

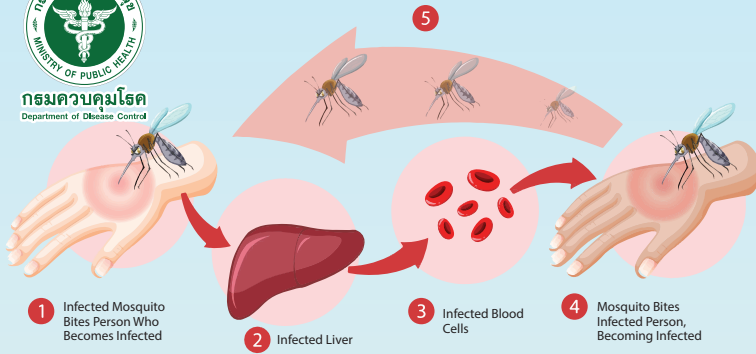
โรคและภัยสุขภาพที่อาจพบเจอ จากการเดินป่า



การเดินป่า

เป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ สำหรับผู้ที่ชื่นชอบธรรมชาติและรักการผจญภัย ช่วงเวลาที่นิยมเดินป่ามักเป็นช่วงฤดูหนาว อากาศเย็นสบาย และบางท่านนิยมเดินป่าในฤดูฝน ซึ่งเป็นช่วงที่ผืนป่าเขียวขจีมีความอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ ผู้เดินป่าจำเป็นต้องศึกษาข้อมูลสภาพอากาศ สภาพภูมิประเทศ ลักษณะเส้นทาง การเดินทาง ระยะทางที่ต้องเดิน รวมถึงอันตรายที่อาจพบเจอ **เพื่อวางแผนและเตรียมการให้พร้อมก่อนออกเดินทาง**

กองโรคติดต่อทั่วไปได้รวบรวมโรคและภัยสุขภาพที่อาจพบเจอจากการเดินป่า รวมถึงวิธีการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยตลอดภัย ดังนี้



โรคมาลาเรีย

- เป็นโรคติดเชื้อโปรโตซัวพลาสโมเดียม (Plasmodium) มียุงก้นปล่องเป็นพาหะนำโรค เมื่อถูกยุงที่มีเชื้อกัด จะทำให้เกิดอาการไข้หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัวหลังจากถูกยุงกัดประมาณ 1-2 สัปดาห์ ทั้งนี้ อาจเกิดอาการภายหลังได้นานถึง 1 เดือน-1 ปี เนื่องจากเชื้ออาจแฝงอยู่ที่ตับ ดังนั้น หากมีอาการคล้ายเป็นโรคมาลาเรียภายในระยะเวลาดังกล่าว ให้แจ้งประวัติการเดินทางเข้าป่าให้แพทย์ทราบ
- บริเวณที่มีโอกาสพบยุงก้นปล่อง มักเป็น**แหล่งที่มีน้ำนิ่ง น้ำขัง** เช่น ป่าไผ่ เมื่อล่าต้นหูกจะมีน้ำขังตามปล่องไผ่ และกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงที่สำคัญ
- **การป้องกันตนเอง** ไม่ให้ถูกยุงกัด โดยสวมเสื้อผ้ามิดชิด แขนขาให้มิดชิด ทายากันยุงที่มีส่วนผสมของ DEET หรือ diethyltoluamide 20-50% จุดยากันยุงนอนในมุ้ง เลือกพื้นที่พักแรมบริเวณที่ห่างไกลจากแหล่งน้ำนิ่ง น้ำขัง

โรคฮิสโตพลาสโมซิส (Histoplasmosis)



โรคไข้รากสาดใหญ่ หรือโรคสครับไทฟัส (Scrub typhus)

- เป็นโรคติดเชื้อริกเก็ตเซีย (Rickettsia) มีตัวไรอ่อน (Chiggers) เป็นพาหะนำโรค เมื่อถูกไรอ่อนกัด จะทำให้เกิดอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ไอ ตาแดง คลื่นไส้อาเจียน หลังจากถูกกัดประมาณ 10-12 วัน
- บริเวณที่พบไรอ่อน มักอยู่ตาม**พุ่มไม้ ใต้ใบไม้แห้ง และในป่ารกทึบ พบมากในฤดูหนาว** ซึ่งเป็นช่วงที่นักท่องเที่ยวนิยมเดินป่า โดยปกติแล้วตัวไรอ่อนมีขนาดเล็กมาก (0.2-0.4 มม.) มักมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น และไม่รู้สึกเจ็บเมื่อโดนกัด
- **การป้องกันตนเอง** ทายาป้องกันแมลงตามแขนขา สวมเสื้อผ้ามิดชิด และถุงเท้าให้มิดชิด มีผ้าปิดคอ พยายามหลีกเลี่ยงการเดินผ่านพุ่มไม้หรือนั่งบนพื้นหญ้า พื้นที่มีใบไม้แห้ง และก่อนกางเต็นท์ให้ทำความสะอาดพื้นที่พักแรม และบริเวณโดยรอบให้โล่งเตียน หลังออกจากป่าแนะนำให้อาบน้ำ สระผม รวมถึงทำความสะอาดเสื้อผ้า เพื่อป้องกันตัวไรที่อาจติดมากับเสื้อผ้า
- เป็นโรคที่เกิดจากการหายใจเอาสปอร์ของเชื้อรา *Histoplasma capsulatum* เข้าสู่อวัยวะ พบเชื้อได้ในสิ่งแวดล้อม สามารถเติบโตได้ดีในดินที่มีมูลนกหรือมูลค้างคาวจำนวนมาก **สถานที่เสี่ยง เช่น ถ้ำ โพรงต้นไม้ ที่มด ค้างคาวอาศัยอยู่**
- หลังจากสัมผัสเชื้อ ประมาณ 3-17 วัน โดยส่วนมากประมาณร้อยละ 90 จะมีอาการเพียงเล็กน้อย คล้ายเป็นหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ อย่างไรก็ตาม บางส่วนอาจมีอาการลงปอด โดยมีอาการไข้ ไอ เหนื่อยล้า ปวดเมื่อยตามร่างกาย หนาวสั่น ปวดศีรษะ และเจ็บหน้าอกได้
- **การป้องกันตนเอง** หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อรา เช่น ถ้ำ โพรงต้นไม้ หากจำเป็นต้องเข้าไปทำงานในบริเวณที่มีความเสี่ยง **แนะนำให้สวมหน้ากาก N95 ทุกครั้ง**

