

การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ในช่วงฤดูร้อน



โรคที่มักพบได้ในช่วงฤดูร้อนที่ควรระวังมีดังนี้

- โรคอีทสโตรก (โรคลมแดด)
- โรคพิษสุนัข
- โรคอาหารเป็นพิษ
- โรคไวรัสตับอักเสบ เอ
- โรคอหิวาตกโรค
- โรคผิวหนัง
- โรคบิด

การป้องกันโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนจัดเป็นปัญหาสำคัญระดับโลก สาเหตุหนึ่งมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากความร้อน ก่อให้เกิดความสูญเสียชีวิตและสูญเสียค่าใช้จ่ายต่อสุขภาพทั่วโลก ซึ่งอากาศที่ร้อนจัด อาจทำให้เสียชีวิตได้ภายใน 24 ชั่วโมง หากไม่มีการป้องกัน หรือรักษาอย่างทันท่วงที จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของประเทศไทยในรอบ 50 ปีที่ผ่านมา อุณหภูมิ สูงสุดเฉลี่ย และอุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ยของประเทศไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน เห็นได้จากมีอุณหภูมิสูงสุด เกิน 40 องศาเซลเซียส ในหลายพื้นที่และมีระยะเวลายาวนานขึ้น



เพื่อให้ประชาชนดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้อย่างถูกต้องจึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้ในการป้องกันและสังเกตอาการ โดยโรคฤดูร้อนที่ควรระวังมีดังนี้

1. โรคฮีทสโตรก (โรคลมแดด)
2. โรคอาหารเป็นพิษ
3. โรคอหิวาตกโรค
4. โรคบิด
5. โรคพิษสุนัข
6. โรคไวรัสตับอักเสบบี เอ
7. โรคผิวหนัง

1.โรคลีทสโตรก (โรคลมแดด)

อากาศที่ร้อนจัดในหลายพื้นที่ของประเทศไทยและประเทศในเขตร้อน ทำให้เราต้องเฝ้าระวังภาวะลมแดดโดยเมื่อออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงมากในสภาพอากาศร้อนชื้น และดื่มน้ำไม่เพียงพอ หรืออยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศร้อนชื้นมาก การถ่ายเทของอากาศไม่ดี จะทำให้อุณหภูมิร่างกายของเราเพิ่มสูงขึ้นจนอาจเป็นลมแดดได้ โดยเฉพาะในทารก เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคลมแดดแม้ว่าจะไม่ได้ทำกิจกรรมที่ใช้แรงก็ตาม โรคลมแดดเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ที่อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น อวัยวะภายในได้รับความเสียหายหรือล้มเหลว หรือแม้กระทั่งทำให้เสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาที่เหมาะสมอย่างทันที่



ประเภทของฮีทสโตรก (โรคลมแดด)

โรคลมแดดที่เกิดจากการออกกำลังกาย (Exertional heatstroke) เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนักในสภาพอากาศร้อน

โรคลมแดดที่ไม่ได้เกิดจากการออกกำลังกาย (Nonexertional or classic heatstroke) เกิดจากการที่ต้องอยู่ในสภาพอากาศร้อนชื้นเป็นเวลานาน ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคเรื้อรังมักจะไวต่อการเป็นโรคลมแดดประเภทนี้

อาการของโรคลมแดด

- เมื่ออุณหภูมิร่างกายที่วัดจากภายในร่างกาย เช่น ผ่านทางทวารหนักสูงตั้งแต่ 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- พฤติกรรมหรือสภาพจิตใจเปลี่ยนไป เช่น สับสนเฉียบพลัน หงุดหงิดฉุนเฉียว พูดไม่รู้เรื่อง เพ้อ ชัก หรือโคม่า
- หากเป็นโรคลมแดดจากอากาศร้อน ผิวจะแห้งและร้อน
- หากเป็นโรคลมแดดจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ผิวจะแห้งและชื้นเล็กน้อย
- คลื่นไส้และอาเจียน

