

ฉบับที่ ๐๐๒ / ๒๕๖๔

ประจำเดือนตุลาคม ๕๖๓

**“สคร.๑เชียงใหม่ ห่วงสุขภาพประชาชนช่วงปลายฝนต้นหนาวพร้อมแนะนำวิธีป้องกันโรคด้วยวิธีง่ายๆ ใครๆก็ทำได้”**

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑ จังหวัดเชียงใหม่ ห่วงสุขภาพประชาชนช่วงปลายฝนต้นหนาวพร้อมแนะนำวิธีป้องกันโรคด้วยวิธีง่ายๆ ใครๆก็ทำได้

นายแพทย์สุเมธ องค์กรธรณี ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑ เชียงใหม่ กล่าวว่าในภาคเหนือ หลายพื้นที่มีอุณหภูมิลดลง อากาศเริ่มหนาวเย็นและบางพื้นที่ยังมีฝนตก ทำให้ประชาชนเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเข้าสู่หน้าหนาวโรคที่พบมากและติดต่อกันได้ง่าย ได้แก่ ๑.โรคไข้หวัด มีอาการ น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ มีไข้สูง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย วิธีป้องกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อนส้อม ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือฟักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น และไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ไข้มาขึ้น แน่นหน้าอก มีไข้เกิน ๒ วัน ควรไปพบแพทย์ทันที ๒. โรคปอดบวม มีอาการ ไอมีเสมหะ เจ็บหน้าอกขณะหายใจหรือไอ หายใจเร็ว หายใจหอบ หายใจลำบาก มีไข้ เหงื่อออก หนาวสั่น คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสีย อ่อนเพลีย วิธีป้องกัน ดูแลสุขอนามัยส่วนตัว เช่น หมั่นล้างมือเป็นประจำ หลีกเลี่ยงที่มีผู้คนหนาแน่น หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่จะไปทำลายกระบวนการป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ควันไฟ ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ หรืออากาศที่หนาวเย็น เมื่อเป็นหวัด หรือไข้หวัดใหญ่อย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรรักษาให้หายขาดแต่เนิ่นๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกาย ไม่ดื่มสุรามาจนเมาเพราะอาจสำลักเอาเชื้อโรคจากปากเข้าปอด เช็ดตัวบ่อยๆ เมื่อมีไข้สูงในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ใช้สัณฐานมากกว่า ๒ วัน ไอนานเกิน ๗ วัน หายใจออกแรงมากขึ้น รีบพบแพทย์โดยด่วน ๓.โรคหัด อาการ ผื่นจะมีสีแดง ขนาดเล็กและแบนราบ อาจเกิดขึ้นติดกันหลายจุดจนกลายเป็นปื้นขนาดใหญ่ที่ไม่มีรูปทรงแน่นอน มักไม่มีอาการคัน โดยผื่นจะเริ่มขึ้นที่บริเวณหลังหู บริเวณซิดขอบผม และกระจายลงมาตามลำคอ แขน ลำตัว ขาและเท้า แยกผู้ป่วยออกจากสมาชิกคนอื่นในครอบครัวจนกว่าจะพ้นระยะติดต่อของโรค หากต้องดูแลผู้ป่วยให้สวมหน้ากากอนามัยและล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ในช่วงที่มีการระบาดของโรคหัดควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัดหรือสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดบ่อยครั้ง ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด โดยแนะนำให้ฉีดเข็มแรกเมื่อเด็กมีอายุ ๙ เดือนและเข็มที่สองเมื่อเด็กมีอายุ ๒ ½ ขวบ ๔.โรคสุกใส มีอาการ ภายใน ๘-๒๑ วัน เริ่มจากมีไข้ต่ำๆ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและมีผื่นเริ่มจากลำตัว ใบหน้าและลามไปแขนขา อาจพบตุ่มขึ้นในช่องปากและเยื่อต่างๆได้ มักมีอาการคัน ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มน้ำอย่างรวดเร็ว และตกสะเก็ดจะหลุดหายไปในเวลา ๕-๒๐ วัน การป้องกันโรคสุกใส โรคสุกใสมีวัคซีนสำหรับป้องกันโรค ทั้งในผู้ใหญ่และเด็กอายุเกิน ๑๒ ปี ปัจจุบันมีวัคซีนเพื่อป้องกันโรคสุกใสด้วย ทำจากเชื้อวัคซีนเดียวกันแต่มีปริมาณของเชื้อ น้อยกว่า มีที่ ใช้ ใน ผู้ ที่ อายุ เกิน ๖๐ ปี เพื่ อ ป้ อ ง กั น โร ค สุ ก ไ ส ๕.โรคมือ เท้า ปาก อาการ เริ่มต้นของโรคมือเท้าปากจะคล้ายไข้หวัด คือ มีตุ่มใส หรือแผลร้อนในเกิดขึ้นหลายแผลในปากและมีอาการเจ็บ มีผื่นแดงหรือตุ่มใส ขนาดเล็กที่บริเวณฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า หรือก้น และมีอาการไข้เป็นระยะเวลา ๕-๗ วัน การป้องกัน หลีกเลี่ยงการให้เด็กคลุกคลีหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยรักษาอนามัยส่วนบุคคล โดยเฉพาะผู้เลี้ยงดูเด็กเล็กควรล้างทำความสะอาดมือก่อนหยิบจับอาหารให้เด็กรับประทาน และ

รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ประใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม ดื่มน้ำสะอาด ไม่ใช้ภาชนะในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ ขวดนม เมื่อเช็ดน้ำมูกหรือน้ำลายให้เด็กแล้วต้องล้างมือให้สะอาดโดยเร็ว รับประทานอาหารหรือเสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระให้สะอาด และทิ้งน้ำลงในโถส้วม ห้ามทิ้งลงท่อระบายน้ำ หากเด็กมีอาการของโรคมือเท้าปากให้รีบพาไปพบแพทย์ และเมื่อแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคมือเท้าปาก ต้องให้เด็กหยุดเรียนอย่างน้อย ๑ สัปดาห์ หรือจนกว่าแผลจะหาย ๖.โรคอุจจาระร่วง มีอาการมีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และอุจจาระบ่อยอาจมีมูกหรือเลือดปน เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลด หากเป็นรุนแรงอาจมีภาวะขาดน้ำร่วมด้วย วิธีป้องกันสำหรับโรคอุจจาระร่วงด้วยตัวเอง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนปรุง หรือรับประทานอาหารและภายหลังถ่ายอุจจาระ ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำต้มสุกจะดีที่สุดและเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกต้องอนามัย เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกใหม่ๆ กำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็แหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

นายแพทย์สุเมธ กล่าวต่อว่า นอกจากโรคต่างๆแล้วยังมีภัยที่ต้องระมัดระวังได้แก่ 1.อันตรายจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส สาเหตุที่ทำให้ผู้อาบน้ำป่วยและเสียชีวิต เกิดจากขณะเปิดใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สจะมีการเผาไหม้เพื่อนำความร้อนไปทำให้น้ำอุ่น แต่การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ไปแทนที่ออกซิเจนที่อาจมีน้อยอยู่แล้ว ทำให้คนที่อาบน้ำในห้องน้ำสุดดมคาร์บอนมอนนอกไซด์เข้าไปในปริมาณมากและเป็นเวลานาน คาร์บอนมอนนอกไซด์จะไปเกาะจับเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน โดยผู้ป่วยหรือผู้เสียชีวิตมักเป็นผู้อาบน้ำในลำดับท้ายๆ หลังจากมีการอาบน้ำต่อเนื่องกันหลายคน ผู้ป่วยจะมีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ชีမ် หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ กลุ่มที่มีความเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น คำแนะนำในการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส1.เจ้าของกิจการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐานและปลอดภัย โดยติดตั้งในห้องที่มีการระบายอากาศที่เพียงพอ ควรติดตั้งพัดลมดูดอากาศ ติดป้ายเตือน และบอกวิธีใช้งานอย่างชัดเจน 2.ไม่ควรอาบน้ำเป็นเวลานาน ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย 15-20 นาที เพื่อให้อากาศระบายออกก่อนคนถัดจะอาบหรือใช้ห้องน้ำต่อ หากมีอาการขณะอาบน้ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก หรือได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรรีบเปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที 3.กลุ่มเสี่ยงควรระมัดระวังเป็นพิเศษในการใช้ห้องน้ำที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส เพราะหากได้รับแก๊สดังกล่าวอาจทำให้เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่นๆ 4.หากพบเห็นคนหมดสติขณะอาบน้ำ ควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ นำผู้ป่วยไปยังพื้นที่โล่ง ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และโทรแจ้งสายด่วน 1669 นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด 2. อันตรายจากการนอนเต็นท์พักแรมกลางป่าโดยการนำเตาถ่านเข้าไปประกอบอาหารในห้องที่จำกัด ไม่มีการระบายอากาศที่ดีเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดอันตรายได้ การเผาไหม้ของถ่าน จะทำให้เกิดควันไฟซึ่งมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์กระจายในห้อง ทำให้มีปริมาณออกซิเจน ที่จำเป็นต่อร่างกายลดลง เมื่อคนในห้องหายใจเอาก๊าซ 2 ชนิดนี้เข้าไป จะทำให้การลำเลียงออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายลดน้อยลงส่งผลให้เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ขาดออกซิเจนไปเลี้ยง โดยเฉพาะสมอง เกิดอาการง่วงหลับ หมดสติโดยไม่รู้ตัว และหากได้รับในปริมาณมากอาจเกิดอาการขาดออกซิเจนฉับพลันถึงขั้นเสียชีวิตได้ คำแนะนำการป้บียงอาหารด้วยเตาถ่าน หรือเตาย่างบาร์บีคิว ควรอยู่ในที่โล่ง มีอากาศถ่ายเทสะดวก อย่างนำมาใช้ในบ้านหรือเต็นท์

ที่พัก เพื่อป้องกันอันตรายจากพิษของคาร์บอนมอนอกไซด์ โดยเฉพาะในเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด อาจมีอาการรุนแรง ทั้งนี้ หากประชาชนเจ็บป่วยฉุกเฉิน โทรแจ้ง ขอความช่วยเหลือที่สายด่วน 1669 ตลอด 24 ชั่วโมง หากประชาชนมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422