

การป้องกันโรคติดต่อและภัยที่เกิดในฤดูหนาว

ด้วยขณะนี้ เป็นช่วงฤดูหนาวสภาพอากาศหนาวเย็นปกคลุมเกือบทุกพื้นที่ การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศเช่นนี้อาจเป็นสาเหตุของโรคติดต่อหลายชนิด ได้แก่ โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคสุกใส โรคมือ เท้า ปาก และโรคอุจจาระร่วง สามารถแพร่กระจายได้ง่ายและเร็ว อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน หากร่างกายปรับสภาพไม่ทันก็อาจทำให้เกิดโรคติดต่อดังกล่าวได้

กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานมัย กรุงเทพมหานคร มีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เด็กเล็กช่วงอายุ ๐ - ๔ ปี ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ เป็นต้น และขอแนะนำให้ทราบถึงโรคติดต่อ อากาศสำคัญ การป้องกันควบคุมโรคที่อาจเกิดในฤดูหนาวนี้ ดังต่อไปนี้

๑. โรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส

การติดต่อ เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก ตา เชื้อนี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอจามออกมาและสามารถแพร่กระจายเป็นวงกว้างในที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ

อาการ มีไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ สำหรับอาการไข้หวัดใหญ่จะรุนแรงกว่า คือตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดเวียนศีรษะมาก ปวดตามกระดูก กล้ามเนื้อ มักมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ถ้าพักผ่อนอย่าเพียงพอและได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายภายใน ๕ - ๗ วัน

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

- หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ถ้ามีผู้ป่วยในบ้านควรแนะนำให้ปิดปากด้วยผ้าหรือกระดาษเช็ดหน้า เวลาไอ หรือจาม
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
- ในขณะที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัดอากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน
- หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น
- เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักผ่อนมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมาก ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวและกินยาลดไข้ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น คือ มีไข้สูงนานเกิน ๒ วัน และมีอาการไอบวมขึ้น ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น ที่มีอาการหายใจเร็ว หอบเหนื่อย หายใจแรง จนชายโครงบวม หรือหายใจมีเสียงดัง อาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

๖. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มียาให้ประชาชนฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ทุกคนแต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรรับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ และบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี

๒. โรคปอดบวม

สาเหตุ อาจเป็นผลสืบเนื่องจากไขหวัด และการติดเชื้อปอดบวมโดยตรง

ระยะฟักตัว ประมาณ ๑ - ๓ วัน

การติดต่อ เหมือนโรคไขหวัดและไขหวัดใหญ่

อาการ มีไข้สูง (มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส) ไอมาก หายใจหอบเร็ว ถ้ามีอาการดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์ทันที

การป้องกัน และดูแลรักษาเบื้องต้น

การป้องกันเหมือนกับการป้องกันไขหวัด และไขหวัดใหญ่

๓. โรคหัด

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสหัด

ระยะฟักตัว ประมาณ ๘ - ๑๒ วัน

การติดต่อ สัมผัสโดยตรงจากการไอ จาม สารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย

อาการ ระยะแรกคล้ายไขหวัด หลังจากนั้น มีไข้สูงทันที ลักษณะไข้สูงลอยกินยาลดไข้แล้วไขยังไม่ลด ลักษณะผื่นจะปรากฏหลัง มีไข้ ๓ - ๔ วัน ขนาดผื่นแดงเท่าหัวเข็มหมุดมักจะเริ่มขึ้นที่ไรผม และชอกคอก่อน ต่อมาผื่นจะลามไปที่หน้าผาก ใบหน้า ลำตัว แขน ขา ตามลำดับ