- ผิวหนังแดงขึ้น
- หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบถี่
- ปวดหัวตบ ๆ

วิธีป้องกันโรคลมแดดหรือฮีทสโตรก

- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่บริเวณอากาศร้อนจนเกินไป โดยเฉพาะหากเกิน 40 องศาเซลเซียส
- ปกป้องผิวจากแสงแดดด้วยการทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไป สวมหมวกปีกกว้าง และแว่นกันแดด ทาครีมกันแดดซ้ำทุก 2 ชั่วโมงหรือถี่กว่านั้นหากเหงื่อออกหรือว่ายน้ำ
- สวมเสื้อผ้าที่เนื้อผ้าเบาบาง ระบายอากาศได้ดี และไม่รัด
- งดยกกิจกรรมหนัก ๆ หรือออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายในตอนเช้าตรู่หรือตอนเย็นแทน

การรักษาโรคลมแดด

ทำการลดอุณหภูมิร่างกายของผู้ป่วยเพื่อป้องกันหรือลดความเสียหายที่อาจเกิดต่อสมอง และอวัยวะสำคัญ

- เทคนิคการระบายความร้อนลดอุณหภูมิ ด้วยการพ่นละอองน้ำเย็นลงบนร่างกายขณะที่เป่าลมจากพัดลมเพื่อทำให้เกิดการระเหยที่เร็วขึ้นและทำให้ผิวเย็นลง
- การใช้ผ้าห่อน้ำแข็งห่มตัวและประคบน้ำแข็งลงบนคอ หลัง รักแร้ และขาหนีบ
- ลดอุณหภูมิของร่างกายด้วยการเช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาด ฉีดน้ำเย็นรดตัว ร่วมกับใช้พัดหรือพัดลม
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็นจัดเพราะอาจทำให้ปวดท้อง และไม่ควรถ่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะไปรบกวนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย



ฮีทสโตรก

อากาศร้อนต้องระวัง

โรคที่เกิดกับร่างกายในภาวะที่ได้รับความร้อนมากเกินไป
ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส



อาการ

- อุณหภูมิในร่างกายสูง
- หน้ามืด เพ้อ
- กระสับกระส่าย
- มึนงง
- หายใจเร็ว
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ชักเกร็ง ช็อก



การป้องกัน

- สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน
- อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- เลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้งนานๆ
- สวมแว่นกันแดด กางร่ม
- สวมหมวกปีกกว้าง
- ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
- เลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกช่วงเช้าหรือช่วงเย็น



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา
ถนนพหลโยธิน-โชคชัย ตำบลหนองบัวลำภู อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000
☎ 0 4421 2900 ต่อ 305 📠 0 4421 8018

☎ 1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

2. โรคอาหารเป็นพิษ

อาหารเป็นพิษ เกิดจากรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป ซึ่งอาจพบมากขึ้นในช่วงฤดูร้อนโดยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียถ่ายเหลวตามมา



อาการของโรคอาหารเป็นพิษ

- อาเจียนรุนแรง หรือถ่ายมากผิดปกติ (มากกว่า 8-10 ครั้งต่อวัน)
- มีไข้
- ซึม ไม่มีแรง อ่อนเพลีย มือเท้าเย็น
- ปัสสาวะสีเข้ม ปัสสาวะน้อย หรือไม่ปัสสาวะเกิน 6 ชั่วโมง
- หากเป็นเด็กเล็ก อาจมีอาการปากแห้ง ตาโหล ร้องไห้แบบไม่มีน้ำตา

วิธีป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ

- ปกติสามารถหายได้เองภายใน 24-48 ชั่วโมง โดยให้รักษาตามอาการคือ รับประทานเกลือแร่ทดแทนและยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน
- งดรับประทานอาหารประเภทนม ผลไม้ อาหารรสจัด อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารหมักดอง
- พักผ่อนให้มากขึ้น ดื่มน้ำมากๆ งดการทำกิจกรรมหนักๆ เช่น ออกกำลังกายในที่อากาศร้อนจัด
- ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบพบแพทย์

