



บทความออนไลน์ การดูแลสุขภาพสภาพในฤดูร้อน

โรคพึงระวังในฤดูร้อน



ในหน้าร้อนใครหลายคนมักจะนึกถึงทะเล หรือการออกไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆ แต่ก็อย่า
ท่องเที่ยวกันจนลืมระวังในเรื่องของการดูแลสุขภาพกันบ้าง เพราะหน้าร้อนนั้นเป็นที่มาของโรคหลายๆ
โรค หากไม่ดูแลตัวเองก็อาจถูกโรคร้ายคุกคามได้ และเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตัวเอง ก็มีข้อมูลดีๆ
เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บที่มาพร้อมกับหน้าร้อนมาบอกต่อกัน

๑. โรคอุจจาระร่วง (Acute Diarrhea)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิที่ปะปนมากับอาหาร และ
เครื่องดื่ม

อาการ : ในทารกและเด็กเล็กๆ ที่เกิดจากเชื้อไวรัสอาจมีไข้ต่ำๆเป็นหวัด ต่อมามีอาการคลื่นไส้อาเจียน
และถ่ายอุจจาระเหลวตามมา โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีอาการอยู่นาน ๑-๖ วัน

วิธีป้องกัน : สามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

๒. โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

สาเหตุ : มีสาเหตุมาจากการที่เราได้รับสารพิษของเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร หรือผลิตสารพิษในลำไส้เมื่อเราบริโภคเข้าไป

อาการ : มักเกิดอาการตั้งแต่หนึ่งชั่วโมงจนถึง ๘ วันหลังจากรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป มักจะพบว่าในหมู่คนที่กินอาหารร่วมกันจะมีการพร้อมกันหลายคน ซึ่งอาจมีอาการเล็กน้อยแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล และปริมาณที่กิน อาการที่พบคือ คลื่นไส้ อาเจียน ตามด้วยอาการมีไข้ ปวดอาหาร และอุจจาระร่วง มีตั้งแต่อาการอย่างอ่อนจนถึงรุนแรง อาจถ่ายมีมูกเลือดปนได้

วิธีป้องกัน : สามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

๓. โรคอหิวาตกโรค (Cholera)

สาเหตุ : มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย (*Vibrio cholerae*) เข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไปอยู่บริเวณลำไส้ และจะสร้างพิษ ออกมาทำปฏิกิริยากับเยื่อผนังลำไส้เล็ก

อาการ : ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก มีเนื้ออุจจาระน้อย เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันร่วมกับมีอาการ และอาการแสดงของการขาดน้ำอย่างรวดเร็ว และรุนแรง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ส่วนใหญ่ไม่มีไข้ไม่ปวดท้อง

วิธีป้องกัน : สามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

๔. โรคไข้ไทฟอยด์ (Typhoid)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Salmonella Typhi* เชื้อนี้จะเจริญอยู่ในน้ำและอาหาร

อาการ : หลังจากได้รับเชื้อนี้ ๑-๒ สัปดาห์ผู้ป่วยจะเริ่มเกิดอาการเบื่ออาหาร ปวดศีรษะปวดตามตัวมีไข้สูง ๔๐.๕ องศา มีอาการท้องร่วง บางรายอาจจะมีผื่นขึ้นตามตัว บางรายอาจมีอาการแน่นท้อง หากไม่รักษาผู้ป่วยบางรายหายเองได้ใน ๓-๔ สัปดาห์

วิธีป้องกัน : รับประทานอาหารที่ปรุงสุก วัคซีนป้องกัน ไทฟอยด์ ใช้ Avoid risky foods and drinks. อีกทั้งหลีกเลี่ยงอาหาร และเครื่องดื่มที่มีความเสี่ยง

๕. โรคบิด (Dysentery)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดบาซิลลัส นิยมเรียกว่าบิดไม่มีตัว เกิดจากเชื้อโปรโตซัวชนิดอะมีบยา นิยมเรียกว่าบิดมีตัว

อาการ : บิดไม่มีตัว ช่วงที่อาการยังไม่รุนแรงจะไม่สบายท้อง ถ่ายเหลวเป็นมูกเลือด และปวดบิดแต่ไม่มาก ช่วงที่อาการรุนแรง จะปวดท้องบิดอย่างรุนแรงมีไข้สูง อาเจียน ถ่ายมีมูกเลือดและหนองปน ถ่ายน้อยแต่บ่อยมาก ถ้าร่างกายอ่อนแอมีโอกาสช้ำได้

บิดมีตัว การติดเชื้อส่วนใหญ่มักไม่ปรากฏอาการแต่อาจเป็นแบบบิดเฉียบพลัน มีไข้สูงหนาวสั่น อุจจาระร่วงมีเลือดหรือมูกปนเลือด หรือมีอาการเล็กน้อย อุจจาระร่วงมีเลือดหรือมูกปนสลับกับอาการท้องผูก เชื้ออาจแพร่กระจายไปตามกระแสโลหิต ทำให้เกิดก้อนฝีที่ตับ ปอด หรือสมอง

๖. โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ เรบีส ไวรัส (Rabies) ปัจจุบันยังไม่มีทางรักษาหายแต่สามารถป้องกันได้ ผู้ป่วยมักคงสภาพอยู่ได้นานไม่เกิน ๑ สัปดาห์ และเสียชีวิตเนื่องจากอัมพาตของกล้ามเนื้อ และระบบทางเดินหายใจ ในประเทศไทยยังมีรายงานการเกิดโรคพิษสุนัขบ้าโดยสาเหตุหลักเกิดขึ้นจาก สุนัข

อาการ : อาการแสดงของโรคมักเป็นการอักเสบสมองและเยื่อสมอง ในระยะ ๒-๓ วันแรกผู้ป่วยจะปวดเมื่อยตามเนื้อตัว มีไข้ คันหรือปวดบริเวณรอยที่ถูกกัดทั้ง ๆ ที่แผลอาจหายเป็นปกติแล้วต่อมาจะหงุดหงิด กระสับกระส่าย ตื่นเต้นไวต่อสิ่งเร้ารอบกาย ไม่ชอบแสง ลม มีน้ำลายไหล กล้ามเนื้อคอกระตุกเกร็งขณะพยายามกลืนอาหารหรือน้ำ ทำให้เกิดอาการ "กลืนน้ำ" ต่อมาจะเริ่ม เพ้อคลั่ง สลับกับอาการสงบ ชัก ผู้ป่วยบางรายอาจเป็นอัมพาตโดยมีอาการแขนขาอ่อนแรงหมดสติ และเสียชีวิตในที่สุดเนื่องจากส่วนที่สำคัญของสมองถูกทำลายไปหมด

วิธีป้องกัน : การป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ดีที่สุดคือ ระวังอย่าให้ถูกสุนัขกัดหรือแมวกัด เพราะการติดเชื้อส่วนใหญ่จะมาจากน้ำลายสัตว์ที่เป็น โรคอยู่แล้ว ที่สำคัญที่สุด คือ การเสริมภูมิคุ้มกันในสุนัขซึ่งเป็นสัตว์นำโรคหลัก รวมทั้ง การควบคุมจำนวนสุนัข

ร้อนนี้ ระวังลมแดด ฮีทสโตรก (Heat Stroke)



หมอกรมการแพทย์แนะรับมืออากาศร้อนจัดให้อยู่ในที่ร่ม หลีกเลี้ยงแสงแดดจ้า ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

นายแพทย์จิโรจ สินธวานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เผยว่า จากสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นในช่วงนี้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาโดยเฉพาะโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงและได้รับความร้อนมากเกินไปทำให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของสมองในส่วนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายทำให้มีอุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง

สัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคฮีทสโตรก คือไม่มีเหงื่อออก แม้จะอากาศร้อน หน้าแดง ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน เกร็งกล้ามเนื้อ ชัก มีนงง สับสน หมดสติ ความรู้สึกตัว ลดน้อยลง อาจหมดสติ หัวใจเต้นเร็วแต่แผ่วเบา ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจทำให้หัวใจหยุดเต้น และถึงแก่ชีวิตได้ ซึ่งแตกต่างจากอาการเพลียแดดทั่วๆ ไปที่จะมีเหงื่อออกด้วย สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิด โรคฮีทสโตรก คือ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ที่อดนอน ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนขึ้น และผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน รวมถึงนักกีฬา และทหารที่เข้ารับการฝึก โดยไม่มีการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัด

สำหรับการปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคฮีทสโตรก คือ ดื่มน้ำ ๑-๒ แก้ว ก่อนออกจากบ้าน ในวันที่มีอากาศร้อนจัด ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปรง ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบาย อุณหภูมิความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้ และหากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออก กำลังกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำ ให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้จะรู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ จะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว ก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ๑๕ ขึ้นไป หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหรือ อยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษโดยให้อยู่ในห้องที่มีอากาศระบายได้ดี และไม่让孩子 หรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพังในกรณีที่จะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนจัด ควร เป็นบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๓๐ นาที เพื่อให้ร่างกายเคยชินกับสภาพอากาศร้อนจัด

รองอธิบดีกรมการแพทย์กล่าวเพิ่มเติมว่า หากพบเจอผู้เป็นโรคฮีทสโตรกสามารถช่วยเหลือ เบื้องต้น โดยนำเข้าไปในที่ร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถ้ามีการอาเจียนให้นอนตะแคงก่อน เมื่อ อาเจียนแล้วให้นอนหงาย คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นออก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ ตามชอกลำตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ เพื่อระบาย ความร้อนร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน ราดน้ำเย็น ลงบนตัว เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลง ให้ดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทน แล้วรีบนำส่ง โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ที่มา : ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กรมการแพทย์