



กรมควบคุมโรค เตือนประชาชนระวังป่วยด้วยโรคที่พบบ่อย และป้องกันภัยสุขภาพที่มักเกิดขึ้นในฤดูหนาว

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน ได้ออกประกาศเตือนประชาชนให้ดูแลสุขภาพให้อบอุ่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อป้องกันการป่วยในช่วงฤดูหนาวปีนี้ เน้นดูแลสุขภาพและป้องกันตนเองจาก 4 โรคติดต่อที่พบบ่อย และ 2 ภัยสุขภาพที่สำคัญ เพื่อลดโอกาสเจ็บป่วยและเสียชีวิต

วันนี้ (21 พฤศจิกายน 2566) นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ตามที่กรมอุตุนิยมวิทยาประกาศประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาวตั้งแต่วันที่ 14 พฤศจิกายน 2566 ซึ่งบางพื้นที่จะมีอากาศหนาวเย็นเป็นพิเศษ โดยเฉพาะจังหวัดในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย กรมควบคุมโรคมีภารกิจเกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค จึงออกคำเตือนเรื่องการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. 2566 แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ 1.โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดอักเสบ) 2.โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ (โรคอุจจาระร่วง) 3.โรคติดต่อที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงฤดูหนาว (โรคหัด) และ 4.ภัยสุขภาพ (การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว และการสูดดมแก๊สพิษจากเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส) รายละเอียด ดังนี้

กลุ่มที่ 1 โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่) แพร่กระจายเชื้อผ่านการหายใจ ไอ จาม ผู้ป่วยมักจะมีไข้สูงเฉียบพลัน ไอ หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บคอ น้ำมูกไหล ตาแดง ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายได้เอง แต่จะมีบางกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและอาการรุนแรง เช่น ผู้มีโรคประจำตัว เด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ และอัตราการเสียชีวิตมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว (โรคปอดอักเสบ) เกิดจากการติดเชื้อที่ลงลมฝอยภายในเนื้อเยื่อปอด เชื้อก่อโรคส่วนใหญ่เป็นได้ทั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส เช่น เชื้อไข้หวัดใหญ่ เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นต้น ผู้ป่วยจะมีไข้ ไอ และหายใจหอบเหนื่อย ผู้ที่มีอาการรุนแรงจะมีภาวะหายใจล้มเหลว และมีโอกาสเสียชีวิต พบได้ในทุกกลุ่มอายุ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องและผู้ที่มีประวัติโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ มักมีอาการรุนแรง สามารถรักษาด้วยการให้ยาต้านจุลชีพตามเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรค นอกจากนี้ ยังมีโรคโควิด 19 ที่ต้องคอยเฝ้าระวังอย่างเข้มงวด เมื่อติดเชื้อผู้ป่วยมักมีอาการเฉลี่ยประมาณ 5 วัน อาการที่พบได้บ่อย มีไข้ หนาวสั่น เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ สูญเสียหรือเปลี่ยนการรับรสหรือกลิ่น หากมีอาการสงสัยให้ตรวจหาเชื้อด้วย ATK ทันที และหากผลเป็นบวกให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา งดทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น หากมีอาการรุนแรงให้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และขอให้ประชาชนเข้ารับวัคซีนป้องกันโควิด 19 หากติดเชื้อจะสามารถป้องกันอาการป่วยรุนแรงและป้องกันการเสียชีวิตได้

กลุ่มที่ 2 โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ (โรคอุจจาระร่วงจากไวรัส) เกิดจากการรับประทาน อาหารหรือน้ำ/น้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรค โดยเฉพาะไวรัสก่อโรคทางเดินอาหาร การรับประทาน อาหารที่ไม่ได้ปรุงสุก หรือค้างมือ ภาชนะที่ใช้ไม่สะอาด โดยพบผู้ป่วยได้ในทุกเพศทุกวัย ผู้ป่วยมีอาการ ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ ส่วนใหญ่มักหายได้เอง แต่หากมีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากเกินไป อาจทำให้ช็อกหมดสติ และเสียชีวิตได้ ป้องกันได้โดยการดูแลสุขภาพอนามัย ดื่มน้ำสะอาดและรับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด

กลุ่มที่ 3 โรคติดต่อที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงฤดูหนาว (โรคหัด) ติดต่อโดยการไอ จาม หรือพูดคุยระยะใกล้ชิด ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ใน 1-2 วัน ก่อนที่จะเริ่มมีอาการ มักมีไข้ น้ำมูกไหล จะไอแห้ง มีผื่นขึ้นลักษณะ ผื่นนูนแดง ตัดกันเป็นปื้นๆ ไม่มียารักษาจำเพาะ แต่มีวัคซีนที่สามารถป้องกันโรคได้ โดยฉีดเข็มแรกอายุ 9-12 เดือน เข็มสองอายุ 1 ปีครึ่ง

กลุ่มที่ 4 ภัยสุขภาพที่ทำให้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว คือการเสียชีวิตที่เกิดขึ้นทั้งในและนอกที่พักอาศัยโดยไม่ได้มีเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องห่มกันหนาวที่เพียงพอ ขอให้ประชาชนเตรียมความพร้อมอบอุ่นร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต้มเครื่องต้มที่ให้ ความอุ่น สวมใส่เครื่องนุ่งห่มกันหนาวที่เพียงพอ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ซึ่งการดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตในช่วงภาวะอากาศหนาว

นอกจากนี้ ให้ระวังการสูดดมแก๊สพิษจากเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส เนื่องจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สมีการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่ไม่สมบูรณ์ ประกอบกับในห้องน้ำมีช่องระบายอากาศไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการสะสมของแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ในปริมาณมาก สามารถทำให้ผู้ที่สูดดมเสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน นักท่องเที่ยวควรสังเกตการระบายอากาศในห้องน้ำ หากใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ควรเปิดพัดลมระบายอากาศทุกครั้งที่อาบน้ำ กรณีอาบน้ำติดต่อกันหลายคน ให้เปิดพัดลมดูดอากาศและเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที กรณีไม่มีพัดลมดูดอากาศควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้อากาศถ่ายเท และใช้เวลาในการอาบน้ำโดยเร็ว

นายแพทย์ธงชัย กล่าวเพิ่มเติมว่า ในช่วงฤดูหนาวประชาชนนิยมเดินทางท่องเที่ยวไปสัมผัสอากาศหนาว จึงขอความร่วมมือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว อำนวยความสะดวก ให้คำแนะนำ ดูแลป้องกันอุบัติเหตุแก่นักท่องเที่ยวในจุดหรือพื้นที่ที่มีความเสี่ยงซ้ำๆ และแนะนำนักท่องเที่ยวที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เอาใจใส่ตนเองเป็นพิเศษเพื่อป้องกันเหตุไม่คาดคิด นำยาประจำตัวไปด้วยทุกครั้งที่เดินทาง และผู้ขับขี่รถยนต์ต้องไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพสิ่งของมึนเมาเพื่อความปลอดภัยของผู้ขับขี่และผู้ใช้ถนนร่วมกัน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

ข้อมูลจาก : กองระบาดวิทยา/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค
วันที่ 21 พฤศจิกายน 2566