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

3.โรคอหิวาตกโรค (Cholera)

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหารจากแบคทีเรียชนิดเฉียบพลัน เริ่มด้วยอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำอย่างมากโดยไม่มีอาการปวดท้อง บางรายอุจจาระขาวขุ่นเหมือนน้ำข้าวข้าว บางครั้งมีคลื่นไส้ อาเจียน สูญเสียน้ำอย่างรวดเร็วจนเกิดภาวะเป็นกรดในเลือด และการไหลเวียนโลหิตล้มเหลว

ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการเลยก็ได้ ในรายรุนแรงน้อยอาจพบแต่อาการถ่ายเป็นน้ำ พบได้บ่อยในเด็ก ในรายที่มีอาการรุนแรงและไม่ได้รับการรักษาผู้ป่วยอาจเสียชีวิตในเวลา 2-3 ชั่วโมง และอัตราป่วยตายสูงมากกว่าร้อยละ 50 แต่ถ้าได้รับการรักษาถูกต้องและทันที่ อัตราป่วยตายจะลดลงเหลือต่ำกว่าร้อยละ 1



อาการของโรคอหิวาตกโรค

- ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงมักหายได้ภายใน 1 วันหรืออย่างช้า 5 วัน มีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ วันละหลายครั้ง แต่ปริมาณอุจจาระไม่เกินวันละ 1 ลิตร ในผู้ใหญ่อาจมีปวดท้องคลื่นไส้อาเจียนได้

- ผู้ที่มีอาการรุนแรง ระยะแรก มีท้องเดิน มีเนื้ออุจจาระมาก ต่อมาอุจจาระเป็นน้ำข้าวข้าว เพราะมีเมือกและเซลล์เยื่อบุลำไส้ปนออกมา มีกลิ่นเหม็น ไม่ปวดท้อง บางครั้งอุจจาระไหลพุ่งออกมาโดยไม่รู้สึกรู้สึ มีอาเจียนแต่ไม่คลื่นไส้ อุจจาระออกมากถึง 1 ลิตรต่อชั่วโมง และหยุดเองใน 1-6 วัน ถ้าได้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ชดเชยอย่างเพียงพอ

แต่ถ้าไม่ได้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่อย่างเหมาะสม จะมีอาการขาดน้ำอย่างรวดเร็ว เลือดมีภาวะเป็นกรด การไหลเวียนของโลหิตช้าลง ลูกนั่งไม่ไหว ปัสสาวะน้อยหรือไม่มีเลย อาจมีอาการเป็นลม หน้ามืด จนถึงช็อก ไตวายและถึงแก่ชีวิต

วิธีป้องกันโรคอหิวาตกโรค

- ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนกินอาหาร หรือก่อนปรุงอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก ภาชนะที่ใส่อาหาร ควรล้างสะอาด ทุกครั้งก่อนใช้ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง สุกๆ ดิบๆ อาหารที่ปรุงทิ้งไว้นานๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม
- ไม่เทอุจจาระ ปัสสาวะและสิ่งปฏิกูลลงในแม่น้ำลำคลอง หรือทิ้งเรี่ยราด ต้องถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดสิ่งปฏิกูลโดยการเผาหรือฝังดิน เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค
- ระวังไม่ให้น้ำเข้าปาก เมื่อลงเล่นหรืออาบน้ำในลำคลอง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค

ระวัง!

อหิวาตกโรค

คือ โรคติดต่อที่เกิดจากแบคทีเรีย

สาเหตุ

กินอาหาร หรือน้ำ ที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปนเปื้อนอยู่
เช่น อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารสุกๆ ดิบๆ

อาการ

ถ้าอาการไม่รุนแรงมักจะหายใน 1- 5 วัน

ถ่ายเหลวมีลักษณะเป็นน้ำขาวจาว ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

ถ้าถ่ายเหลวเป็นจำนวนมาก จะทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ อาจถึงขั้นเสียชีวิต

การป้องกัน

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ หลีกเลี่ยง ของหมักดอง สุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม

ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หรือก่อนปรุงอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ

ถ่ายลงในโถส้วมที่ถูกต้องสุขลักษณะ

ระวังไม่ให้น้ำเข้าปาก เมื่อเล่นน้ำในคลอง

หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยอหิวาตกโรค

ที่มา : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

info Graphics

แหล่งที่มา : กรมควบคุมโรค

4.โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies)

โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดเชื้อในระบบประสาทจากสัตว์สู่คน เชื้อโรคพิษสุนัขบ้าไม่ได้พบแค่ในสุนัขเท่านั้น แต่พบได้ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมหลายชนิด เช่น สุนัข แมว วัว ลิง หนู กระต่าย เป็นต้น ผู้ที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าจะเสียชีวิตเกือบทุกราย เนื่องจากปัจจุบันยังไม่มียารักษา แต่ป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน



อาการของโรคพิษสุนัขบ้า

อาการเริ่มแรก : ไข้ต่ำ เจ็บคอ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย และต่อมาจะมีอาการคันบริเวณแผลที่ถูกกัด มีอาการคลุ้มคลั่ง

อาการทางประสาท : กระสับกระส่าย กลัวแสง ไม่ชอบเสียงดัง กระวนกระวาย มีอาการหนาวสั่น กลืนลำบากโดยเฉพาะของเหลว อย่างเช่นน้ำ โดยจะมีอาการเกร็ง ทำให้ไม่อยากดื่มน้ำ

อาการสุดท้าย : เกร็ง หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก กล้ามเนื้อกระตุก รวมถึงแขนขาอ่อนแรงลง หมดสติและเสียชีวิตในที่สุด

วิธีป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

หากถูกกัดแล้ว ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร?

- ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่เบาๆ ให้ถึงกันแผล และล้างสบู่ออกให้หมด
- ทายาเบตาดีน การล้างแผลจะช่วยโอกาสการติดเชื้อได้ถึง 80%
- รีบมาพบแพทย์โดยเร็วที่สุด เพื่อจะได้ประเมินระดับของบาดแผล และฉีดวัคซีนป้องกัน

โรคพิษสุนัขบ้า



แหล่งที่มา : โรงพยาบาลศิริรินทร์ กรุงเทพฯ

5. โรคบิด

โรคบิดคือโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือการติดเชื้ออะมีบาในลำไส้ซึ่งก่อให้เกิดอาการท้องเสียชนิดมีเลือดหรือมูกปน การแพร่กระจายของโรคบิดมักเกิดจากสุขอนามัยที่ไม่ดีโดยผู้ป่วยมักได้รับเชื้อ จากการรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อน



โรคบิดแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

- โรคบิดชนิดไม่มีตัว (Bacillary Dysentery หรือ Shigellosis) เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียในกลุ่มชิเกลลา (Shigella) สามารถพบได้ทั่วไปในพื้นที่ที่มีสุขอนามัยไม่ดี
- โรคบิดชนิดมีตัว (Amoebic Dysentery หรือ Amoebiasis) เป็นโรคบิดที่เกิดจากสัตว์เซลล์เดียวอันมีชื่อว่า อะมีบา ที่มักพบการติดเชื้อได้ในพื้นที่ร้อนชื้นและที่ที่มีการดูแลสุขอนามัยที่ไม่ดีมากนัก

อาการของโรคบิด

อาการของโรคบิดสามารถแสดงให้เห็นได้ชัดเจนผ่านอาการท้องเสียอย่างรุนแรง แต่ในกรณีที่ผู้ป่วยติดเชื้อโรคบิดชนิดไม่มีตัวก็อาจไม่มีอาการแสดงให้เห็น แต่จะสามารถตรวจพบเชื้อได้ในอุจจาระ และสามารถแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นผ่านอุจจาระได้เช่นกัน

