

7 โรค 3 ภัยสุขภาพ

ควรระมัดระวังในช่วงฤดูร้อน พ.ศ. 2562



7 โรคติดต่อ

1. โรคอุจจาระร่วง

สาเหตุ รับประทานอาหาร, น้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

อาการ ถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายเป็นมูกเลือด อาเจียน มีตั้งแต่เล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ ทำให้เกิดอาการช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้

การป้องกัน ล้างมือให้สะอาด รับประทานอาหารปรุงสุก ดื่มน้ำสะอาดหรือต้มสุก



2. โรคอาหารเป็นพิษ

สาเหตุ รับประทานอาหาร, น้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา มักพบในอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ

อาการ มีไข้ ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง หากถ่ายอุจจาระมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้เสียชีวิตได้

การป้องกัน หน่วยงานที่มีคนจำนวนมาก เช่น โรงเรียน ทหาร ประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะ จัดหาน้ำดื่มสะอาด มีส่วนที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดขยะ

3. โรคบิด

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อายุมากกว่า 65 ปี

สาเหตุ เชื้อบิด เป็นเชื้อแบคทีเรียหรืออะมีบา ติดต่อกันโดยรับประทานอาหาร ผักดิบ น้ำดื่ม ที่มีเชื้อเหล่านี้ปนเปื้อน

อาการ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกเลือดปน ปวดบ่งคล้ำอุจจาระไม่สุด มีไข้ ในบางราย อาจมีอาการเรื้อรังแบบนี้ได้

4. อหิวาตกโรค

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ติดต่อกันจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

อาการ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมาก ๆ หรือถ่ายอุจจาระเหลวสีกลายน้ำขาวขุ่น มักไม่มีอาการปวดท้อง อาจมีอาการร่วมกับ อาการขาดน้ำ และเกลือแร่ เช่น กระหายน้ำ กระสับกระส่าย หายใจลึกผิดปกติ ช็อก และอาจเสียชีวิตได้

5. ใช้โทฟอยด์หรือใช้รากสาดน้อย

สาเหตุ เชื้อโทฟอยด์ ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย

ติดต่อ รับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ

อาการ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร ท้องผูก หรือบางรายอาจมีอาการท้องเสียได้ ถ้ามีสุขนิสัยไม่ถูกต้องเมื่อไปประกอบอาหารจะสามารถแพร่เชื้อโทฟอยด์ไปสู่ผู้อื่นได้

6. โรคไข้เลือดออก



สาเหตุ การติดเชื้อไวรัสเดงกี มีุงกลายเป็นพาหะ

อาการ ไข้สูงลอย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ อาเจียน อาจมีภาวะเลือดออก เกิดภาวะช็อก

การป้องกัน: มาตรการ "3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค"

7. โรคพิษสุนัขบ้า

สาเหตุ เชื้อไวรัส Rabies รับประทานได้จากน้ำลายของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด

พบบ่อย คือ สุนัข รองลงมา โค และแมว

เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลที่สัตว์กัดหรือข่วน

การป้องกัน: มาตรการ "คาตา 5 ย."



3 ภัยสุขภาพ

โรคและภัยสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อนโดยตรง

การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน

กลุ่มเสี่ยง ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น เล่นกีฬา และฝึกทหาร

การป้องกัน งด เลี่ยงออกกำลังกาย ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน ควรดื่มน้ำให้ได้ 1 ลิตร/ชั่วโมง หรืออย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว ฝ้าระวังเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ



โรคและภัยสุขภาพที่เป็นผลจากอากาศร้อนแล้งและแดดจ้า

ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควัน มีความเสี่ยงเจ็บป่วยจาก 4 กลุ่มโรค

- โรคทางเดินหายใจ
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคตาอักเสบ
- โรคผิวหนังอักเสบ

การป้องกัน ปิดประตูหน้าต่างบ้านให้มิดชิด หมั่นทำความสะอาดบ้าน สวมหน้ากากป้องกัน ไม่เผาขยะ ไม่เผาป่า ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว



ภัยสุขภาพในฤดูร้อน

การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ

การป้องกัน ในเด็กเล็ก (อายุต่ำกว่า 5 ปี) ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง แม้เพียงช่วงขณะหลักในการช่วยเหลือคนตกน้ำ คือ "ตะโกน โยน ยื่น" และโทร 1669