การป้องกันและรักษา

๑. เมื่อสงสัยว่าเป็นโรคหัด ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้องการรักษาส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ และให้ยาที่เหมาะสมถ้ามีโรคแทรกซ้อน
๒. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ เช็ดตัวลดไข้ในช่วงที่มีไข้สูง และให้อาหารอ่อนที่มีประโยชน์
๓. แยกผู้ป่วยออกจากเด็กอื่น ๆ จนถึงระยะ ๔ - ๕ วัน หลังผื่นขึ้น
๔. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
๕. ระวังโรคแทรกซ้อนต่างๆ เพราะระยะที่เป็น เด็กจะมีความต้านทานโรคบางอย่างลดลงโดยเฉพาะ วัณโรค ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อจากผู้ใหญ่
๖. โรคหัดเป็นโรคติดต่อที่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน โดยให้เด็กได้รับวัคซีนหัด ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ อายุระหว่าง ๙ - ๑๒ เดือน ครั้งที่ ๒ อายุ ๒ ปี ๖ เดือน หรือ ๒-๓ ปี อายุ ๖ - ๗ ปี

๔. โรคสุกใส

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส

ระยะฟักตัว ประมาณ ๑๐ - ๒๐ วัน (๑ - ๓ สัปดาห์)

อาการ มีไข้ต่ำๆ เบื่ออาหาร ในผู้ใหญ่มีไข้สูง อ่อนเพลียและปวดเมื่อยตามตัว

ลักษณะผื่น เกิดขึ้นพร้อมๆกับวันที่มีไข้ หรือหลังจากมีไข้ ๑ วัน เริ่มแรกผื่นจะแดงราบ ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มนูนมีน้ำใสๆอยู่ และมีอาการคัน

การป้องกัน และรักษา

๑. การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด
๒. ผู้ป่วยควรพักผ่อนและให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นเพียงพอ หากมีไข้ควรกินยาลดไข้ประเภทพาราเซตามอล หากมีอาการเจ็บคอ หรือไอ ควรปรึกษาแพทย์
๓. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
๔. เด็กนักเรียนที่มีอาการป่วย ควรให้หยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์
๕. ผู้ป่วยที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทา (โดยปรึกษาแพทย์ก่อน) และในเด็กควรตัดเล็บให้สั้น

๕. โรคมือ เท้า ปาก

สาเหตุ เป็นโรคติดต่อที่พบในเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี เกิดจากเชื้อไวรัส

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ - ๖ วัน

การติดต่อ เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายโดยช่องทางเดินอาหาร

อาการ มีไข้ ๒ - ๔ วัน เบื่ออาหาร ในปากมีแผลเหมือนแผลร้อนในและมีผื่นเป็นจุดแดง (มักไม่คัน)

อักเสบที่ลิ้น เหงือก กระจุกแก้ม ฝ่ามือ ฝ่าเท้าหรือที่กัน ต่อมาตุ่มจะกลายเป็นผื่นพองใสแดงอาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน ๑๐ วัน

การป้องกันและรักษา

๑. การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น การล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดหรือเจลล้างมือ ทุกครั้งก่อน - หลังการรับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย และการเล่นของเล่น หมั่นล้างมือบ่อยๆ ตัดเล็บให้สั้น ซึ่งเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อ และการแพร่เชื้อได้ดี
๒. การดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การกำจัดขยะและสิ่งปฏิกูลที่ถูกต้อง ดูแลรักษาและทำความสะอาดอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือและเครื่องใช้ และของเล่นต่างๆเป็นประจำและสม่ำเสมอด้วยน้ำยาทำความสะอาด
๓. รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆไม่มีแมลงวันตอม และควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารไม่ใช่แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน ขวดนม ร่วมกับผู้อื่น
๔. หลีกเลี่ยงการนำเด็กเล็กไปในที่ชุมชนในช่วงที่มีการระบาด เช่น สนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้า

ตลาด สระว่ายนํ้า ควรอยู่ในที่มีอาคารถ่ายเทได้ดี

๕. หลีกเลี่ยงการคลุกคลี อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย ควรแยกเด็กป่วยจากเด็กปกติ และเด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรหยุดพักรักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้เด็กอื่นๆ

๖. โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

สาเหตุ โรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาวมักเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งติดต่อกันได้ โดยการดื่มนํ้า หรือกินอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

อาการ ถ่ายอุจจาระร่วงเป็นนํ้าหรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง อาจเริ่มมีอาการคล้ายไข้หวัดก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนมีอาการขาดนํ้ารุนแรงจนถึงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีนํ้าหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปพักหนึ่ง

