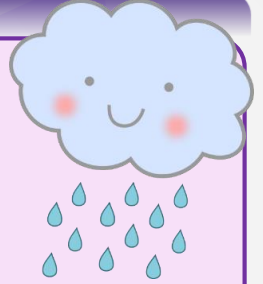




## โรคที่มากับฤดูฝน

ในฤดูฝน อากาศเริ่มเย็นลงและมีความชื้นสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศนี้ เป็นสาเหตุทำให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อได้ง่ายและรวดเร็ว กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรค ได้ออกประกาศเตือนประชาชนในการป้องกันโรคติดต่อที่มักเกิดขึ้นในฤดูฝน โดยมี 5 กลุ่ม<sup>1</sup> ได้แก่



1. โรคติดเชื้อทางระบบหายใจ ได้แก่ โรคปอดบวมหรือปอดอักเสบ
2. โรคติดต่อที่มีุงเป็นพาหะ ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา
3. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ได้แก่ โรคอหิวาตกโรค โรคตับอักเสบเอ
4. โรคติดต่ออื่น ๆ ได้แก่ โรคมือ เทา ปาก
5. ภัยสุขภาพอื่น ๆ ที่ต้องเฝ้าระวัง ได้แก่ อันตรายจากสัตว์มีพิษ ภัยจากฟ้าผ่า และภัยจากอุบัติเหตุทางถนน

### โรคติดเชื้อทางระบบหายใจ

#### โรคปอดบวมหรือปอดอักเสบ<sup>2,3</sup>

เป็นโรคที่มีการติดเชื้อหรืออักเสบของปอด เกิดได้จากการติดเชื้อโรคต่างๆ เช่น เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อรา พบได้ในทุกเพศทุกวัย

**อาการที่สำคัญ** คือ มีไข้ ไอ หอบเหนื่อย หายใจเร็ว ถ้าเป็นมากจะหายใจลำบาก ในเด็กเล็กๆ ที่มีอาการมาก ได้ขยายโครงจะบวมเข้าไปเวลาหายใจเข้า และถ้าดูที่จมูกอาจเห็นจมูกบานเวลาหายใจเข้าด้วย อาจมีไข้สูงหรือไข้ต่ำๆ ก็ได้ ถ้าเป็นรุนแรงมาก ริมฝีปากอาจเขียว ซึ่งแปลว่า ขาดออกซิเจนแล้ว

**การรักษา** ขึ้นกับอาการและความรุนแรงของโรค เช่น ถ้าอาการไม่มาก หมออาจให้ยาไปรับประทานที่บ้าน แต่ถ้าอาการมาก เช่น ไข้สูงมาก (มากกว่า 38 องศาเซลเซียสขึ้นไป) ซึม หายใจเร็ว หอบ อาจต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล เพราะต้องให้ออกซิเจน และน้ำเพียงพอ รวมถึงฉีด ยาฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุของปอดบวม

### โรคติดต่อที่มีุงเป็นพาหะ

|  | โรคไข้เลือดออก <sup>4</sup>   | โรคติดเชื้อไวรัสซิกา <sup>5,6</sup>  |
|--|---|--|
| อาการ  | ไข้สูงลอย 39-40 C ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ มีเลือดออก เช่น ถ่ายดำ อาเจียน จุดเลือดออกตามตัว ตับโตกดเจ็บ   | มีไข้ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มีผื่น เยื่อบุตาอักเสบ ตาแดง ปวดข้อและกล้ามเนื้อ ต่อม้ำเหลืองโต อูจจาระร่วง |
| กลุ่มเสี่ยง  | เกิดได้ในทุกวัย   | สตรีตั้งครรภ์ หากติดเชื้อจะทำให้ทารกมีกะโหลกและสมองเล็ก และอาการแทรกซ้อนต่างๆ                        |
| การรักษา   | รักษาตามอาการ หากมีไข้ให้รับประทานยา พาราเซตามอล 500 มก. ครั้งละ 1 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง ยาที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ แอสไพริน ยากลุ่ม NSAID เช่น ไอบuproเฟน ไคโคลฟีแนก |  |
| การป้องกัน   | กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทายากันยุง กางมุ้ง ป้องกันไม่ให้มีแหล่งน้ำขัง  |  |





ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน มีนาคม-เมษายน พ.ศ. 2559

## โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



### โรคอหิวาตกโรค<sup>7</sup>

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร จากแบคทีเรียชนิดเฉียบพลันเกิดจากการติดเชื้อ Vibrio cholerae serogroup O1 ติดต่อโดยการกินอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อที่มีชีวิตปนอยู่ การรับประทานอาหารทะเลดิบ หรืออาหารดิบๆ สุกๆ

