

ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน

ช่วงฤดูฝนของประเทศไทยปีนี้คาดว่าจะเริ่มต้นสัปดาห์ที่ ๓ ของเดือนพฤษภาคม ไปจนถึงกลางเดือนตุลาคม เมื่อมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดปกคลุมประเทศไทย และหย่อมความกดอากาศต่ำพาดผ่านประเทศไทย ทำให้มีฝนตกชุกทั่วไป ประเทศไทยตอนบนจะเริ่มมีอากาศเย็นและฝนลดลง โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เว้นแต่ภาคใต้ยังคงมีฝนตกชุกต่อไปจนถึงเดือนธันวาคม และมักมีฝนตกหนักอาจก่อให้เกิดอุทกภัย โดยเฉพาะภาคใต้ฝั่งตะวันออก (อ่าวไทย) ซึ่งจะมีปริมาณฝนมากกว่าภาคใต้ฝั่งตะวันตก

การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่าย กรมควบคุมโรคจึงขอแนะนำประชาชนให้ทราบถึงสาเหตุ และแนวทางการป้องกันโรคที่เกิดขึ้นในฤดูฝน เพื่อให้ระมัดระวังและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อโรค โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ ในช่วงนี้มี ๕ กลุ่ม ดังนี้

๑. โรคติดต่อทางระบบหายใจ ได้แก่
   - โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)
   - โรคปอดบวม หรือ ปอดอักเสบ (Pneumonia)

๒. โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ ได้แก่
   - โรคไข้เลือดออก (Dengue)
   - โรคไข้สมองอักเสบ (Japanese B Encephalitis, JE)
   - โรคมาลาเรีย (Malaria)
   - โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือ โรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)
   - โรคติดเชื้อไวรัสซิกา

๓. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ได้แก่
   - โรคอหิวาตกโรค (Cholera)
   - โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

๔. โรคติดต่ออื่นๆ ได้แก่
   - โรคมือเท้าปาก (Hand Foot Mouth Disease)
   - โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptpspirosis)

๕. ภัยสุขภาพ...

๕. ภัยสุขภาพอื่นๆ ได้แก่

- อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง เป็นต้น
- ภัยจากฟ้าผ่า
- อุบัติเหตุทางถนน

รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(นายอำนวย กาจีนะ)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพต่างๆ แนบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน

---

๑. โรคติดเชื้อทางระบบหายใจ

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

<u>สาเหตุ</u>

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอ็นซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A B และ C พบมากทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักจะพบมากในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต เป็นต้น

<u>อาการ</u>

๑. มีไข้สูงเฉียบพลัน ๓๘ - ๔๐ องศาเซลเซียส
๒. หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๓. อ่อนเพลียมาก
๔. ไอแห้งๆ คอแห้ง เจ็บคอ
๕. อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
๖. ตาแดง ตาแฉะ

<u>การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย</u>

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่ทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง
๔. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกันทุก ๔ – ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน

๗. หมั่นสังเกตอาการผู้ป่วยที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บหูมาก ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

<u>การป้องกันโรค</u>

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักจะมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่น ร่วมกับผู้ป่วย
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

หมั่นล้างมือ...

- หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น

๔. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวังและป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้

- หากเป็นไปได้ผู้ป่วยควรหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ – ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น
- ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ

๕. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มีนโยบายให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรได้รับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ และบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งต้องเข้ารับการตรวจวัคซีนทุกปี

๑.๒ โรคปอดบวม หรือ ปอดอักเสบ (Pneumonia)

<u>สาเหตุ</u>

เกิดได้ทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อราและพยาธิ โดยติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรดกัน

<u>อาการ</u>

ผู้ป่วยโรคปอดบวมมีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติ ในเด็กปกติจะมีอัตราการหายใจ ประมาณ ๒๐ – ๔๐ ครั้งต่อนาที อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลังอาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลวจนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้

<u>การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย</u>

๑. ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

๒. พักผ่อนให้มากๆ เพื่อที่จะฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น

๓. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย

๔. เช็ดตัวบ่อยๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้กินยาลดไข้พาราเซตามอลได้เป็นครั้งคราวเมื่อมีไข้

๕. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงเกิน ๗ วัน เช่น ไข้สูงนาน มากกว่า ๒ วัน หรือไม่ไข้ ไอนานเกิน ๗ วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

<u>การป้องกันโรค</u>

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารกหากป่วยด้วยโรคปอดบวมจะมีอาการรุนแรงและอันตรายมาก

๒. อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงมลภาวะ เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ และหมอกควันในอากาศ

๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว

๔. ออกกำลังกาย...

๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น

๕. เวลาไอ จาม ควรมีผ้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่

๒. โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ

๒.๑ โรคไข้เลือดออก (Dengue)

<u>สาเหตุ</u>

เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค

<u>อาการ</u>

หลังจากได้รับเชื้อจากยุงประมาณ ๕ - ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ – ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒ - ๗ วัน จะมีอาการหน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดเบ้าตา บางราย มีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร (มีจุดแดงเล็กๆตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหลและเลือดออกตามไรฟัน) อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ ไม่มีน้ำมูก

<u>การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย</u>

๑. ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อยๆ

๒. เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะๆ

๓. ให้รับประทานอาหารอ่อนๆ งดอาหารที่มีสีคล้ายเลือด

๔. กินยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ห้ามกินยาแอสไพรินหรือไอบูโปรเฟน

๕. เฝ้าระมัดระวังอาการอย่างใกล้ชิดในช่วงไข้ลด ประมาณวันที่ ๓ - ๔ หากผู้ป่วยฟื้นไข้สดชื่นขึ้น รับประทานอาหารได้ แสดงว่าหายเป็นปกติ แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะช็อกให้รีบนำกลับไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

<u>สัญญาณอันตราย (ช็อก) ในช่วงไข้ลด</u>

๑. มีอาการซึม อ่อนเพลียมาก

๒. กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น

๓. ชีพจรเต้นเบา เร็ว

๔. ปวดท้องกะทันหัน

๕. กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อยลง

๖. มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากผู้ป่วยอยู่ในการดูแลของแพทย์ได้เร็วอย่างทันท่วงที โอกาสเสียชีวิตจากโรคจะมีน้อยมาก

<u>การป้องกันโรค</u>

เนื่องจากโรคนี้ยังไม่มีวัคซีน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันยุงกัด ขจัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย การป้องกันตนเองให้ใช้มาตรการ “๓ เก็บ ๓ โรค” ได้แก่ เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่งไม่ให้ยุงลายเกาะ เก็บขยะเศษภาชนะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลายและเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ไม่ให้ยุงลายวางไข่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ๓ โรค คือ ไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย

๒.๒ โรคไข้สมอง...

๒.๒ โรคไข้สมองอักเสบ (Japanese B Encephalitis, JE)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค ซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุงชนิดนี้ได้รับเชื้อไข้สมองอักเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมูซึ่งเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงมากัดคน จะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกายทำให้คนติดโรคได้

อาการ

ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกตัวและเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้รักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้ยาลดไข้ ให้น้ำเกลือเจาะคอในรายที่หมดสติหรือมีเสมหะมาก ให้อาหารทางสายยาง ให้ยากันชักหรือยาสเตียรอยด์ ทั้งนี้ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค

การป้องกัน

โรคนี้ป้องกันได้ด้วยการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด และการฉีดวัคซีนป้องกัน ดังนั้นผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ปกครองต้องพาไปรับวัคซีน ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

๒.๓ โรคมาลาเรีย (Malaria)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่องซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพาหะนำโรค เมื่อถูกยุงนำเชื้อกัดประมาณ ๑๕ – ๓๐ วัน จะมีอาการป่วย

อาการ

โดยปกติแล้วผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการภายหลังได้รับเชื้อแล้วประมาณ ๑ สัปดาห์ถึง ๒ เดือน โดยอาการของผู้ป่วยคือจะมีไข้สูง หนาวสั่น เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว บางรายมีการปวดท้อง ท้องเสียได้ และในรายที่รุนแรงจะมีการซีดลง เหลืองมากขึ้น ซึม มีภาวะไตวาย ถ้ารุนแรงมากอาจเสียชีวิต

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ หลักสำคัญคือ ต้องรีบวินิจฉัยและรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาในการให้ยารักษามาลาเรีย ตามชนิดของเชื้อ ความรุนแรงของโรค และสภาวะสุขภาพของผู้ป่วยแต่ละราย ไม่ควรซื้อยารักษามาลาเรียกินเอง เพราะอาจจะได้ยาไม่มีคุณภาพ หรือเป็นยาที่ใช้ไม่ได้ผล ทำให้มีการดื้อยา ในรายที่มีอาการรุนแรงแพทย์จำเป็นต้องรับผู้ป่วยไว้ดูแลรักษาในโรงพยาบาล

การป้องกันโรค

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้ง เป็นวิธีที่ดีที่สุดในขณะนี้ ประเทศไทยไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูงและก่อให้เกิดปัญหาการดื้อยาของเชื้อมาลาเรียต่อยาได้ง่าย

๒.๔ โรคไข้ปวดข้อ...