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

๑. ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เช่น นํ้าข้าวต้ม นํ้าแกงจืด รวมทั้งนํ้านมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น ถ้าเด็กยังอุจจาระบ่อย ควรผสมสารละลายนํ้าตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง พร้อมทั้งให้รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย โดยอาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน ๘ - ๑๒ ชั่วโมง ถ้าให้การรักษาเองที่บ้านแล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที
๒. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสะอาด ปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิต้านทานต่อเชื้อโรคต่างๆ
๓. ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือด้วยสบู่และนํ้าให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องนํ้า
๔. ให้เด็กกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ และดื่มนํ้าสะอาด
๕. ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป

อันตรายจากการดื่มนํ้าแก้หนาว

สาเหตุและอาการ

การเสียชีวิตหลังดื่มนํ้าแก้หนาว เป็นสาเหตุหนึ่งเนื่องจากมีความเชื่อที่ผิดว่าเหล้าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย แก้หนาวได้ ซึ่งนักดื่มบางรายเชื่อว่าไม่ต้องสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นก็ได้ เพราะเหล้าจะทำให้อุ่นอยู่แล้ว ในทางการแพทย์จัดว่าเป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก หากนํ้าดื่มเหล้าขณะผิงไฟด้วยก็อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้เสื้อผ้าผืนหนึ่งพองจากความร้อน เปลวไฟ หรือไฟไหม้บ้านได้ จึงขอให้ประชาชนระมัดระวัง เพราะมีข่าวผู้เสียชีวิตจากความเชื่อดังกล่าวทุกปี

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ไม่ได้เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย แต่เกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดฝอย ได้ผืนหนัง รู้สึกร้อนวูบวาบ ใบหน้าดูแดงระเรื่อจากการที่หลอดเลือดฝอยขยายตัวจะเป็นช่องทางให้ความร้อนใน

ร่างกายถูกระบายออกได้ง่ายขึ้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปมากจะมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าเมานหลับโดยไม่มีการทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ ก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

การป้องกันและการรักษา

การทำให้ร่างกายอบอุ่นในช่วงฤดูหนาว ขอให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้อยู่แล้วไม่ควรออกไปผิง เพราะควันจากการผิงไฟจะระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจจากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

ไม่ดื่มสุราแก้หนาว เพราะนอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้วฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อน และกดประสาท ทำให้วังงิมและหมดสติโดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จึงขอแนะนำให้ประชาชนระวังป้องกันโรคที่เกิดในช่วงฤดูหนาว ดังนี้

๑. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค สวมเสื้อผ้าหลายๆ ชั้นเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
๒. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง หรือน้ำต้มสุก น้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (เครื่องหมาย อย.) รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาดไม่มีตะกอน ไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้แช่อาหารอื่น
๓. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
๔. ถ่ายอุจจาระลงในส้วม และล้างมือให้สะอาดหลังถ่ายอุจจาระทุกครั้ง
๕. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยควรอยู่บ้าน พักรักษาตัวให้หาย ไม่ควรเข้าไปในที่ชุมชน แต่หากเข้าไปในที่ชุมชนให้สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม
๖. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล หมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์ เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ รวมถึงการกำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้อง
๗. อย่าให้ลูกยุ่งกีด และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยตรวจดูภาชนะเก็บกักน้ำต่าง ๆ ต้องปิดฝาให้มิดชิด เปลี่ยนน้ำในภาชนะชั่งน้ำที่ไม่มีฝาปิด ทุก ๗ วัน ใส่เกลือหรือผงซักฟอก ลงในจานรองตู้กับข้าว

ปล่อยปลากินลูกน้ำลงในภาชนะเก็บน้ำใช้ หรืออ่างบัว ปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม เช่นจัดบ้านให้เป็น
ระเบียบ สะอาด ทำลายเศษภาชนะที่มีน้ำขังเช่น ขวด กระจัง กะลา ก่องโพน พลาสติก ฯลฯ

****หากประชาชนมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ขอให้รีบไปพบแพทย์ได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน****