตุ → รับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียในอากาศ
การป้องกัน → ใช้ผ้าปิดจมูก ล้างมือบ่อยๆ

4 กลุ่มโรคที่มียุงเป็นพาหะ
เช่น ไข้เลือดออก, ไข้สมองอักเสบเจอี, มาลาเรีย
สาเหตุ → ติดต่อกันโดยการถูกยุงกัด
การป้องกัน → ทายากันยุง อยู่ห่าง กำจัดแหล่งจากที่ยุงชุม เพาะพันธุ์

5 โรคมือ เท้า ปาก
ส่วนใหญ่พบในเด็ก อายุต่ำกว่า 10 ปี
สาเหตุ → เด็กสัมผัสกับสารคัดหลั่งที่มีเชื้อปนเปื้อน
การป้องกัน → ดูแลสุขอนามัย ตักลับให้สิ้น ล้างมือบ่อยๆ

ข้อมูลจาก นศ. บพ.เมธี ชยะกุลศิริ, ภ. พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สภาพอากาศที่แปรปรวน เต็มร้อน เต็มฝนจนไม่รู้ว่าจะอยู่ฤดูไหนกันแน่ แต่สภาพอากาศเดาไม่ได้แบบนี้
นี่ละค่ะตัวการทำให้สุขภาพเราถดถอย โดยเฉพาะในช่วงเข้าสู่ฤดูฝนของจริง อาจต้องเตรียมรับมือกันหนัก
กว่านี้อีกเยอะ เพราะโรคที่มาพร้อมกับหน้าฝนก็มีไม่น้อย เราจึงต้องคอยระวังให้ดี



1. กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร

ที่พบบ่อย คือ โรคท้องเดิน โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบ เป็นต้น โดยสาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อจุลชีพ อันก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร และถ้าใส่ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังเรื่องอาหารการกินมากเป็นพิเศษ โดยควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร

- ทำอย่างไรดี...เมื่ออาหารเป็นพิษ
- อุจจาระร่วง ใครว่าไม่อันตราย ไม่ระวังก็ถึงตายได้เหมือนกัน
- ไวรัสตับอักเสบ เอ ดูน้ำไหลตเดียวกันก็เสี่ยงติดเชื่อได้ง่าย ๆ
- รู้จัก ไทฟอยด์ หรือไขราคนน้อย



2. กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อผิวหนัง

โรคกลุ่มนี้ที่พบบ่อยในฤดูฝน ได้แก่ โรคเลปโตสไปโรซิส หรือไข้ฉี่หนู และโรคตาแดง ซึ่งสาเหตุก็มาจากการสัมผัสกับน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อโรคที่มาพร้อมกับน้ำท่วมขัง น้ำเสียในท่อระบายน้ำ น้ำที่ปนเปื้อนสิ่งปฏิกูลจากทั้งคนและสัตว์ โดยกลุ่มเสี่ยงโรคนี้จะอยู่ในกลุ่มเกษตรกร ชาวนา ชาวไร่ ประชาชนในพื้นที่ที่เกิดน้ำท่วม คนงานในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ และพนักงานชุดท่อระบายน้ำ เป็นต้น

ทั้งนี้อาการของโรคที่ควรสังเกต คือ หลังได้รับเชื้อประมาณ 1-2 สัปดาห์ จะมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรง รวมถึงอาการตาแดง คอแข็ง สลับกับไข้ลด หากเป็นมากอาจมีจุดเลือดออกที่เพดานปาก หรือตามผิวหนัง จนกระทั่งตัววาย ไตวายได้

- โรคฉี่หนู โรคร้ายที่มาในช่วงฝนตกและน้ำท่วมขัง
- วิธีรักษาโรคตาแดง ที่ระบาดในหน้าฝน



3. กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ

แน่นอนว่าฤดูฝนต้องพาเอาโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ และปอดบวมมาด้วยแน่ ๆ เนื่องจากสภาพอากาศที่แปรปรวนบวกกับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศขึ้นช่วงฤดูฝนจะเป็นพาหะของโรคระบบทางเดินหายใจ อีกทั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรคนั้นง่ายมาก เพียงแค่ไอจาม หรือสัมผัสกับน้ำมูกที่ปนเปื้อนเชื้อก็ป่วยตาม ๆ กันได้แล้ว

ฉะนั้นเราจึงควรดูแลตัวเองด้วยการหาผ้าปิดจมูกมาสวมใส่เมื่อต้องอยู่ในที่แออัด หรือเมื่อมีอาการป่วยก็ควรต้องสวมหน้ากากเพื่อหยุดการกระจายของเชื้อโรคด้วย ที่สำคัญควรหมั่นล้างมือบ่อย ๆ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าด้วยมือด้วยนะคะ

- เช็กอาการไข้หวัดใหญ่ ต่างจาก ไข้หวัดทั่วไป ตรงไหน ?



4. กลุ่มโรคที่มียุงเป็นพาหะ

- โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกจัดเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุง โดยไข้เลือดออกมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งกว่าร้อยละ 80 จะเกิดจากยุงลายที่อยู่ในบ้าน ดังนั้นเราจึงต้องกำจัดลูกน้ำยุงลายในบ้านให้หมดจด โดยเฉพาะในจุดที่มีน้ำท่วมขัง รวมทั้งพยายามปกป้องตัวเองและคนในบ้านจากการโดนยุงกัดด้วย

- โรคไข้สมองอักเสบ เจอี

อีกหนึ่งโรคติดต่อที่เกิดจากยุง โรคไข้สมองอักเสบมียุงรำคาญเป็นพาหะ โดยมักจะแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนา ส่วนอาการของโรคผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน ก่อนจะมีอาการซึมหรือชัก ต้องรีบนำตัวไปรักษาที่โรงพยาบาลโดยด่วน แต่ทางที่ดีควรป้องกันตัวเองจากการโดนยุงกัด ซึ่งจะการันตีความปลอดภัยได้มากที่สุด

- โรคมาลาเรีย

นับเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุง (ยุงก้นปล่อง) ที่มีความรุนแรงของโรคค่อนข้างสูง โดยผู้ป่วยจะมีไข้สูงหนาวสั่น ซีด จากการที่เม็ดเลือดแดงแตก หรือหากมีอาการหนักอาจมีอาการไตวาย ตับอักเสบ ปอดผิดปกติ หรือบางเคสอาจมีภาวะมาลาเรียขึ้นสมองได้ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการเดินป่าในหน้าฝน หรือพยายามอยู่ให้ห่างจากพื้นที่ที่มีต้นไม้อาคารอุดมสมบูรณ์ไปก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงก้นปล่องมากัดได้



5. โรคมือ เท้า ปาก

โรคนี้นพบบอยในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ โดยสาเหตุเกิดจากสภาพอากาศที่เย็นและชื้น ไวรัสที่เจริญเติบโตได้ในลำไส้ เช่น คอกซากิไวรัส เอนเทอโรไวรัส ซึ่งเป็นไวรัสตัวการที่ทำให้เกิดโรค มือ เท้า ปาก จะมีการแพร่พันธุ์อย่างรวดเร็วมากเป็นพิเศษ ทำให้เด็กเล็กที่ได้รับเชื้อไวรัสเหล่านี้จากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มแผลพุพอง หรืออุจจาระที่ปนเปื้อนเชื้อ ป่วยได้ง่าย

ฉะนั้นควรป้องกันการเกิดโรคโดยการรักษาสุขอนามัยของเด็กและผู้ดูแลเด็กให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น รวมทั้งหมั่นล้างมือบ่อย ๆ

ดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝนตามนี้ พร้อมทั้งหมั่นออกกำลังกายและเลือกรับประทานอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ เท่านั้นคุณก็จะมีสุขภาพดีได้ง่าย ๆ ตลอดฤดูฝนแล้วละค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

[กระทรวงสาธารณสุข](#)

คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล