



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3859 โทรสาร 02 590 3386



กรมควบคุมโรค ออกประกาศเตือนประชาชนป้องกันโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูร้อน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ออกประกาศเตือนประชาชนในการป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ประกอบด้วย 6 โรค และ 3 ภัยสุขภาพ ที่ควรระมัดระวังการเจ็บป่วยในช่วงฤดูร้อน เพื่อให้ประชาชนดูแลสุขภาพอนามัยอย่างถูกต้อง

วันนี้ (18 มีนาคม 2564) นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ในช่วงนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว ทำให้สภาพอากาศในหลายพื้นที่ร้อนอบอ้าว ซึ่งประชาชนอาจเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ จากภาวะอากาศร้อนได้ หากดูแลสุขภาพไม่ถูกต้อง กรมควบคุมโรค จึงออกประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. 2564 ลงวันที่ 15 มีนาคม 2564 เพื่อให้ประชาชนโดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยโรคและภัยสุขภาพที่มีแนวโน้มจะพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในฤดูร้อน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ 1.โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ (โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด โรคไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย โรคไวรัสตับอักเสบ เอ และโรคอหิวาตกโรค) 2.ภัยสุขภาพ (การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหามลพิษ การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ)

กลุ่มที่ 1 โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ แบ่งเป็น 6 โรค ได้แก่ 1) โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ผู้ป่วยจะถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ อาจอาเจียนหรือมีภาวะขาดน้ำร่วมด้วย ส่วนใหญ่มักหายได้เอง แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงและถึงขั้นเสียชีวิตได้ 2) โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีสิ่งปนเปื้อนสารพิษหรือสารเคมี ซึ่งมักพบในพืชและสัตว์ เช่น เห็ด และอาหารทะเลต่างๆ อาการป่วยจะขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของสารพิษที่ได้รับ ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อยจะหายได้เองภายใน 24-48 ชั่วโมง ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง อาจอาเจียนและท้องเสียจนร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรุนแรงได้ 3) โรคบิด เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อโปรโตซัวในระบบทางเดินอาหาร ผู้ป่วยจะมีไข้ร่วมกับถ่ายเหลว อุจจาระมีมูกหรือมูกปนเลือด มีอาการเหมือนถ่ายไม่สุด ปวดเบ่ง คลื่นไส้ อาเจียน เด็กอาจมีอาการชักร่วมด้วย ผู้ที่มีเชื้อจะสามารถเป็นพาหะและแพร่เชื้อได้ตลอดเวลาที่มีอาการ เพราะจะมีเชื้อออกมากับอุจจาระทุกครั้งถ่าย และเชื้อจะค่อยๆ หมดไปหลังจาก 2-3 สัปดาห์

4) ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย เกิดจากการได้รับเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนมากับอุจจาระหรือปัสสาวะของผู้ป่วย หากมีสุขอนามัยไม่ดีก็จะนำไปสู่การปนเปื้อนในน้ำหรืออาหารต่างๆ ได้ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์ และมีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืดหรือท้องผูก บางรายอาจถ่ายเหลวหรือมีผื่นขึ้นตามหน้าอกหรือลำตัว 5) โรคไวรัสตับอักเสบ เอ เกิดจากการติดต่อกันผ่านการรับประทานอาหารและน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อ หรืออาหารไม่ผ่านการล้างทำความสะอาด ไม่ล้างมือหลังสัมผัสสิ่งสกปรก รวมถึงการใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อ และการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ติดเชื้อ อาการของโรคนี้มักตั้งแต่มิแสดงอาการ หรือมีอาการเล็กน้อยถึงรุนแรง โดยทั่วไปจะมีไข้ อ่อนเพลีย ปวดหัว ท้องผูก ปวดบริเวณท้องขวาบน ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อ ปัสสาวะสีเข้ม ตาและตัวเหลือง 6) โรคอหิวาตกโรค ติดต่อกับการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปะปนอยู่ ส่วนใหญ่มีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน บางรายมีภาวะขาดน้ำรุนแรงและอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ สำหรับแนวทางการป้องกันโรคทางเดินอาหารและน้ำ ได้แก่ การยึดหลัก "กินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือ" กินร้อน คือ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ช้อนกลางส่วนตัว คือ ช้อนที่มีไว้ตักกับข้าวใส่จานตัวเองและใช้คนเดียว ล้างมือ คือ การล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนและหลังการประกอบอาหาร รับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ นอกจากนี้ ต้องดื่มน้ำที่สะอาด น้ำดื่มสุก หรือน้ำที่บรรจุในขวดที่มีฝาปิดสนิท

