

ระวัง “โรคร้ายแห่งฤดูร้อน”

จากการคาดการณ์ของกรมอุตุนิยมวิทยาที่บอกว่าในฤดูร้อนปีนี้ประเทศไทยจะมีอุณหภูมิสูงกว่าทุกปี อันเนื่องมาจาก “ภาวะโลกร้อน” แต่ได้ยื่นหลายคนคงจะเตรียมอุปกรณ์ป้องกันความร้อน เช่น ครีมกันแดด ร่ม ฯลฯ หรือแม้กระทั่งเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น พัดลม หรือเครื่องปรับอากาศ ให้พร้อมเพื่อรับมือกับอากาศร้อนกันเลยทีเดียว

แต่ทั้งนี้ สิ่งหนึ่งที่เราทุกคนไม่ควรมองข้ามกันไปเมื่อใกล้ฤดูร้อน นั่นคือ การเตรียมพร้อมรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บที่มากับฤดูร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มโรคที่ติดต่อทางอาหารและน้ำ ซึ่งอาการสำคัญของโรคเหล่านี้คือ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเป็นน้ำหรือมูกเลือดปน บางคนมักมีอาการไข้ร่วมด้วย บางรายหากรักษาอาการไม่ถูกต้องจนทำให้สูญเสียน้ำในร่างกายมาก อาจถึงขั้นช็อกจนเสียชีวิตได้

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

จากรายงานผู้ป่วยโรคดังกล่าว ของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี พ.ศ.2546 -2550 พบว่า อัตราผู้ป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea) มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และหากพิจารณาในแต่ละปี พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยมากในช่วงฤดูร้อน (เดือนมีนาคม – มิถุนายน) เมื่อเทียบกับเดือนอื่นๆ เฉลี่ยปีละประมาณ 100,000 คน

โรคอาหารเป็นพิษ

แม้ว่าอัตราผู้ป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ (Food poisoning) มีแนวโน้มลดลง แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละปีแล้ว พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยมากในช่วงฤดูร้อน (เดือนมีนาคม – มิถุนายน) เช่นกัน เมื่อเทียบกับเดือนอื่นๆ เฉลี่ยปีละประมาณ 13,000 คน

โรคบิด

อัตราผู้ป่วยโรคบิด (Dysentery) มีแนวโน้มลดลงเช่นกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละปีแล้ว พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยมากในช่วงฤดูร้อน (เดือนมีนาคม – มิถุนายน) เช่นกัน เมื่อเทียบกับเดือนอื่นๆ เฉลี่ยปีละประมาณ 2,000 คน จึงถือได้ว่าเป็นอีกโรคหนึ่งที่ต้องระวังในช่วงหน้าร้อน

โรคพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies) เป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คนที่สามารถพบได้ตลอดทั้งปี แต่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูร้อน โดยสัตว์ที่เป็นโรคสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น ตื่นเต้น ตกใจง่าย กระวนกระวาย กินอาหารได้น้อยลง ไวต่อแสงและเสียง กัดทุกสิ่งทุกอย่าง ต่อมาก็คือเป็นอัมพาต ลิ้นแข็ง ขากรรไกรแข็ง หางตก ชักและตายไปในเวลาประมาณ 10 วัน นับจากวันที่มีอาการ ซึ่งโรคนี้ติดต่อไปยังคนโดยการถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือเลียบริเวณที่มีแผลรอยข่วน หรือน้ำลายของสัตว์ที่มีเชื้อเข้าสู่ร่างกายทางตา ปาก จมูก เป็นต้น

จากรายงานผู้ป่วยโรคพิษสุนัขบ้า (Rabies) ของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 -2550 พบว่า อัตราผู้ป่วยด้วยโรคพิษสุนัขบ้ามีแนวโน้มลดลง แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละปีแล้ว พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยมากในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – พฤษภาคม ของทุกปี

เราสามารถป้องกันโรคนี้ได้โดยการนำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ปีละ 1 ครั้ง และควรระมัดระวังไม่ให้ถูกสัตว์เลี้ยงหรือสุนัขจรจัดที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน กัด ข่วนหรือเลียบริเวณที่มีแผลรอยข่วน เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์กัด ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆครั้ง และเช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์ ใส่ยารักษาแผลสดและรีบไปพบแพทย์

ที่มา “ฤดูร้อน! ร้อนทั้งอากาศ ร้อนทั้งโรค” โดย ไกรยง วิชากุล สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

สืบค้นได้จาก สถานการณ์ข่าวสุขภาพ ใน www.hiso.or.th

ลดเสียง เพราะรู้เสียง “โรคฤดูร้อน”

สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคร้ายแห่งฤดูร้อนในกลุ่มโรคที่ติดต่อกับทางอาหารและน้ำ มาจากการรับประทานน้ำหรืออาหารที่ไม่สะอาด อาหารที่มีแมลงวันตอม บูด/เน่าเสียอันเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว ทำให้มีเชื้อโรคปะปนมากับอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกาย

ทำอย่างไรให้ห่างไกลโรค

เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม หรือหากรับประทานไม่หมด ก็ควรต้องถนอมอาหารด้วยการเก็บไว้ในตู้เย็น เพราะอากาศร้อนจะเอื้อต่อจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเน่าเสียได้ง่าย ขณะเดียวกัน ภาชนะที่ใส่อาหารไม่ว่าจะเป็นถ้วย ชาม ช้อนส้อม ก็ต้องสะอาดอีกทั้งควรจำกัดขยะและเศษอาหารให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เปื้อนแหล่งเพาะเชื้อโรคที่มาจากสัตว์พาหะ เช่น หนู และแมลงสาบ และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหารและรับประทานอาหารทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

หากเสียงไม่พ้นต้องทำอย่างไร

ในระยะแรกควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวให้มากๆ เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำต้มแกงจืด ฯ และดื่มน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) โดยใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ 1 ซองผสมกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้ว หรือหากไม่สามารถทำได้ ให้ใช้น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะกับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดน้ำปลากลมแทน โดยต้องดื่มให้หมดภายใน 1 วัน แต่ถ้าหากอาการไม่ดีขึ้นก็ให้รีบไปพบแพทย์

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติมาภรณ์ 081 449 7479