ตัวคูน หรือ รื่นดำ



- เป็นแมลงตัวสีดำ รูปร่างคล้ายแมลงหวี่ พบมากในป่าหรือดอยสูง เช่น ดอยอินทนนท์ ดอยผ้าห่มปก ดอยตุง เขาสอยดาว มักออกหากินในตอนเช้าและเย็น เมื่อถูกกัดจะมีอาการคันและเกิดตุ่มน้ำใส หรือตุ่มน้ำเลือดคั่ง ถ้าแพ้จะมีอาการบวม และอาเจียน
- หากถูกกัดให้ทำความสะอาดบริเวณที่ถูกกัด ใช้น้ำสบู่ล้างให้สะอาดแล้วทายาสเตียรอยด์ และทานยาแก้แพ้ เพื่อช่วยลดอาการบวมแพ้ ผิวหนังอักเสบ
- **การป้องกันตนเอง** ให้สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ปิดร่างกายให้มิดชิด และทายากันยุง หรือครีมที่มีส่วนผสมของตะไคร้หอมสามารถช่วยป้องกันได้

พืชพิษ



- **หมาม่วย ตำแย** เมื่อสัมผัสกับขนหมาม่วยหรือตำแย ผิวหนังจะเกิดอาการระคายเคือง คัน ปวดแสบปวดร้อน บวมแดง รักษาโดยการเอาขนที่ติดอยู่ออก และทายาแก้แพ้ เพื่อลดอาการคัน ผิวหนังอักเสบ
- **ต้นช้างร้อง** มีพิษระคายเคืองผิวหนัง หากสัมผัสจะเกิดอาการแสบร้อน คัน บางรายอาจมีอาการแพ้รุนแรง การรักษาเบื้องต้นให้รับล้างผิวที่สัมผัสด้วยน้ำสะอาดทันที
- **การป้องกันตนเอง** ใส่เสื้อผ้าปกป้องกันผิวหนังให้มิดชิด เดินให้ระมัดระวัง และไม่สัมผัสพืชชนิดต่างๆ

หากกลับจากการเดินป่า แล้วพบว่ามีอาการเจ็บป่วย หรือมีภาวะผิดปกติที่สงสัยว่าจะเกิดจากการท่องเที่ยว แนะนำให้ไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรค



ทากดูดเลือด

- พบเจอได้บ่อยในช่วงฤดูฝน และในป่าที่มีความชื้นสูง มีธรรมชาติดูดมนุษย์
- หากเหยื่อใช้การจับแรงสั่นสะเทือน แสงเงา ความร้อน และเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ขณะที่ถูกดูดเลือดจะปล่อยสารออกมา 2 ชนิด ชนิดแรก คือ **สารฮิสตามีน (Histamine)** ทำให้หลอดเลือดขยายตัวเหยื่อจะรู้สึกชาและไม่รู้ตัวขณะที่ถูกกัด ชนิดที่สอง คือ **สารฮิรูดีน (Hirudin)** มีคุณสมบัติต้านการแข็งตัวของเลือด ต้องใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 นาที เลือดจึงจะหยุดไหล
- **การป้องกันตนเอง** ฉีดสเปรย์หรือทายากันทากก่อนเข้าป่า แต่งกายให้รัดกุม ใส่กางเกงขายาวและสวมถุงเท้าทับอีกชั้น และพ่นน้ำส้มสายชูหรือแอลกอฮอล์ติดตัวไปด้วย หากถูกทากกัดไม่ควรดึงทากออกทันทีเพราะจะยิ่งทำให้บาดแผลฉีกขาดและเลือดหยุดไหลยาก ให้ **เทน้ำส้มสายชูหรือแอลกอฮอล์บริเวณปากที่เกาะ หรือใช้ไม้ขีดหรือบุหรี่จุดไฟที่ตัว** จะทำให้ตัวทากหลุดออกมา แล้วรีบทำความสะอาดแผลและห้ามเลือด ในกรณีที่เลือดยังไม่หยุดไหล เบื้องต้นให้ใช้ผ้าก๊อชกดบริเวณที่มีเลือดออกค้างไว้เป็นระยะเวลาหนึ่ง หากเลือดยังไม่หยุด แนะนำให้ไปพบแพทย์