กลุ่มที่ 2 ภัยสุขภาพที่ควรระมัดระวัง แบ่งเป็น 3 เรื่อง ได้แก่ 1) การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน เกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดจนร่างกายปรับตัวไม่ทัน ประกอบกับปัจจัยด้านบุคคล เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว และการประกอบอาชีพกลางแจ้งกลางแจ้ง หรือทำกิจกรรมต่างๆ กลางแดด ซึ่งอาการจะมีผื่นขึ้น ตะคริวแดด การเกร็งจากแดด เพลียแดด และโรคลมร้อน การป้องกันคือ งดออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน ดูแลร่างกายไม่ให้ขาดน้ำ โดยการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกายอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว สวมเสื้อผ้าที่ระบายเหงื่อได้ดี ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดูแลเสื้อผ้าที่สะอาด ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้ป่วยเรื้อรังอย่างใกล้ชิด 2) ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหามลพิษ เป็นปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประชาชนมีความเสี่ยงที่จะป่วยโรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตาอักเสบ และโรคผิวหนังอักเสบ โดยผลกระทบระยะสั้นคือ อาจเกิดการระคายเคืองบริเวณดวงตา จมูก คอ ทางเดินหายใจ ทำให้เกิดการแสบตา ไอ จาม น้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก หอบเหนื่อย และผลระยะยาวอาจทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง สมรรถภาพปอดลดลง และโรคมะเร็งปอด การป้องกันคือ ปิดประตูหน้าต่างบ้านให้มิดชิด หมั่นทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ สวมหน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ เช่น N95 และขอแนะนำการลดฝุ่นละอองขนาดเล็ก ได้แก่ ไม่เผาขยะ ไม่เผาป่า ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ และ 3) การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ โดยในปี 2563 มีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จมน้ำเสียชีวิต 531 ราย (มี.ค.-พ.ค. 135 ราย) แหล่งน้ำที่เด็กจมน้ำและเสียชีวิตมากที่สุดคือ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ค่าแนะนำในการป้องกันคือ เรียนรู้แหล่งน้ำเสี่ยงและวิธีการใช้อุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้ เพื่อใช้ในการเอาชีวิตรอดเมื่อตกน้ำ เรียนรู้วิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำที่ถูกต้อง ยึดหลัก "ตะโกน โยน ยื่น" ไม่ดื่มสุราระหว่างทำกิจกรรมทางน้ำ ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้งที่ทำกิจกรรมทางน้ำ ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กไปเล่นน้ำกันเอง และจัดการแหล่งน้ำเพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น สร้างรั้ว ติดป้ายคำเตือน จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เป็นต้น

นายแพทย์โอภาส กล่าวเพิ่มเติมว่า กรมควบคุมโรคจัดทำประกาศแจ้งเตือนให้ระมัดระวังโรคและภัยสุขภาพไปยังหน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด สำนักงานป้องกันควบคุมโรคทั้ง 12 แห่ง และสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมืองพร้อมเตรียมภารกิจในการดูแลประชาชน ได้แก่ 1.เฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ของโรคในพื้นที่ 2.การควบคุมโรคในกรณีมีการระบาดของโรคติดต่อ โดยมีทีมเฝ้าระวังสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว (SRRT) เข้าไปดำเนินการสอบสวน ควบคุม และป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในพื้นที่ และ 3.การสื่อสารความเสี่ยงและประชาสัมพันธ์ความรู้แก่ประชาชน สอบถามเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422