ทั้งนี้อาการของโรคบิดทั้ง 2 ชนิดจะค่อนข้างคล้ายกัน คือ หลังจากรับเชื้อแล้ว จะต้องใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ในการฟักตัว โดยในช่วงนี้จะไม่มีอาการใด ๆ แสดงให้เห็น แต่ภายหลังจะเริ่มมีอาการท้องเสีย โดยสามารถสังเกตได้ว่าท้องเสียหรือไม่ ด้วยการการนับจำนวนครั้งที่ถ่าย หากเริ่มถ่ายติดต่อกันมากกว่า 3 ครั้งก็เข้าข่ายว่าท้องเสีย แต่อาการท้องเสียจากโรคบิดจะรุนแรงกว่าเพราะจะมีอาการอุจจาระเป็นน้ำ มีมูกหรือมูกเลือดปนออกมากับอุจจาระ ร่วมกับอาการปวดเกร็ง ปวดบีบที่ท้องเป็นพัก ๆ ปวดหน่วงที่ทวารหนัก คลื่นไส้ อาเจียน และมีไข้สูงเกินกว่า 38 องศาเซลเซียส ซึ่งหากเป็นการติดเชื้อแบคทีเรียในโรคบิดชนิดไม่มีตัว ก็อาจหายได้โดยไม่ต้องทำการรักษาใด ๆ แต่ส่วนใหญ่ต้องรักษาด้วยยาฆ่าเชื้อ

วิธีป้องกันโรคบิด

โรคบิดสามารถรักษาให้หายได้ และหากได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีก็จะช่วยให้ความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนลดลง ซึ่งการรักษาจะคำนึงถึงชนิดของโรคบิดและความรุนแรงของอาการ ดังนี้

- โรคบิดชนิดไม่มีตัว โดยปกติแล้วโรคบิดชนิดนี้จะมีอาการประมาณ 5-7 วัน หากอาการไม่รุนแรง และผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีอยู่แล้ว การรักษาจะเน้นไปที่การรักษาภาวะสูญเสียน้ำและเกลือแร่ในร่างกายจากการท้องเสียเท่านั้น โดยผู้ป่วยควรเลี่ยงการใช้ยารักษาอาการท้องเสียโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้อาการยิ่งแย่ลง

- โรคบิดชนิดมีตัว ในการรักษาโรคบิดชนิดนี้จะเน้นที่การใช้ยาเป็นหลัก เนื่องจากอะมีบาไม่สามารถออกไปจากร่างกายของเราได้หมด และสามารถแพร่กระจายไปยังผู้อื่นได้แม้จะไม่มีอาการของโรคบิดก็ตาม ซึ่งหากมีการตรวจพบอะมีบาในอุจจาระ แพทย์จะแนะนำให้ใช้ยาไดโลซานด์ ฟูโรเอต ในการกำจัดปรสิตอย่างอะมีบาออกจากร่างกาย ส่วนอาการอื่น ๆ ของโรคบิดชนิดนี้จะเป็นการรักษาตามอาการ จนกว่าอาการจะดีขึ้นและสามารถกำจัดตัวอะมีบาออกจากร่างกายได้หมดแล้ว

แพทย์เนวีรี

ดูแลตนเอง...ป้องกันโรคบิด



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

โรคบิด

เป็นอาการติดเชื้อเฉียบพลันในระบบทางเดินอาหารของลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรียหรือโปรโตซัวที่ทำให้เกิดอาการ ดังนี้

ท้องเสีย ถ่ายเหลว ร่วมกับมีไข้สูง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดบ่วงเวลาถ่ายอุจจาระ มีอาการเหมือนถ่ายไม่สุด ในเด็กอาจพบอาการชักร่วมด้วย ผู้ป่วยที่อาการชัดเจน จะถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือมูกเลือด



ปรับพฤติกรรมง่ายๆ ลดเสี่ยงโรคบิด



ล้างมือให้สะอาด

ทั้งก่อนการปรุงอาหารและก่อนรับประทานอาหาร โดยเฉพาะหลังการเข้าห้องน้ำ



เก็บอาหารให้ปลอดภัย จากแมลงวัน หนู หรือสัตว์อื่นๆ

ดื่มน้ำสะอาด

เช่น น้ำดื่มสุก หรือน้ำดื่มบรรจุขวดที่ผ่านเครื่องกรองน้ำ ที่ได้มาตรฐาน ไม่ดื่มน้ำคลองหรือน้ำบ่อแบบดิบๆ และไม่รับประทานน้ำแข็งที่เตรียมไปสะอาด



