



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3859 โทรสาร 02 590 3386



กรมควบคุมโรค เผยโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูร้อน แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ออกประกาศเตือนประชาชนในการป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ในช่วงฤดูร้อน ประกอบด้วย 5 โรค และ 3 ภัยสุขภาพ ที่ประชาชนควรระมัดระวังการเจ็บป่วย พร้อมแนะดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวอย่างเคร่งครัด

วันนี้ (8 มีนาคม 2565) นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว ซึ่งประชาชนอาจเจ็บป่วยจากอากาศร้อนได้ กรมควบคุมโรค จึงออกประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย ลงวันที่ 1 มีนาคม 2565 เพื่อให้ประชาชนดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยโรคและภัยสุขภาพที่มีแนวโน้มพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในฤดูร้อน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ และกลุ่มที่ 2 ภัยสุขภาพ

กลุ่มที่ 1 โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ แบ่งเป็น 6 โรค ได้แก่ **1) โรคอุจจาระร่วง** เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค พบได้ในทุกกลุ่มวัย ผู้ป่วยจะถ่ายเหลว อาเจียน ส่วนใหญ่มีก้นหายได้เอง **2) ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย** เกิดจากการได้รับเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนมากับอุจจาระหรือปัสสาวะของผู้ป่วย ผู้ป่วยมีอาการไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืดหรือท้องผูก หรือมีผื่นขึ้นตามลำตัว **3) โรคอาหารเป็นพิษ** เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนสารพิษหรือสารเคมี มักพบในพืชและสัตว์ เช่น เห็ด และอาหารทะเลต่างๆ อาการป่วยจะขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของสารพิษที่ได้รับ ผู้ป่วยมีอาการเล็กน้อยจะหายได้เองภายใน 24-48 ชั่วโมง ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง อาจอาเจียนและท้องเสียจนร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว **4) โรคอหิวาตกโรค** ติดต่อกับการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปะปนอยู่ ส่วนใหญ่มีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน **5) โรคไวรัสตับอักเสบเอ** เกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิด เอ ติดต่อกับการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ การใช้เข็มฉีดยาและการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ ทำให้เกิดการอักเสบแบบเฉียบพลันของตับ อาการของโรคนี้อาจมีตั้งแต่ไม่แสดงอาการ หรือมีอาการอักเสบเล็กน้อยถึงขั้นตับอักเสบรุนแรง โดยทั่วไปจะมีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดหัว ท้องผูก ปวดบริเวณท้องขวาบน ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อ ปัสสาวะสีเข้ม ตาและตัวเหลือง และสามารถหายขาดได้

สำหรับแนวทางการป้องกันโรคทางเดินอาหารและน้ำ ได้แก่ การยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือ” กินร้อนคือ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ช้อนกลางส่วนตัว คือ ช้อนที่มีไว้ตักกับข้าวใส่จานตัวเองและใช้คนเดียว ล้างมือ คือ การล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนและหลังการประกอบอาหาร รับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ นอกจากนี้ ต้องดื่มน้ำที่สะอาด น้ำต้มสุก หรือน้ำที่บรรจุในขวดที่มีฝาปิดสนิท

กลุ่มที่ 2 ภัยสุขภาพ ได้แก่ **1) การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน** สภาพอากาศที่ร้อนจัดจนร่างกายปรับตัวไม่ทัน การป้องกันคือ ดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆหรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน ไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว สวมเสื้อผ้าที่ระบายเหงื่อได้ดี **2) ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควัน** ประชาชนมีความเสี่ยงที่จะป่วยโรคทางเดินหายใจ การป้องกันคือ ปิดประตูหน้าต่างบ้านให้มิดชิด ทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ สวมหน้ากากอนามัยที่ป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ เช่น N95 และไม่เผาขยะ ไม่เผาป่า ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ **3) การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ** สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการชวนกันไปเล่นน้ำตามลำพังที่แหล่งน้ำตามธรรมชาติ การป้องกันคือ ผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด และควรจัดการแหล่งน้ำเพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น สร้างรั้วติดป้ายคำเตือน จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยงสำหรับการช่วยเหลือ และเมื่อพบเห็นคนตกน้ำ ให้รีบโทรแจ้ง 1669 และหาอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้หรือเสื้อชูชีพ โยนให้คนที่ตกน้ำจับพยุงตัว เป็นต้น สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

ข้อมูลจาก : กองระบาดวิทยา/กองโรคติดต่อทั่วไป/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค
วันที่ 8 มีนาคม 2565