๒.๔ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือ โรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)

เป็นโรคที่ยังไม่มียาหรือวัคซีนป้องกันได้ พบว่าเกิดการกลับมาระบาดซ้ำในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย โดยโรคดังกล่าวมียุงเป็นพาหะนำโรคเช่นเดียวกับโรคไข้เลือดออก แต่มักพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก เมื่อป่วยหากอาการรุนแรงผู้ป่วยจะนอนซม ปวดข้อจนเดินไม่ได้

<u>สาเหตุ</u> เกิดจากเชื้อไวรัส ที่ชื่อชิคุนกุนยา ติดต่อกันได้จากการถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคกัด

<u>อาการ</u>

- ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงอย่างฉับพลัน มีผื่นแดงขึ้นตามร่างกายและอาจมีอาการคันร่วมด้วย พบตาแดง แต่ไม่ค่อยพบจุดเลือดออกในตาขาว ส่วนใหญ่แล้วในเด็กจะมีอาการไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่
- ในผู้ใหญ่อาการที่เด่นชัดคืออาการปวดข้อ ซึ่งอาจพบข้ออักเสบได้ ส่วนใหญ่จะเป็นที่ข้อเล็กๆ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า อาการปวดข้อจะพบได้หลายๆ ข้อ เปลี่ยนตำแหน่งไปเรื่อยๆ อาการจะรุนแรงมากจนบางครั้งขยับข้อไม่ได้ อาการจะหายภายใน ๑ – ๑๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดข้อเกิดขึ้นได้อีกภายใน ๒ – ๓ สัปดาห์ต่อมา และบางรายอาการปวดข้อจะอยู่ได้นานเป็นเดือนหรือเป็นปี
- ไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงถึงช็อก ซึ่งแตกต่างจากโรคไข้เลือดออก อาจพบ tourniquet test ให้ผลบวก และจุดเลือดออกบริเวณผิวหนังได้

<u>การป้องกันโรค</u>

๑. การป้องกันโรคนี้ที่ดีที่สุดคือ ป้องกันไม่ให้ถูกยุงลายกัด

๒. สวมใส่เสื้อผ้าที่ป้องกันไม่ให้ยุงกัด ติดมุ้งลวดในบ้าน หรือทายากันยุงขณะทำงานและออกนอกบ้าน

๓. ยาทากันยุงชนิดที่มีส่วนผสมของไพรีธรอยด์ช่วยป้องกันได้พอสมควร

๔. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยเฉพาะแหล่งน้ำขัง เริ่มจากในบ้านก่อน ไม่ว่าจะเป็นแจกันดอกไม้ที่ใส่น้ำไว้ ขาตู้ใส่น้ำกันมด ตุ่มใส่น้ำไม่ปิดฝา ดูแลบริเวณรอบบ้านไม่ให้มีขวดพลาสติก แก้วพลาสติกที่มีน้ำขัง ยางรถยนต์เก่า และแอ่งน้ำตามธรรมชาติ ฯลฯ

๕. ร่วมมือช่วยกันในชุมชนดูแลไม่ให้เกิดน้ำขังขึ้น จะเห็นได้ว่ามาตรการป้องกันยุงลาย นอกจากจะป้องกันไข้เลือดออกแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคชิคุนกุนยาได้อีกด้วย

๒.๕ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus disease)

<u>สาเหตุ</u>

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika Virus-ZIKV) อยู่ในตระกูลเฟลวิไวรัส (flavivirus) โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค (ปกติออกหากินในช่วงเวลาเช้า บ่ายแก่ๆ และช่วงเย็น)

<u>อาการ</u>

ระยะฟักตัวของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา ใช้เวลาประมาณ ๓ - ๑๒ วัน อาการของโรคติดเชื้อไวรัสซิกาคล้ายกับโรคที่เกิดจากอาร์โบไวรัส (Arbovirus) ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค เช่น โรคไข้สมองอักเสบ โรคไข้เหลือง และโรคไข้เลือดออก เป็นต้น โดยมีอาการไข้ มีผื่นแดง เยื่อบุตาอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้ออ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้ปกติแล้วจะเป็นเพียงเล็กน้อย และอาการจะเป็นอยู่ประมาณ ๒ - ๗ วัน

การป้องกัน...

การป้องกันโรค

ยุงและการขยายพันธุ์ของยุงเป็นสาเหตุและเป็นปัจจัยเสี่ยงของการติดต่อของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา การป้องกันและการควบคุมโรค ขึ้นอยู่กับการลดจำนวนของยุงตามแหล่งต่างๆ การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ รวมถึงการป้องกันตนเองไม่ให้โดนยุงกัด ซึ่งสิ่งนี้สามารถทำได้โดย

- ใช้ยากำจัดแมลง หรือ ยาทาป้องกันยุง
- การสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อหนาสีอ่อนๆ ที่สามารถคลุมผิวหนังและร่างกายได้
- อาศัย และนอนในห้องปรับอากาศ ใช้ฉากกั้น การปิดประตู ปิดหน้าต่าง การใช้มุ้ง
- การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดย การทำความสะอาด การเทน้ำทิ้ง หรือครอบฝาภาชนะที่สามารถบรรจุน้ำ เช่น กระถางต้นไม้ เพื่อไม่ให้มีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

ถ้ามีอาการไข้ ออกผื่น ตาแดง หรือปวดข้อ อาจมีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้ได้ โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ ให้รีบปรึกษาแพทย์โดยทันที

๓. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๓.๑ โรคอหิวาตกโรค (Cholera)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ วิบริโอ คอเลอเร (*Vibrio cholerae*) ที่อยู่ในอุจจาระ อาเจียน ของผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็นพาหะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม โดยมือของผู้ป่วย ผู้สัมผัส รวมทั้งมีแมลงวัน เป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว ๑ – ๕ วัน (เฉลี่ยประมาณ ๑ – ๒ วัน)

อาการ

อาการของผู้ป่วยมีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง ผู้ไม่มีอาการ เรียกว่า พาหะ เป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรง จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วง หรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน ๑ – ๒ วัน ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขาวขุ่น คล้ายน้ำซาวข้าว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียน ถ้าไม่รักษา การถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส (สูตรขององค์การเภสัชกรรม หรือองค์การอนามัยโลก) โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมาแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ดังนี้

- อายุน้อยกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครั้ง ½ - ¼ แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑ – ๒ นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่มีนมผสมให้ผสมเหมือนแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
- อายุมากกว่า ๒ ปี ให้ดื่ม ½ - ๑ แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหารและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

๒. ให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย

๓. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วมราดน้ำให้สะอาดแล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาวหรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ

๔. รักษาความสะอาด...

๔. รักษาความสะอาดของสิ่งของ เครื่องใช้ของผู้ป่วยรวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดด

๕. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้หมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ

๖. หากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ไปแล้วภายใน ๘ – ๑๒ ชั่วโมง หรือให้การดูแลที่บ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาโหลลึก ให้รีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกันโรค

๑. รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาหารค้างมื้อควรอุ่นให้ร้อนจัดก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารดับหรือดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะอาหารทะเลต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และปรุงสุกก่อนรับประทาน

๒. ล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดก่อนรับประทาน

๓. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวด หรือน้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเลือกรับประทานน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย

๔. ภาชนะที่ใช้ในการรับประทานและดื่มต้องสะอาด และเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ไต่ตอม

๕. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง

๖. ใช้ฝาชีครอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร

๗. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๘. ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี

๓.๒ โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

สาเหตุ

เป็นเชื้อไวรัสกลุ่ม picornavirus ติดเชื้อเฉพาะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ผู้ที่เคยติดเชื้อนี้จะมีภูมิคุ้มกันอยู่ตลอดชีวิตและจะไม่เป็นโรคนี้อีก การติดต่อโรคไวรัสตัวอักเสบ เอ อาจติดต่อได้จากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเข้าไป หรือเกิดจากการติดเชื้อจากคนหนึ่งสู่คนหนึ่ง เชื้อจะเจริญเติบโตในตับและจะถูกขับออกทางน้ำดีและอุจจาระ มักจะระบาดในชุมชนที่อยู่กันหนาแน่นและไม่ถูกสุขลักษณะ แต่เชื้อนี้ไม่ติดต่อทางน้ำลายหรือปัสสาวะ

อาการ

ผู้ป่วย ในเด็กอายุน้อยกว่า ๖ ปี มักจะไม่มีอาการแสดง แต่สำหรับวัยรุ่นขึ้นไปพบว่าร้อยละ ๗๐-๙๐ จะมีอาการของตับอักเสบ โดยอาการที่สำคัญของโรคนี้ได้แก่ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน แน่นชายโครงขวา ท้องร่วง ปัสสาวะมีเสียงเข้ม และมีอาการตัวเหลืองที่เรียกว่าดีซ่านร่วมด้วย

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน กินอาหารสุก ดื่มน้ำสะอาด ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ เอ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง และหากมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง เจ็บชายโครง ปัสสาวะมีสีเข้มให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคตับแข็งและโรคมะเร็งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

๔. โรคติดต่ออื่นๆ

๔.๑ โรคมือเท้าปาก (Hand Foot and Mouth Disease)

โรค มือเท้าปาก เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก มีการระบาดทุกปี โดยเฉพาะในช่วงที่เริ่มเข้าหน้าฝนหรือช่วงเปิดเทอมเป็นช่วงที่มีอัตราการระบาดของโรคนี้สูง

สาเหตุ

โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัส กลุ่มเอนเตอโรไวรัส ซึ่งมีหลายตัวที่ทำให้เกิดได้ โดยเชื้อที่รุนแรงที่สุด คือ เอนเตอโรไวรัส ๗๑ ประเทศไทยพบเชื้อนี้ร่วมกับเอนเตอโรไวรัสตัวอื่นๆ แต่ส่วนใหญ่เป็นสายพันธุ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงพบปะปรายตลอดทั้งปี แต่พบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนถึงฤดูเหนาว

การติดต่อ

ติดต่อโดยการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระของผู้ป่วยโดยตรง หรือทางอ้อม เช่น สัมผัสผ่านของเล่น มือผู้เลี้ยงดู น้ำและอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ โรคนี้จึงมักระบาดในโรงเรียนอนุบาล หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก

การรักษา

โรคนี้ไม่มียารักษาจำเพาะ หลักการรักษาเป็นการรักษาตามอาการ เด็กที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาแบบผู้ป่วยวิกฤต

