

การป้องกันโรคและผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดในฤดูร้อน ปี ๒๕๖๘

องค์การบริหารส่วนตำบลดอนมะนาวมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูร้อน ด้วยอากาศที่ร้อนและแห้งแล้งเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ก่อให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดการระบาดของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ประชาชนจึงควรระมัดระวังดูแลในเรื่องความสะอาดของอาหารและน้ำอุปโภคบริโภค โดยการรับประทานอาหารร้อนที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง ล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหารก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ และเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่มากับฤดูร้อน จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบถึงอาการสำคัญและวิธีการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน ดังนี้

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๑. โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน รวมไปถึงการล้างมือไม่สะอาดก่อนการเตรียมหรือปรุงอาหาร หรือก่อนรับประทานอาหาร และภาชนะที่ใช้สกปรก มีการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรค อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ อย่างน้อย ๓ ครั้ง หรือถ่ายปนมูกเลือดอย่างน้อย ๑ ครั้ง ภายในระยะเวลา ๒๔ ชั่วโมง อาจมีอาการอาเจียนและขาดน้ำ หรือมีไข้ร่วมด้วย

๒. โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อหรือสารพิษที่แบคทีเรียสร้างไว้ในอาหาร มักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนม ที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ อาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ และไม่ได้รับการอุ่นร้อนก่อนรับประทาน สารเคมีต่างๆ เช่น โลหะหนัก สารหรือวัตถุพิษซึ่งพบในพืชและสัตว์ เช่น เห็ด ปลา หอย และอาหารทะเลต่างๆ อาการที่สำคัญของโรคอาหารเป็นพิษ ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อาจมีถ่ายเหลว อาการมักเกิดขึ้นแบบเฉียบพลันหลังรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว หรือสารพิษที่สร้างจากเชื้อแบคทีเรีย

๓. โรคบิด เกิดจากการรับประทานอาหาร ผักดิบ หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อบิดปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญคือ มีไข้ ปวดท้องแบบปวดเบ่ง ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูก หรือมูกปนเลือด

๔. โรคอหิวาตกโรค เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปะปนอยู่ เช่น อาหารทะเลดิบ หรืออาหารสุกๆดิบๆ อาการที่สำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำอย่างมากโดยไม่มีอาการปวดท้อง บางรายอุจจาระขาวขุ่นเหมือนน้ำข้าวข้าว บางครั้งมีคลื่นไส้ อาเจียน สูญเสียน้ำอย่างรวดเร็วจนเกิดภาวะเป็นกรดในเลือด และการไหลเวียนโลหิตล้มเหลว

๕. โรคไข้ไทฟอยด์ หรือโรคไขรากสาดน้อย เกิดจากการได้รับเชื้อที่มากับอุจจาระหรือปัสสาวะ และปนเปื้อนอยู่ในน้ำหรือมือ ซึ่งหากผู้ได้รับเชื้อมีสุขอนามัยที่ไม่ดีก็จะนำไปสู่การปนเปื้อนในน้ำหรืออาหารต่างๆได้ติดต่อผ่านการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น ผักสดหรือผลไม้ที่รับประทานทั้งเปลือก น้ำดื่มที่ไม่ผ่านการต้มสุก หรือการสัมผัสกับผู้ที่ติดเชื้อ อาการที่สำคัญ คือ มีไข้สูงลอยมากกว่า ๑ สัปดาห์ และมีอาการร่วมคือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด หรือท้องผูก ในบางรายอาจมีถ่ายเหลว หรือมีอาการผื่นขึ้นตามหน้าอกและลำตัว

แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ

๑. การสร้างความตระหนักด้านสุขลักษณะส่วนบุคคล ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลัง การประกอบอาหาร รับประทานอาหาร และภายหลังจากการเข้าห้องน้ำหรือห้องส้วมทุกครั้ง

๒. ยึดหลัก "สุก ร้อน สะอาด" รับประทานอาหารที่สะอาด และปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารดิบ หรือ สุก ๆ ดิบ ๆ หากเป็นอาหารค้างคืนหรือเก็บไว้นานเกิน ๒ ชั่วโมง ควรนำมาอุ่นให้ร้อนทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง รวมถึงเลือกน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย.

๓. ควรแยกภาชนะที่ใช้ออกจากกัน แบ่งเป็นภาชนะสำหรับใส่อาหารที่ปรุงสุกแล้ว กับภาชนะสำหรับใส่วัตถุดิบก่อนปรุง เพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรค

๔. ปรับปรุงสุขาภิบาลด้านสถานที่ ทั้งบริเวณการเตรียม ปรุง และประกอบอาหาร กำจัดขยะมูลฝอย เศษอาหาร และสิ่งปฏิกูล เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวันและป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค รวมถึงปรับบริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม ให้ถูกหลักสุขาภิบาล

๕. ผู้ประกอบอาหารและพนักงานเสิร์ฟอาหาร ควรสวมใส่หมวกคลุมผมและผ้ากันเปื้อนระหว่างปฏิบัติงาน ล้างมือก่อนจับอาหารทุกครั้ง ดูแลรักษาทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ ในการประกอบอาหาร กำจัดขยะมูลฝอย และเศษอาหารภายในห้องครัวทุกวัน รวมไปถึงควรได้รับการตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ หากมีอาการอุจจาระร่วงควรหยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อในอุจจาระ