ส่งเสริมให้มีการเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมแม่ เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันโรค



รับประทานอาหารปรุงสุกในขณะที่ยังร้อนอยู่

อาหารบรรจุสำเร็จควรอุ่นอาหารให้ร้อนจัด ก่อนการรับประทานทุกครั้ง



ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

อย่าถ่ายลงคลองหรือตามพื้นดิน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรค

เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย บนที่ผ่านกระบวนการแพสเจอร์ไรซ์ หรือ พักและฆ่าเชื้อด้วยน้ำสะอาดอย่างทั่วถึง



กักขยะในถังขยะที่มีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างสม่ำเสมอ



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการรับประทานอาหารเพื่ออนามัยที่ดี ลดเสี่ยงปัญหาสุขภาพ

ขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์

ตรวจทานโดย : นายแพทย์กนกพรณิ์ จันทร์กวีวัฒน์ แพทย์โรคระบบทางเดินอาหาร กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี

ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์
สำนักงานเลขาธิการกรม

6.โรคไวรัสตับอักเสบ เอ

เป็นโรคไวรัสตับอักเสบนชนิดหนึ่งติดต่อผ่านทางอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อ รวมทั้งรับประทานอาหารที่ไม่ได้ปรุงสุก ส่งผลให้เกิดการอักเสบแบบเฉียบพลันของตับ มีอาการอ่อนเพลียและเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะเข้ม ตาเหลือง ซึ่งโรคนี้สามารถติดต่อผ่านคนสู่คนได้



อาการของโรคไวรัสตับอักเสบ เอ

เมื่อได้รับเชื้อ บางคนไม่แสดงอาการของโรค แต่หากมีอาการ จะเริ่มมีอาการได้ประมาณ 2-7 สัปดาห์หลังได้รับเชื้อ โดยอาการของโรคมีได้ดังนี้

- ตาเหลือง ตาเหลือง
- เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย
- ปวด จุกแน่นท้อง ใต้ชายโครงขวา
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ไข้ ปวดหัว ปวดเมื่อยตัว
- ถ่ายเหลว

วิธีป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบ เอ

การป้องกันโรคที่ทำได้ง่ายที่สุด คือ การกินอาหารปรุงสุก สะอาด และใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบเอ ล้างมือเป็นประจำ หลังเข้าห้องน้ำ และก่อนสัมผัสอาหารที่จะปรุง หรืออาหารที่จะรับประทาน

อย่างไรก็ตาม การป้องกันโรคที่ดีที่สุด คือ การฉีดวัคซีน หากยังไม่มีภูมิคุ้มกันโรคไวรัสตับอักเสบเอ โดยก่อนการฉีดวัคซีน แพทย์จะให้ตรวจหาภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้ก่อน หากยังไม่มีภูมิ จึงจะฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบเอ โดยฉีดทั้งหมด 2 เข็ม ห่างกัน 6 เดือน

ไขข้อข้องใจ กับ ไวรัสตับอักเสบ เอ (hepatitis A virus)

โรคไวรัสตับอักเสบเอ คือ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบเอ ซึ่งติดต่อกันได้ง่ายทำให้เกิดการอักเสบเฉียบพลันของตับ โดยระดับความรุนแรงมีได้ตั้งแต่ มีอาการเพียงเล็กน้อยไปจนถึง ตับอักเสบเฉียบพลันรุนแรง โดยทั่วไปโรคสามารถหายเองได้จนเป็นปกติ ภายใน 2 เดือน