อาการ

เด็กที่เป็นโรคมือเท้าปาก มักเริ่มด้วยอาการไข้ เจ็บปาก กินอะไรไม่ค่อยได้ น้ำลายไหล เพราะมีแผลในปาก เหมือนแผลร้อนใน และมีผื่นเป็นจุดแดง หรือเป็นตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณฝ่าเท้า ผู้ป่วยมักมีอาการประมาณ ๒ – ๓ วัน จากนั้นค่อยๆ ดีขึ้นจนหายใน ๑ สัปดาห์ ส่วนใหญ่มีอาการไม่มากและหายเอง แต่อาจมีโอกาสเกิดอาการรุนแรงหรือพบปัญหาแทรกซ้อนได้ คืออาจทำให้สมองอักเสบ ถึงเสียชีวิตได้ ซึ่งสัญญาณอันตราย ได้แก่ อาการซึม อ่อนแรง ชัก กระตุก เดินเซ หอบ อาเจียน ซึ่งหากพบอาการเหล่านี้ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน การระบาดของโรคมือเท้าปาก ในประเทศไทยในขณะนี้แม้ส่วนใหญ่จะเป็นชนิดอาการไม่รุนแรง แต่อย่างไรก็ดีต้องระวังอาการรุนแรงไว้ด้วย แม้จะมีโอกาสเกิดน้อยก็ตาม

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยประมาณ ๗ – ๑๐ วัน และหายได้เอง ไม่มียาต้านไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาต่างๆ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย รสไม่จัด ดื่มน้ำ นม หรือน้ำหวาน และพักผ่อนให้เพียงพอ บางรายที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เช่น มีไข้สูง ซึม อาเจียน หอบเหนื่อย ต้องรีบไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคนี้ การป้องกันที่สำคัญคือ แยกผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ มิให้ไปสัมผัสกับเด็กคนอื่น ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรหมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ หมั่นทำความสะอาดของเล่น และสิ่งแวดล้อมทุกวัน การทำความสะอาดโดยใช้สบู่ ผงซักฟอก หรือน้ำยาซะล้างทำความสะอาดทั่วไป ไม่ให้เด็กใช้ของเล่นที่อาจปนเปื้อนน้ำลายหรืออุปกรณ์การรับประทานร่วมกัน ควรสอนให้เด็ก ใช้ช้อนกลาง และล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

สถานรับเลี้ยง....

สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ไม่ควรให้เด็กป่วยเข้าเรียนจนกว่าจะหายเป็นปกติ ซึ่งเป็นเวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานที่ป่วยไปพบแพทย์ หากพบว่าเป็นโรคนี้ควรให้การรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ และเมื่อหายป่วยแล้วจะมีเชื้ออยู่ในอุจจาระ ซึ่งอยู่ได้นานหลายสัปดาห์ ดังนั้นเมื่อเด็กหายป่วยแล้ว ควรระวังการปนเปื้อนของอุจจาระต่อ ควรเน้นการล้างมือหลังเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม และก่อนการรับประทานอาหาร ควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

<u>การป้องกันการระบาดในสถานรับดูแลเด็กหรือโรงเรียนชั้นอนุบาล</u>

๑. มีการคัดกรองเด็กป่วย ได้แก่ เด็กที่มีไข้ หรือเด็กที่มีผื่นบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า หรือมีแผลในปาก ไม่ให้เข้าเรียน ทั้งนี้ เพราะมีผู้ป่วยบางคนที่มีอาการแสดงออกให้เห็นน้อยมาก หรือมีบางคนที่มีอาการไข้แต่ไม่มีผื่น ควรจัดหาเครื่องมือวัดไข้ ไว้พร้อมเพื่อใช้ในกรณีที่สงสัยว่าเด็กจะมีไข้ และมีครูหรือพยาบาลตรวจรับเด็กก่อนเข้าเรียนทุกวัน

๒. ควรมีการทำความสะอาดของเล่นและสิ่งแวดล้อมทุกวัน หรือทุกครั้งเมื่อมีการปนเปื้อนน้ำลาย น้ำมูก หรือสิ่งสกปรก

๓. เคร่งครัดในการล้างมือสำหรับเจ้าหน้าที่ทุกระดับที่ดูแลสัมผัสเด็กเล็ก โดยเฉพาะน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระ

๔. หากมีการระบาดเกิดขึ้นหลายราย ควรพิจารณาปิดชั้นเรียนเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ หรือหากเกิดการระบาดในหลายชั้นเรียน ควรปิดโรงเรียนทำความสะอาด เพื่อหยุดการระบาดของโรคดังกล่าว

๔.๒ โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

<u>สาเหตุ</u>

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ชื่อว่า เลปโตสไปร่า (Leptospira) การติดต่อของโรคเข้าสู่ร่างกายจากทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอกตามผิวหนัง เยื่อบุตา จมูก ปาก หรือไชเข้าผิวหนังที่แช่น้ำนานจนอ่อนนุ่ม และสามารถติดเชื้อโดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อจากปัสสาวะหนู หรือเยื่อของสัตว์ที่ติดเชื้อโดยตรงได้อีกด้วย