โรคที่เกิดกับสัตว์เลี้ยง

๖. โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ เกิดจากสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า กัด ข่วน หรือเลียบาดแผล สัตว์พาหะนำโรคที่สำคัญที่สุด ได้แก่ สุนัข แมว ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น อาการเริ่มแรกของผู้ที่ได้รับเชื้อจะมีไข้ต่ำ เจ็บคอ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ต่อมามีอาการคัน มักเริ่มจากบริเวณแผลที่ถูกกัด แสบๆ ร้อนๆ แล้วลามไปส่วนอื่น บางคนคันมากจนกลายเป็นแผลอักเสบ มีน้ำเหลือง มีอาการอยากดื่มน้ำแต่ดื่มไม่ได้ เพราะดื่มแล้วจะสาลึกและแสบหลอดลมอย่างรุนแรง ผู้ป่วยจึงแสดงอาการกลัวน้ำทุกครั้งที่มีผู้ยื่นน้ำให้ดื่ม เมื่อคนได้รับเชื้อแล้วจะมีอาการปรากฏภายใน ๑๕ - ๖๐ วัน บางรายอาจน้อยกว่า ๑๐ วันหรือนานเป็นปี ผู้ป่วยที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าเสียชีวิตทุกราย ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านและคนรอบข้างจากโรคพิษสุนัขบ้า มีวิธีการป้องกันโรคดังนี้

๑. นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าเป็นประจำทุกปี ระวังบุตรหลานไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน

๒. เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ให้รีบล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่หลายๆ ครั้งเบาๆ ใส่ยาฆ่าเชื้อ และรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ถูกต้อง

๓. ควรกักขังสัตว์ที่กัดไว้อย่างน้อย ๑๐ วัน เพื่อสังเกตอาการว่าสัตว์เป็นโรคพิษสุนัขบ้าหรือไม่ ถ้าสัตว์ตาย ในระหว่างนี้ให้แจ้งสัตวแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อส่งสัตว์ที่ตายไปตรวจโรคพิษสุนัขบ้า

ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน

๗. ผื่นจากความร้อน (Heat rash) เมื่อร่างกายขับเหงื่อออกมากจนเกิดการอักเสบของรูขุมขน ทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคือง และเป็นตุ่มคันสีแดงเล็กๆ ปรากฏที่บริเวณใบหน้า ลำคอ หน้าอกส่วนบน ไต ร้าว นม และขาหนีบ

การดูแลรักษา : ผื่นแดงหายไปเองได้โดยไม่ต้องรักษา ลดปริมาณเหงื่อโดยการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เย็นและแห้ง รักษาผิวให้สะอาดโดยอาบน้ำบ่อยๆ สวมใส่เสื้อผ้าที่ใส่สบาย และทายาบริเวณที่เป็นผื่น เพื่อลดอาการคัน

๘. บวมจากความร้อน (Heat edema) เกิดจากความร้อนทำให้เส้นเลือดบริเวณผิวหนังขยายตัว โดยเฉพาะบริเวณขา ทำให้สารน้ำในร่างกายนั่งไปรวมอยู่บริเวณข้อเท้าและขาตามแรงโน้มถ่วง มักเกิดขึ้นในช่วง ๒ – ๓ วันแรกที่สัมผัสอากาศร้อน

การดูแลรักษา : อาการบวมสามารถหายเองได้ ควรพักผ่อนให้มากและนอนยกขาสูง

๙. การเป็นลมแดด (Heat syncope) เกิดจากร่างกายปรับตัวต่อความร้อนในระยะที่อากาศร้อนเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วไม่ได้ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่สมองลดลง จึงทำให้มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะและเป็นลมหมดสติ ผู้ป่วยมักฟื้นคืนสติได้เอง โดยไม่เกิดอันตรายร้ายแรง

การดูแลรักษา : ให้ผู้ป่วยพักในที่ร่มและเย็น โดยให้นอนหงายลงกับพื้น (ศีรษะไม่หนุนหมอน) แขนขาเหยียดตรงและใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว คลายเสื้อผ้าให้หลวม เอาพัดลมและของในปากออก พัดโบกลมให้ถูกหน้าและลำตัว ให้ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มอื่นๆ ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบิบนวดแขน ขา หากอาการไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรพาผู้ป่วยไปพบแพทย์

๑๐. ตะคริวจากความร้อน (Heat cramps) เป็นภาวะที่กล้ามเนื้อหดตัวหรือกล้ามเนื้อกระตุกและเกร็งอย่างเฉียบพลัน โดยเฉพาะที่บริเวณขา แขน และท้อง เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่จากเหงื่อเป็นจำนวนมาก มักเกิดจากการออกกำลังกาย

การดูแลรักษา : ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น นวดกล้ามเนื้อเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริว สลับกับการยืดกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวเร็วยิ่งขึ้น และดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป ควรปรึกษาแพทย์หากเป็นตะคริวนานกว่าหนึ่งชั่วโมง

