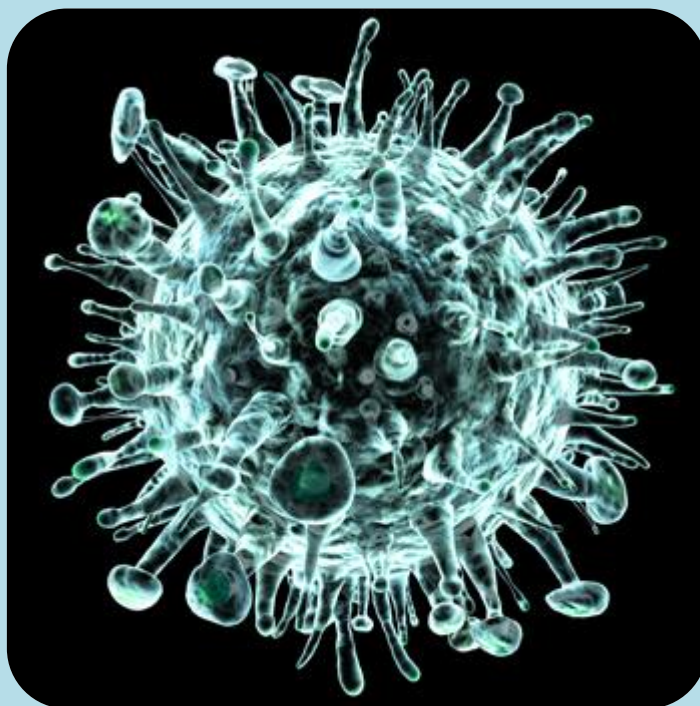


สาระน่ารู้ : เทศบาลตำบลคอนเจดีย์

โรคที่มากับฤดูฝน



ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนแล้ว ทำให้สภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เชื้อโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว นำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ตามมามากมาย เพราะฉะนั้น ถ้าใครไม่อยากเป็นโรค เราก็ควรดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคไม่ให้ตัวเองตกเป็นเหยื่อของ 10 โรคภัยที่มักระบาดในช่วงฤดูฝน ดังต่อไปนี้

1.กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร

ที่พบบ่อยคือ โรคท้องเดิน โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ดับอักเสบ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุเกิดจากรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน รวมทั้งการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรือใช้น้ำที่ไม่สะอาด เช่น น้ำคลอง มาประกอบอาหาร และยัง

รวมถึงการรับประทานอาหารที่ปรุงไว้นานข้ามมือ หรือเกิน 6 ชั่วโมง เช่น อาหารกล่องที่ทำไว้สำหรับคนจำนวนมาก ที่อาจจะบูดเสียได้ง่าย ๆ

คำแนะนำ

1. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม ไม่ควรทานอาหารค้างคืน หรือปรุงเสร็จมานานหลายชั่วโมงแล้ว เพราะอาหารอาจบูดเน่า

2. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำที่ต้มแล้ว หรือน้ำบรรจุขวดที่มี อย.รับรองคุณภาพ

3. ควรเลือกซื้อน้ำแข็งที่ไม่มีตะกอน และไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้สำหรับแช่อาหารอื่น

4. ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ควรล้างมือให้สะอาดเป็นนิสัย

5. ถ่ายอุจจาระลงในส้วม และล้างมือทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระเสร็จ หากเป็นช่วงน้ำท่วม ไม่สามารถเข้าส้วมได้ ควรถ่ายอุจจาระลงในถุงพลาสติก แล้วใส่ปูนขาวจำนวนพอสมควร ลงไปในถุง มัดปิดปากถุงให้แน่น แล้วใส่ถุงดำซ้อนอีกชั้นหนึ่งก่อนนำไปทิ้ง ไม่ควรถ่ายอุจจาระลงในน้ำเด็ดขาด เพราะจะยิ่งเป็นการแพร่เชื้อโรค

2. กลุ่มโรคติดต่อทางเดินหายใจ

เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ทั้งร้อนจัด ฝนตก ก็ทำให้คนป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจได้ง่าย โดยเฉพาะโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรียในอากาศ แอมยังติดต่อกันได้ง่ายเพียงแค่การไอ จาม หรือมือที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ฉะนั้นแล้ว เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายสู่ผู้อื่น ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเมื่อเวลาไอ จาม หรือจะสวมหน้ากากอนามัยก็เป็นวิธีป้องกันที่ดี ที่สำคัญ อย่าลืมหมั่นล้างมือบ่อย ๆ เพื่อฆ่าเชื้อโรคที่เราอาจจะไปสัมผัสมา หรือป้องกันไม่ให้เราแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น

และนอกจากโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่แล้ว ยังมีโรคคออักเสบ หลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวมที่พบได้บ่อยในช่วงฤดูฝน ซึ่งโรคปอดบวมนี้ถือเป็นโรคอันตรายถึงชีวิตหากเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี หรือผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้น หากพ่อแม่สังเกตว่า ลูกหลานมีไข้ ไอ หายใจเร็ว หรือหอบเหนื่อย ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำ

1. เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายสู่ผู้อื่น ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเมื่อเวลาไอ จาม หรือจะสวมหน้ากากอนามัยก็เป็นวิธีป้องกันที่ดี
2. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ เพื่อฆ่าเชื้อโรคที่เราอาจจะไปสัมผัสมา หรือป้องกันไม่ให้เราแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น
3. หลีกเลี่ยงการคลุกคลี หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ เพื่อป้องกันการรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย

3. โรคเลปโตสไปโรซิส หรือ ไข้ฉี่หนู

หลายคนเข้าใจผิดว่า โรคฉี่หนูมีพาหะคือ "หนู" เท่านั้น แต่จริง ๆ แล้ว พาหะของโรคฉี่หนู มีได้ทั้งสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข สุกร โค กระบือ รวมทั้งสัตว์ป่า และสัตว์ที่มีฟันแทะทั้งหลาย โดยเชื้อเหล่านี้จะปะปนอยู่ในน้ำ และสิ่งแวดล้อมในที่ที่มีน้ำท่วมขัง หากใครสัมผัสถูก เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางบาดแผล รอยขีดข่วน เยื่อจมูก เยื่อบุตา เยื่อในช่องปากได้ง่าย ๆ

อาการเด่น ๆ ของโรคนี้คือ หลังได้รับเชื้อประมาณ 1-2 อาทิตย์ จะมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะมักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง และโคนขาอย่างรุนแรง และตาแดง คอแข็ง สลับกับไข้ลด หากเป็นมากอาจมีจุดเลือดออกที่เพดานปาก หรือตามผิวหนัง จนกระทั่งตัววาย ได้วายเป็นเลยทีเดียว

คำแนะนำ

1. สำหรับคนที่มีไข้ แต่ไข้ไม่สูงมาก ควรเช็ดตัวลดไข้เป็นระยะ และรับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล แต่ห้ามใช้แอสไพรินเด็ดขาด
2. หากต้องเดินย่ำน้ำท่วม หรือน้ำสกปรก ต้องล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากย่ำน้ำแล้ว และใช้ผ้าสะอาดเช็ดเท้าให้แห้ง อย่าปล่อยให้เท้าเปียก อับชื้น นอกจากนี้ หากจำเป็นต้องอยู่ในพื้นที่น้ำท่วม ต้องสวมใส่รองเท้าบูทให้เรียบร้อย

4. โรคน้ำกัดเท้า

กลุ่มเสี่ยงต่อโรคนี้คือคนที่ต้องเดินในแหล่งน้ำ ลุยน้ำสกปรกนาน ๆ เช่น คนที่พักอาศัยอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมขัง หรือต้องลุยน้ำขังในช่วงฝนตก โดยเชื้อราจะทำให้ผิวหนังชอกนูนเท้าแดง

ขอบนูนเป็นวงกลม และคัน แต่ถ้าไปเกา แผลจะแตกและมีน้ำเหลืองเยิ้มออกมา

คำแนะนำ

1. หลีกเลี่ยงการเดินในที่ที่มีน้ำขัง หรือน้ำท่วม แต่หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ ควรรีบเช็ดเท้าให้แห้งทุกครั้ง และอาจต้องสวมรองเท้าบูท

2. หากผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้า หรือมีบาดแผล ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อรักษาอาการดังกล่าวก่อนที่จะลุกลามจนทำให้เกิดโรแทรกซ้อน

5. โรคไขเลือดออก

พาหะนำโรคไขเลือดออกก็คือ "ยุงลาย" ซึ่งหากได้รับเชื้อประมาณ 5-8 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง (38.5-41 องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน 2-7 วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก บางรายเบื่ออาหาร ปวดท้อง อาเจียน จากนั้นจะมีจุดแดงเล็ก ๆ ขึ้นตามลำตัว ในรายที่มีอาการรุนแรงจะเกิดภาวะช็อกหลังไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว ตัวเย็น ปากเขียว บางรายมีเลือดออกในกระเพาะอาหาร ถ่ายเป็นเลือด หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันเวลา ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ภายใน 12-24 ชั่วโมง

ข้อควรระวังคือ ผู้ป่วยโรคไขเลือดออก ห้ามทานยาแอสไพรินเด็ดขาด เพราะจะทำให้เลือดออกได้ง่ายขึ้น