อาการ เริ่มมีอาการได้ประมาณ 2-7 สัปดาห์หลังได้รับเชื้อ

เบื่ออาหาร
อ่อนเพลีย

ตัวเหลือง
ตาเหลือง

คลื่นไส้
อาเจียน

ปวด จุกแน่นท้อง
ได้ชายโครงขวา

ไข้ ปวดหัว
ปวดเมื่อยตัว

ถ่ายเหลว

ติดต่อกันอย่างไร ทางไหนบ้าง



สัมผัสใกล้ชิด



กินอาหารและ
น้ำที่ปนเปื้อน

การป้องกัน



การกินอาหาร
ปรุงสุก



ใช้ช้อนกลาง



หลีกเลี่ยงการ
สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย



ล้างมือเป็นประจำ



การฉีดวัคซีน

ใครบ้างที่ควรได้รับวัคซีน ป้องกันไวรัสตับอักเสบเอ



เด็กที่อายุ
เกิน 2 ขวบ



ผู้ใหญ่ที่ยัง
ไม่มีภูมิต่อโรค



คนที่มีความเสี่ยงต่อการ
เกิดโรคที่รุนแรง

- ผู้ที่มีตับอักเสบเรื้อรัง หรือ ตับแข็ง
- ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- ผู้ที่มีเชื้อ HIV

☎ 0-2483-9999 | NAVAVEJ.COM



แหล่งที่มา : โรงพยาบาลนวเวช

7.โรคผิวหนัง

ช่วงหน้าร้อน แดดที่จ้ามาก ๆ ทำให้เกิดผิวไหม้จากแสงแดด ผิวคล้ำ และอากาศที่ร้อนอบอ้าวยังเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดโรคผิวหนังชนิดต่างๆได้ เมื่ออากาศร้อนขึ้น อุณหภูมิในร่างกายที่เพิ่มขึ้นทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมาเพื่อระบายความร้อน “เหงื่อ” จึงเป็นสาเหตุที่สำคัญที่จะทำให้เกิดโรคผิวหนังในช่วงหน้าร้อน รวมถึงทำให้เกิดกลิ่นกายก่อความรำคาญและทำให้รู้สึกหงุดหงิดและขาดความมั่นใจได้ ในหน้าร้อนโรคผิวหนังที่พบได้บ่อย ได้แก่

- **ผดร้อน** จะพบได้บ่อยในเด็กเล็ก ๆ ผู้สูงอายุ คนที่เจ้าเนื้อ หรือคนที่ต้องใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นมาก ๆ โดยผดร้อนเกิดจากการอุดตันของการหลั่งเหงื่อ โดยจะเกิดเป็นผื่นตุ่มเล็กๆมีสีแดงหรือเป็นตุ่มน้ำใสเม็ดๆ ที่บริเวณหน้าอก คอ และหลัง

- **โรคเชื้อราที่ผิวหนัง** มักเกิดในร่มผ้า รัดแน่น ซอกพับบริเวณที่มีการอับชื้นหรือบริเวณง่ามนิ้วเท้าหรือฝ่าเท้าในคนที่ต้องใส่รองเท้าหุ้มส้นหรือรองเท้าบูทเป็นประจำ ในช่วงหน้าร้อนจะพบผู้ป่วยเป็นผื่นผิวหนังอักเสบที่เกิดจากเชื้อราในร่มผ้าเพิ่มมากขึ้น โดยเชื้อราที่พบได้บ่อย คือ กลาก เกื้อื้อ และกลุ่มยีสต์จำพวกแคนดิดา

- **ภาวะติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง** ได้แก่โรครูขุมขนอักเสบ ฝีที่ผิวหนังโดยเกิดขึ้นตามซอกพับ ขาหนีบ หรือก้น ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่นเสื้อผ้าที่รัดแน่น อากาศที่ถ่ายเทไม่สะดวก และเหงื่อที่เพิ่มขึ้น