๑๑. โรคลมแดด (Heat exhaustion) มักเกิดขึ้นเมื่อต้องอยู่ในบริเวณที่มีอากาศร้อนจัดและขาตนาเป็นเวลานาน สาเหตุสำคัญเกิดจากการสูญเสียน้ำ และเกลือแร่จำนวนมาก โดยจะมีเหงื่อออกมาก อ่อนแรงหรือเหนื่อยล้า หน้าซีด ชีพจรอ่อน ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะและสับสนมึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียน และเป็นลมหัวใจเต้นเร็ว แต่ยังคงมีสติสมบูรณ์

การดูแลรักษา : ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในสถานที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน จับผู้ป่วยนอนราบใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว ห่มด้วยผ้าเปียกหรือพ่นน้ำเย็นและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้ และขาหนีบ หากผู้ป่วยมีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า ๓๙ องศาเซลเซียส ให้ส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาลทันที

๑๒. โรคลมแดด หรือฮีตสโตรก (Heat Stroke) เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงขึ้นมากกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ผิวหนังแดงร้อน ชีพจรเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสนมึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียน ความรู้สึกตัวของร่างกายที่เปลี่ยนไป มีการตอบสนองช้า สับสน บางครั้งมีเอะอะ โวยวาย เป็นลม หมดสติ และถึงขั้นเสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง

การดูแลรักษา : เมื่อพบผู้ป่วยมีอาการดังกล่าว ควรรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว ซึ่งก่อนนำส่งโรงพยาบาลควรให้การปฐมพยาบาล ดังนี้

- ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในสถานที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- จับผู้ป่วยนอนราบใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดให้ทั่วตามร่างกายและใช้พัดลมเป่าช่วย วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้ และขาหนีบ เพื่อช่วยให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลง
- หากหมดสติให้จับนอนตะแคง เพื่อป้องกันโคนลิ้นอุดตันทางเดินหายใจ

กลุ่มประชาชนที่มีความเสี่ยงจากความร้อน

กลุ่มประชาชน	ความเสี่ยง
๑. เด็กทารกและเด็กเล็ก	- ร่างกายของทารกแรกเกิดจะไวต่ออุณหภูมิ - ร่างกายยังเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ต่อมาเหงื่อยังทำหน้าที่ได้ไม่ดี
๒. หญิงตั้งครรภ์	- หญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มที่จะมีอาการเพลียแดด ลมแดด หรืออาการป่วยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความร้อนได้เร็วกว่าคนปกติ เนื่องจากร่างกายต้องทำงานหนักขึ้น เพื่อทารกในครรภ์ - ร่างกายของหญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มที่จะขาดน้ำ เนื่องจากต้องดูแลทารกในครรภ์ด้วย ทำให้ร่างกายต้องการน้ำมากกว่าคนปกติทั่วไป
๓. ผู้สูงอายุ	- ภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุมักพบได้ง่าย เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อลดลง ทำให้น้ำในร่างกายของผู้สูงอายุลดลง - การตอบสนองต่อความกระหายน้ำก็ลดลง ส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำได้ง่าย - มีโรคประจำตัวที่ต้องใช้ยาบางชนิด เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาแก้คัดจมูก ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคจิตและจิตเวช เป็นต้น ที่เพิ่มความเสี่ยงจากความร้อน - ความเสื่อมถอยของร่างกาย ส่งผลต่อการจัดหาน้ำดื่ม
๔. ผู้ที่มีโรคประจำตัว (เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิต สูง และผู้มีภาวะอ้วน เป็นต้น)	- ผู้มีโรคประจำตัว โรคติดเชื้อหรือเป็นไข้ โรคผิวหนัง ผื่นผิวหนัง แพ้แดด โรคไทรอยด์เป็นพิษ โรคหัวใจ รวมทั้งโรคความดันโลหิตสูง ที่ต้องกินยาควบคุมระดับความดัน เช่น ยาขับปัสสาวะ ซึ่งมีผลต่อการขับสารโซเดียมออกจากร่างกาย ทำให้มีโอกาส เกิดความผิดปกติของระดับเกลือแร่ได้เร็วกว่าคนทั่วไป - มีไขมันที่ผิวหนังมาก ซึ่งชั้นไขมันจะทำหน้าที่คล้ายฉนวนกันความร้อน ทำให้สะสม ความร้อนไว้ในร่างกายได้มาก ขณะที่การระบายความร้อนออกทำได้น้อยกว่าคนทั่วไป และบริเวณผิวหนังที่มีไขมันมากมักมีต่อมเหงื่อน้อยลงด้วย จึงมีโอกาสเกิดอันตรายจากความร้อนได้ง่าย
๕. ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง	- มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยจากความร้อน อันเนื่องมาจากการสัมผัสสภาพอากาศร้อนจัด และการสูญเสียเหงื่อและเกลือแร่ในร่างกาย
๖. ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง	- ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง ตากแดด ทำงานใกล้กับแหล่งความร้อน ได้แก่ งานก่อสร้าง งานเกษตร งานหล่อหรือหลอมเหล็ก เป็นต้น