6. โรคมาลาเรีย

เกิดจากเชื้อโปรโตซัวที่มากับ "ยุงก้นปล่อง" ซึ่งมักอาศัยอยู่ในป่าตามแนวชายแดน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง หนาวสั่นเป็นพัก ๆ ในเวลาเดิม ๆ แต่หากไปพบแพทย์ทันก็สามารถรักษาหายได้ด้วยการทานยาไม่กี่วัน แต่หากไปพบแพทย์ช้า ผู้ป่วยอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะมาลาเรียขึ้นสมอง ภาวะปอดบวม น้ำ ภาวะไตวาย ซึ่งทำให้เสียชีวิตได้

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากโรคมาลาเรียยังไม่มีวัคซีนป้องกัน ฉะนั้น วิธีป้องกันที่ดีที่สุดคืออย่าให้ตัวเองถูกยุงกัด เช่น อาจทายากันยุง หรือนอนในมุ้งชุบสารเคมี

7. โรคไขสมองอักเสบ เจ อี

เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมี "ยุงรำคาญ" ซึ่งแพร่พันธุ์ตามแหล่งน้ำในทุ่งนาเป็นพาหะนำโรค โดยยุงรำคาญได้รับเชื้อมาจาก "หมู" และเมื่อมากัดคนก็จะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกายคนไปด้วย หากคนได้รับเชื้อแล้วมักจะไม่มีอาการแสดงให้เห็น แต่ในบางรายอาจมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน และอ่อนเพลีย บางรายที่มีอาการรุนแรง อาจไม่รู้สีกตัว และเสียชีวิตได้ ขณะที่บางรายหากหายป่วยแล้ว อาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อม และเป็นอัมพาตได้

คำแนะนำสำหรับโรคที่มีถุงเป็นพาหะ

- 1.พยายามอย่าให้ถูกยุงกัด โดยการทายากันยุง และควรกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงเป็นประจำ ทั้งในแจกันดอกไม้ พุ่มไม้ หรือตุ้มน้ำขำ จานรองกระถางต้นไม้
- 2.หากมีอาการไข้ และเพิ่งกลับจากการพักผ่อนในป่ามา ควรแจ้งให้แพทย์ทราบด้วย เพื่อรับการตรวจเลือดหาเชื้อมาลาเรีย

8.โรคเยื่อตาอักเสบ หรือ โรคตาแดง

เป็นอีกหนึ่งโรคที่พบบ่อยในช่วงฤดูร้อน ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส และติดต่อกันง่ายเพียงการสัมผัส หรือใช้ของส่วนตัวร่วมกัน รวมทั้งการใช้น้ำที่ไม่สะอาดล้างหน้า อาบน้ำ น้ำสกปรก กระเด็นเข้าตา ก็ทำให้เยื่อตาอักเสบ และตาแดงได้

คำแนะนำ

- 1.ระวังอย่าให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา หากมีน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตาแล้ว ให้รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งทันที
- 2.อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าที่สกปรกขยี้ตา หรือเช็ดตา
- 3.อย่าใช้สิ่งของร่วมกับผู้ที่ เป็นโรคตาแดง หรือเยื่อตาอักเสบ

9.อันตรายจากสัตว์มีพิษ

ในช่วงหน้าทวม อาจมีสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง หนีน้ำทวมเข้ามาอาศัยอยู่ในบ้านเรือน ซึ่งหากไม่ระวังก็อาจถูกสัตว์เหล่านี้กัด หรือต่อยได้

คำแนะนำ

ดูแลรักษาความสะอาดในบ้าน จัดบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อไม่ให้สัตว์มีพิษมาอาศัย หรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวันได้

10. โรคอาหารเป็นพิษ จากเห็ดพิษ

ในช่วงหน้าฝนทุกปีจะเป็นช่วงที่มีเห็ดพิษเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นจำนวนมาก ซึ่งหากใครไปรับประทานเห็ดพิษเหล่านี้เข้าโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อาจล้มป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษได้ และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้เลยทีเดียว โดยจากสถิติที่ผ่านมาของกรมควบคุมโรคพบว่า ชาวภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีผู้เสียชีวิตจากการรับประทานเห็ดพิษมากที่สุด

คำแนะนำ

วิธีการป้องกันก็คือ ไม่ควรเก็บเห็ดที่ไม่แน่ใจ หรือเห็ดที่ไม่เคยมีใครรับประทานมาปรุงอาหารทาน ควรรับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจแล้วเท่านั้น นอกจากนี้ เห็ดยังเน่าเสียได้เร็วหากเก็บไว้นาน จึงควรแช่ตู้เย็นไว้ และหากเป็นเห็ดที่ไม่เคยทานมาก่อน ควรทานเพียงเล็กน้อยในครั้งแรก เพราะเห็ดบางชนิดอาจไม่เป็นพิษต่อคนอื่น แต่อาจเป็นพิษต่อเราก็เป็นไปได้

นอกจากคำแนะนำข้างต้นแล้ว เราก็ควรหมั่นรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และอบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกาย นอกจากนี้ ควรเข้ารับการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือตามประกาศของทางราชการด้วย

