



ข่าวประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลดอนเจดีย์

อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี โทร.0 3559 1 240

www.donjadee.go.th

ลมหนาวเริ่มพัดมาแล้ว ไม่ว่าจะปีนี้สาว ๆ ใดใส่เสื้อกันหนาวตัวสวยออกมาใส่กันหรือไม่ แต่ที่แน่ ๆ หลายจังหวัดในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือเริ่มหนาวเย็นกันแล้ว แต่ทว่า ความหนาวเย็นเช่นนี้ ก็นำพาโรคภัยไข้เจ็บมาหาเราด้วยเช่นกัน และต่อไปนี้คือ 6 โรคที่มักพบได้บ่อยในช่วงฤดูหนาว

โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ อาการจะเริ่มด้วยการมีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ไอ เมื่อเริ่มมีอาการควรนอนพักผ่อนให้มาก ๆ ดื่มน้ำบ่อย ๆ ถ้าตัวร้อนมากควรใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว หรือกินยาลดไข้ อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 2-7 วัน แต่หากมีอาการไอมากขึ้น หรือมีไข้สูงนานเกิน 2 วัน ควรไปพบแพทย์

โรคปอดบวม จะมีอาการโดยทั่วไปได้แก่ ไอ เจ็บหน้าอก มีไข้สูง และหายใจหอบ การวินิจฉัยจะกระทำโดยการฉายรังสีเอกซ์และการตรวจเสมหะ ซึ่งหากมีความรุนแรง ต้องได้รับการรักษาอย่างทันที่ เนื่องจากเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี รวมทั้งเด็กที่มีน้ำหนักตัวน้อย เด็กขาดสารอาหาร เด็กที่มีความพิการแต่กำเนิด เช่น โรคหัวใจ เป็นต้น

โรคหัด มักเกิดในเด็กโตและวัยรุ่น อาการจะเริ่มจากมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง และจะมีผื่นขึ้นภายหลังมีไข้ประมาณ 4 วัน จากนั้น ผื่นจะกระจายทั่วตัว โดยผื่นจะจางหายไปภายใน 2 สัปดาห์ เด็กที่ป่วยเป็นหัด ให้แยกออกจากเด็กอื่น ๆ ประมาณ 1 สัปดาห์

โรคหัดเยอรมัน เป็นได้ทั้งผู้ใหญ่ และเด็กเล็ก มีอาการไข้ ออกผื่น คล้ายโรคหัด บางรายอาจไม่มีผื่นขึ้น หากเป็นหัดเยอรมันระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรก อาจทำให้ทารกในครรภ์พิการได้ ดังนั้น ควรพบแพทย์ และหยุดงาน หรือหยุดเรียนประมาณ 1 สัปดาห์

โรคอีสุกอีใส มักจะเกิดในเด็ก เมื่อเป็นโรคนี้แล้ว จะมีภูมิต้านทานโรคตลอดชีวิต อาการจะเริ่มด้วยไข้ต่ำ ๆ ต่อมา จะมีผื่นขึ้นที่หนังศีรษะ หน้า ตามตัว โดยเริ่มเป็นผื่นแดง ตุ่มนูน แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสหลังมีไข้ 2-3 วัน จากนั้น ตุ่มจะเป็นหนอง และแห้งตกสะเก็ดหลุดออกเองประมาณ 5-20 วัน เด็กนักเรียนที่ป่วยควรหยุดเรียนประมาณ 1 สัปดาห์ เด็กเล็กที่ป่วยควรตัดเล็บให้สั้น เพื่อป้องกันการอักเสบจาก



ข่าวประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลดอนเจดีย์

อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี โทร.0 3559 1 240

www.donjadee.go.th

การเกาที่ผิวหนัง

โรคอุจจาระร่วง ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า โรต้าไวรัส มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ติดต่อกันโดยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อนเข้าไป โดยเด็กจะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำรุนแรง หากมีเด็กในบ้านถ่ายเหลว ควรให้กินอาหารเหลวบ่อย ๆ เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด ให้ดื่มนมแม่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น หากยังถ่ายบ่อยให้ผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้ดื่มน้อย ๆ อาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

ทั้งนี้ กรมควบคุมโรค ได้เตือนเป็นพิเศษสำหรับกลุ่มประชาชนที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด โรคโลหิตจาง เนื่องจากมีระดับภูมิคุ้มกันต่ำอยู่แล้ว โดยขอให้รักษาความอบอุ่นร่างกาย ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มมีน้ำตาล ออกกำลังกายสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ ล้างมือบ่อย ๆ เพื่อจะได้มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคภัยที่มักมาพร้อมกับหน้าหนาวนั่นเอง