#### อาการ

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก คล้ายน้ำข้าวขำ เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันร่วมกับมีอาการขาดน้ำอย่างรวดเร็วและรุนแรง อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ส่วนใหญ่ไม่มีไข้ ไม่ปวดท้อง

#### การรักษา

- ผงเกลือแร่
- ยาปฏิชีวนะ

#### การป้องกัน

- รับประทานอาหารปรุงสุก
- สะอาด
- รักษาความสะอาด ล้างมือ

### โรคไวรัสตับอักเสบบี<sup>8</sup>

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี โดยโรคนี้ติดต่อทางอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อ

#### อาการ

มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ตัวเหลือง ตาเหลือง เจ็บใต้ชายโครงขวา ปัสสาวะสีเข้ม

#### การรักษา

เป็นการรักษาตามอาการผู้ป่วยควรนอนพัก งดไปโรงเรียนหรือหยุดงาน เพื่อพักผ่อนจนกว่าแพทย์จะอนุญาต

#### การป้องกัน

กินร้อน ช้อนกลาง หมั่นล้างมือ วัคซีนสามารถป้องกันโรคได้ร้อยละ 95-100 โดยฉีดวัคซีน 2 เข็ม ห่างกัน 6-12 เดือน ระดับภูมิคุ้มกันหลังได้รับวัคซีนครบจะอยู่ได้นานอย่างน้อย 20 ปีหรือตลอดชีวิต

## โรคติดต่ออื่น ๆ

### โรคมือ เท้า ปาก<sup>9</sup>

เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส 71 (EV 71) มักพบในเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี ติดต่อกันโดย ไอ จามรดกัน หรือสัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ตุ่มใส ของเล่น ตุ่มน้ำปนเปื้อนเชื้อ



#### อาการ

ไข้ เจ็บปาก กินไม่ค่อยได้ น้ำลายไหล เพราะมีแผลในปาก มีผื่นจุดแดง หรือตุ่มน้ำใสขึ้นที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ลำตัว แขน ขา

#### การรักษา

ไม่มียารักษาจำเพาะ หลักการ รักษาเป็นการรักษาตามอาการ

#### การป้องกัน

หมั่นทำความสะอาดของเล่น เสื้อผ้า แยกเด็กที่ป่วยออก

**รู้ไว้ชนะ** การป้องกันโรคในฤดูฝน ทำได้โดยออกกำลักร่างกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ช่วยกันเฝ้าระวังโรคที่มีขลุ่ยลายเป็นพาหะ โดยทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ขลุ่ยลาย ควรดื่ม่น้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง โดยเฉพาะเด็กกับผู้สูงอายุควรดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากสภาพอากาศมีความชื้นสูง หนาวเย็น ร่างกายที่มีระดับภูมิคุ้มกันต้านทานโรครต่ำกว่าคนวัยอื่น ๆ อยู่แล้ว ต่ำลงไปอีก จึงมีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย

#### เอกสารอ้างอิง

1. สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์. ระวัง 5 กลุ่มโรค ช่วงหน้าฝน [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaihealth.or.th>
2. โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน. โรคปอดบวม [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.tm.mahidol.ac.th/tropical-medicine-knowledge/new/Pneumonia.html>
3. Mandell LA, Wunderink RG. Pneumonia. In: Kasper D, Fauci A, Hauser S, Longo D, Jameson JL, Loscalzo J, editors. Harrison's principles of internal medicine. 19<sup>th</sup> ed. New York: McGraw-Hill; 2015. P.1-12.
4. คู่มือวิชาการโรคติดต่อเฉียบพลันและโรคที่เกี่ยวข้องออกแดงกึ่งด้านการแพทย์สาธารณสุข พ.ศ.2558. สำนักโรคติดต่อนำโดยแมลง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
5. แนวทางการวินิจฉัย และรักษาโรคไข้ซิกา พ.ศ. 2559. โดย คณะกรรมการวิชาการด้านการรักษาพยาบาลโรคอุบัติใหม่อุบัติซ้ำ. กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข.
6. สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. โรคติดเชื้อไวรัสซิกา [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: [http://beid.ddc.moph.go.th/beid\\_2014/th/diseases/2078](http://beid.ddc.moph.go.th/beid_2014/th/diseases/2078)
7. Barr W, Smith A. Acute Diarrhea in Adults. Am Fam Physician. 2014;89(3):180-189.
8. สำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.boe.moph.go.th/fact/HepatitisA.htm>.
9. คณะทำงานด้านการรักษาพยาบาล กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการวินิจฉัยและดูแลรักษาโรคมือ เท้า ปาก พ.ศ.2555.