<u>อาการ</u>

มีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดเจ็บกล้ามเนื้อที่โคนขาและน่องอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ตาแดง บางรายมีเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปนหรือตัวเหลืองตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับวายไตวาย และเสียชีวิตได้

<u>การปฏิบัติและการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย</u>

๑. หากมีอาการสงสัยอาจเป็นโรคนี้ ควรไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และรับการรักษาอย่างจริงจัง

๒. หากต้องเดินทางเข้าไปในแหล่งที่มีโรคนี้ชุกชุม ควรเตรียมอุปกรณ์การป้องกัน ตนเองให้พร้อม เช่น รองเท้าบูท ถุงมือ

๓. หากมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะและเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณโคนขาและน่องภายหลังที่สัมผัสสัตว์ หรือลุยน้ำ ย่ำโคลน ๑ – ๒ สัปดาห์ ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์โดยด่วน ถ้าช้าอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

การป้องกัน...

<u>การป้องกันโรค</u>

๑. กำจัดหนู (ซึ่งเป็นสัตว์แพร่เชื้อที่สำคัญ) ทั้งในนาข้าวและในที่อยู่อาศัย

๒. รักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน ปิดฝาถังขยะและเศษอาหารตกค้าง อันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู

๓. ถ้ามีบาดแผล รอยถลอก ขีดข่วนให้ปิดแผล และหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำที่ท่วมขัง หรือพื้นที่ชื้นแฉะ หรือแช่ลงในห้วย หนอง คลอง บึง

๔. ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือ หรือชุดป้องกัน ถ้าต้องเดินย่ำน้ำหรือพื้นที่ชื้นแฉะ (ตามตรอกซอกซอย คันนา ท้องนา ท้องไร่)

๕. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในห้วย หนอง คลอง บึง นานเกินครั้งละ ๒ ชั่วโมง

๖. รีบอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายโดยทันที หากแช่น้ำหรือลงไปย่ำในน้ำ

๗. เก็บหรือปกปิดอาหารและน้ำดื่มให้มิดชิด อย่าให้หนูปัสสาวะใส่

๘. ดื่มน้ำต้มสุก และกินอาหารที่ปรุงใหม่ๆ ด้วยความร้อน

๙. รีบล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่ ภายหลังการจับต้องเนื้อสัตว์ ซากสัตว์ และสัตว์ทุกชนิด

๕. ภัยสุขภาพอื่นๆ

๕.๑ อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง

งู ประเทศไทยมีงูหลายชนิด ทั้งงูมีพิษและงูไม่มีพิษ งูพิษร้ายแรงมีอยู่ ๗ ชนิดคือ งูเห่า งูจงอาง งูแมวเซา งูกะปะ งูสามเหลี่ยม งูเขียวหางไหม้ และงูทะเล พิษของงูมีลักษณะเป็นสารพิษ งูแต่ละชนิดมีสารพิษต่างกัน เมื่อสารพิษเข้าไปสู่ร่างกายแล้วสามารถซึมผ่านเข้าไปในกระแสเลือดที่ไปเลี้ยงตามส่วนต่างๆของร่างกายไม่เหมือนกัน ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะงูพิษได้ ๓ ประเภท ได้แก่ พิษต่อระบบประสาท พิษต่อระบบเลือด พิษทำลายกล้ามเนื้อ

<u>ลักษณะบาดแผลที่ถูกงูพิษและงูไม่มีพิษกัด</u>

งูพิษมีเขี้ยวยาว ๒ เขี้ยว อยู่ด้านหน้าขากรรไกรบนมีลักษณะเป็นท่อปลายแหลมเหมือนเข็มฉีดยามีท่อต่อมน้ำพิษที่โคนเขี้ยว เมื่องูกัดพิษงูจะไหลเข้าสู่ร่างกายทางรอยเขี้ยว ส่วนงูไม่มีพิษจะไม่มีเขี้ยวมีแต่ฟันธรรมดาแหลมๆเล็กๆเวลากัดจึงไม่มีรอยเขี้ยว

<u>วิธีปฐมพยาบาล</u> เมื่อแน่ใจว่าถูกงูกัด อย่าตกใจ ให้รีบสอบถามลักษณะงูที่กัดจากผู้ป่วยและรีบทำการปฐมพยาบาลตามลำดับ ดังนี้

๑. รีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ไม่จำเป็นต้องนำงูที่กัดมาด้วย เพราะจะทำให้เสียเวลาในการได้รับการรักษา (ทั้งนี้แพทย์สามารถให้การรักษาได้แม้ไม่เห็นตัวงู)

๒. ให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวบริเวณที่ถูกงูกัดน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น

๓. การดามบริเวณที่ถูกงูกัดด้วยแผ่นไม้หรือวัสดุแข็ง แล้วใช้ผ้ายางยืด (elastic bandage) รัดให้แน่นมีแรงดันประมาณ ๕๕ มม.ปรอท แต่การปฏิบัติให้ถูกต้องทำได้ยากและมักไม่มีอุปกรณ์ ดังนั้นถ้าไม่สามารถทำได้สะดวก ก็ไม่ควรเสียเวลาในการทำ ควรรีบพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดจะดีกว่า

๔. ไม่ควรทำการขันชะเนาะ (tourniquet) จากการศึกษาพบว่าไม่มีประโยชน์และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้อเน่าตาย ส่วนในกรณีของงูที่มีพิษต่อระบบประสาทมีรายงานว่าผู้ป่วยอาจเกิดอาการแย่ลงจนเกิดภาวะหายใจวายทันทีหลังการคลายการขันชะเนาะ จึงต้องเตรียมการช่วยหายใจให้พร้อมก่อน ถ้าผู้ป่วยขันชะเนาะมา

๕. ไม่ควรทำ การกรีด ตัด ดูด ใช้ไฟจี้ หรือใช้สมุนไพรพอกแผล เพราะไม่มีประโยชน์และอาจทำให้ติดเชื้อได้

การป้องกัน...

การป้องกันงูพิษกัด

๑. ถ้าต้องออกจากบ้านเวลากลางคืนหรือต้องเดินทางเข้าไปในป่าหรือทุ่งหญ้า หรือในที่รก ควรสวมรองเท้าหุ้มส้น หรือรองเท้าหุ้มข้อ และสวมกางเกงขายาว

๒. ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่รกเวลากลางคืน ถ้าจำเป็นควรมีไฟฉายส่องทาง และควรใช้ไม้แกว่งไปมาให้มีเสียงดังด้วย แสงสว่าง หรือเสียงดังจะทำให้งูตกใจหนีไปที่อื่น

๓. เวลาที่งูออกหากินคือเวลาที่พลบค่ำ และเวลาที่ฝนตกปรอยๆ ที่ชื้นแฉะ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

๔. ไม่ควรหยิบของหรือยื่นมือเข้าไปในโพรงไม้ ในรู ในที่รก กอหญ้า หรือกองไม้ เพราะงูพิษอาจอาศัยอยู่ในที่นั้น

ตะขาบ แมงป่อง ผู้ที่ถูกตะขาบกัด หรือ แมงป่องต่อย จะมีเจ็บปวดมากกว่าแมลงชนิดอื่นเพราะแมงป่องและตะขาบมีพิษมาก บางคนที่แพ้สัตว์ประเภทนี้อาจมีอาการปวดและบวมมาก มีไข้สูง คลื่นไส้ บางคน มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและมีอาการชักด้วย

วิธีปฐมพยาบาล

๑. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่ และล้างออกให้หมด ล้างซ้ำหลายๆครั้ง

๒. ใช้ครีมยาแก้แพ้ทาบริเวณที่บวมแดง เช่น เพล็ดนิโซโลนครีม

๓. ถ้าปวดมากกินยาแก้ปวด พาราเซตามอล และใช้น้ำแข็งวางประคบบริเวณที่ปวดบวม

๔. ในรายที่มีไข้ ปวดศีรษะ หลังกินยาแล้ว นอนพัก โดยทั่วไปอาการมักดีขึ้นเองภายใน ๑ - ๒ วัน ถ้าอาการยังไม่ทุเลาลง ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

๕.๒ ภัยจากฟ้าผ่า

วิธีป้องกันตัวให้ปลอดภัยจากฟ้าผ่า

๑. หากอยู่ในที่โล่ง ให้หาที่หลบที่ปลอดภัย เช่น อาคารขนาดใหญ่ แต่อย่าอยู่ใกล้ผนังอาคาร ประตูและหน้าต่าง ควรหลบในรถยนต์ที่ปิดกระจกมิดชิด โดยไม่สัมผัสกับตัวถังรถ

๒. หากหาที่หลบไม่ได้ ให้หมอบ นั่งยองๆให้ตัวอยู่ต่ำที่สุด โดยแนบมือทั้งสองข้างติดกับเข่าแล้วซุกศีรษะเข้าไประหว่างเข่า ส่วนเท้าให้ชิดกัน หรือเขย่งปลายเท้า เพื่อลดพื้นที่สัมผัสกับพื้นให้น้อยที่สุด แต่อย่านอนหมอบกับพื้น เพราะกระแสไฟฟ้าอาจวิ่งมาตามพื้นได้

๓. อย่ายืนหลบอยู่ใต้ต้นไม้สูง และบริเวณใกล้เคียงกับต้นไม้ หรืออยู่ในที่สูง ที่สำคัญอย่างกางร่ม

๔. ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือกลางแจ้งในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากเมื่อเกิดฟ้าผ่าจะเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาในมือถือ แม้ว่าโทรศัพท์มือถือจะไม่ใช่สื่อล่อฟ้าก็ตาม อีกทั้งโทรศัพท์มือถือมีส่วนประกอบที่เป็นแผ่นโลหะ สายอากาศและแบตเตอรี่ เป็นตัวล่อฟ้า จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า และแบตเตอรี่อาจลัดวงจรจนเกิดระเบิดได้ ส่งผลให้ถูกฟ้าผ่าได้รับบาดเจ็บมากขึ้น

๕. ห้ามใช้โทรศัพท์บ้าน หรือเล่นอินเตอร์เน็ต ในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เพราะฟ้าอาจผ่าลงมาที่เสาสัญญาณ หรือเสาอากาศที่อยู่นอกบ้าน และกระแสไฟจากฟ้าผ่าจะวิ่งมาตามสายโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ทำให้โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งผู้ใช้งานได้รับอันตราย

๖. ควรถอดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าออกให้หมด เพราะฟ้าอาจผ่าลงที่เสาไฟฟ้าหรือสายไฟฟ้า ทำให้กระแสไฟฟ้ากระชากเครื่องใช้ไฟฟ้า อาจทำให้เสียได้ และควรดึงเสาอากาศของโทรทัศน์ออก เพราะหากฟ้าผ่าที่เสาอากาศบนหลังคาบ้าน อาจวิ่งเข้าสู่โทรทัศน์ได้

๗. หลีกเลี่ยง...

๗. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับโลหะทุกชนิด เนื่องจากโลหะเป็นตัวนำไฟฟ้าและอย่าอยู่ใกล้สายไฟ

๘. หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำ เพราะเป็นตัวนำไฟฟ้า

๙. ควรเตรียมไฟฉายไว้ส่องดูทาง เพราะอาจเกิดไฟดับหรือไฟไหม้ได้

๕.๓ ภัยจากอุบัติเหตุทางถนน

ฤดูฝน มีปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน เพราะน้ำฝนจะทำให้ถนนลื่นทำให้ระยะการหยุดรถยาวกว่าปกติ และยังลดทัศนะวิสัยการมองเห็นในการขับขี่ ปัจจัยเหล่านี้ผู้ขับขี่จะควบคุมไม่ได้ แต่งต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษและที่สำคัญจะต้องปรับวิธีการขับขี่ ให้สอดคล้องกับสภาวะ ทั้งนี้ผู้ใช้รถใช้ถนนในช่วงฤดูฝนควรปฏิบัติดังนี้

<u>วิธีป้องกันอุบัติเหตุเมื่อขับรถช่วงฤดูฝน</u>

๑. ตรวจสอบความพร้อมของรถยนต์ เช่น สภาพยางปัดน้ำฝน ระดับน้ำฉีดกระจก ระบบเบรก สภาพยางดอกยาง ระบบไฟส่องสว่างและไฟสัญญาณต่างๆด้วย

๒. เมื่อฝนตกหนัก ให้เปิดไฟหน้าและไฟตัดหมอก ไม่ควรเปิดไฟฉุกเฉิน

๓. ช่วงที่ฝนตกใหม่ๆ ให้เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษเพราะถนนจะลื่นมากกว่าปกติ

๔. ใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพถนนและการมองเห็น ทิ้งระยะห่างขณะขับตามรถคันหน้าให้มากกว่าปกติเป็น ๒ เท่า

๕. หลีกเลี่ยงการเบรก อย่างกะทันหัน และหลีกเลี่ยงการใช้เบรกโดยไม่จำเป็น

๖. เพิ่มการสังเกต จุดที่มีน้ำขังบนถนนและลดความเร็ว ขณะขับผ่านแอ่งน้ำเพราะอาจจะทำให้รถลื่นไถลได้ถ้าขับมาด้วยความเร็วสูง

๗. ในกรณีขับไปในถนนที่มีน้ำท่วมขัง ให้สังเกตระดับความลึกของน้ำจากรถคันหน้าหรือขอบทางเท้าข้างทางเพื่อประเมินสถานการณ์

๘. กรณีที่ขับลุยน้ำท่วมขัง ควรปิดระบบแอร์ และใช้เกียร์ต่ำ เพื่อไม่ให้รอบเครื่องยนต์ต่ำเกินไป

๙. หลังจากที่ผ่านจุดน้ำท่วมขัง ให้ย้ำเบรกบ่อยๆ เพื่อรีดน้ำให้ผ้าเบรกแห้ง ป้องกันเบรกลื่น

๑๐.ถ้าฝนตกหนักมากจนไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้าได้อย่างชัดเจน ควรหาที่ปลอดภัยเพื่อจอดรถและรอจนฝนเบาลงแล้วค่อยเดินทางต่อ

สิ่งสำคัญในการขับรถช่วงหน้าฝนนั้นสภาพรถต้องพร้อม เช่น ระบบการปัดน้ำฝน ยางล้อรถ เป็นสิ่งที่สำคัญมากและควรใช้ไฟอย่างถูกต้อง เพื่อลดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และเพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ขับขี่เองและผู้ร่วมทาง