- **กลิ่นตัว** เกิดจากแบคทีเรียที่ผิวหนังไปทำปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงสารบางอย่างในเหงื่อของเราให้เกิดกลิ่นขึ้นมา เมื่ออากาศร้อนมาก เหงื่อออกมาก ๆ ก็จะมีกลิ่นตัวมากขึ้น สร้างความรำคาญใจต่อตนเองและคนรอบข้าง สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องกลิ่นตัวควรหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด เช่น เครื่องเทศ กระเทียม หรือชีส ซึ่งมีส่วนทำให้มีกลิ่นตัวมากขึ้น การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยในการลดเหงื่อ ไม่ว่าจะเป็นสเปรย์ โรลออน ซึ่งมีสารอลูมิเนียมคลอไรด์ จะช่วยลดการหลั่งเหงื่อ ทำให้กลิ่นตัวลดลงได้



- **โรคผิวหนังอักเสบหรือผื่นคัน** ในคนที่ผิวแพ้ง่ายหรือเป็นภูมิแพ้ผิวหนังอยู่เดิม ในหน้าร้อน เหงื่อที่เพิ่มมากขึ้นอาจทำให้เกิดการระคายเคืองผิว และกระตุ้นให้ผื่นผิวหนังอักเสบกำเริบขึ้นได้ รวมทั้งผื่นผิวหนังอักเสบตามซอกพับที่มีการเสียดสีกัน ในผู้ที่เป็นโรคเอสแอลอี อาการผื่นผิวหนังของโรคเอสแอลอี รวมทั้งอาการในระบบอื่นๆ จะกำเริบได้เมื่อโดนแสงแดดกระตุ้น ดังนั้นผู้ที่เป็นโรคเอสแอลอีจึงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง

- **ฝ้า กระแดด** แสงยูวีจะกระตุ้นให้เซลล์สร้างเม็ดสีทำงานมากขึ้น เกิดฝ้าและกระแดดหรือผิวคล้ำขึ้นในช่วงหน้าร้อน หากใครที่เป็นฝ้าอยู่แล้วอาจเป็นมากขึ้น โดยผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้งเป็นประจำก็จะเริ่มมีฝ้าและกระแดดเกิดขึ้นที่ใบหน้า

นอกจากนี้การโดนแดดสะสมเป็นเวลานาน ๆ โดยไม่มีการป้องกัน จะเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดมะเร็งผิวหนัง ซึ่งจะเริ่มเกิดขึ้นเมื่อมีอายุประมาณ 50 ปีขึ้นไป หากเรารู้จักป้องกันผิว ไม่ว่าจะเป็นหน้าร้อนหรือหน้าหนาว ใช้ครีมกันแดดสม่ำเสมอ ก็จะลดปัจจัยที่จะนำไปสู่มะเร็งผิวหนังได้



ในหน้าร้อนสิ่งสำคัญคือ **ควรหลีกเลี่ยงการตากแดดเป็นระยะเวลานาน** หรือหากมีความจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ ก็ควรใช้ครีมกันแดดทาบริเวณใบหน้า ลำคอ และผิวบริเวณที่ไม่มีเสื้อผ้าปกคลุม สำหรับเด็กหรือวัยรุ่น ค่าเอสพีเอฟประมาณ 15 ผู้ใหญ่วัยทำงาน ประมาณ 30-50 ก็เพียงพอ การทาครีมกันแดดไม่ใช่ทาหนึ่งครั้งต่อวัน หลักการทาครีมกันแดดที่ถูกต้องควรจะทำก่อนออกแดดครึ่งชั่วโมง โดยหลังจากทาไปแล้วและยังต้องอยู่กลางแจ้งหลาย ๆ ชั่วโมง ก็ควรจะมีการทาครีมกันแดดซ้ำทุก 2-4 ชั่วโมง นอกจากนี้ในปัจจุบันมีการผลิตครีมกันแดดสำหรับเด็ก จึงแนะนำให้ผู้ปกครองควรที่จะเริ่มทาครีมกันแดดให้บุตรหลานของท่าน

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

โรคอื่นๆ สามารถติดตามการเฝ้าระวังได้ที่ เว็บไซต์ กรมควบคุมโรค



ddc.moph.go.th

**เทคโนโลยีสารสนเทศจับใจ
พวกเราพร้อมใจ
พัฒนาและบริการ**

