**โรคและภัยสุขภาพที่ต้องระวังในช่วงฤดูร้อน**

**…………………**

ในช่วงฤดูร้อน นอกจากจะเจอกับอากาศที่แสนจะร้อนแล้ว ยังต้องเจอกับโรคที่มักมากับแดดร้อนๆ อีกด้วย อย่างที่เราทราบกันว่า แดดร้อนๆ เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุกับโรคทางเดินอาหาร ไปดูกันว่า 8 โรคยอดฮิตที่มากับหน้าร้อน มีโรคอะไรบ้าง?

1. **#ลมแดด หรือ #ฮีทสโตรก**

อาการที่เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป โดยร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ร่างกายระบายความร้อนไม่ทัน เพราะมีการสูญเสียน้ำจากร่างกายออกไปทางเหงื่อเป็นจำนวนมาก ผู้ป่วยจะมีอาการ ซึม ชัก หรือเซลล์ของอวัยวะทำงานผิดปกติ

1. **#โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ**

เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในน้ำลายของสัตว์ สามารถติดต่อได้จากการโดนสุนัขหรือแมวกัด หรือถูกเลียบริเวณที่มีแผลถลอก หากถูกกัดให้รีบทำความสะอาดแผลทันที และรีบไปพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกัน

1. **#โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร**

**#อาหารเป็นพิษ #อหิวาตกโรค #โรคบิด #อุจจาระร่วง #ไวรัสตับอักเสบA**

เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อน ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำคราวละมากๆ และทำให้มีอาการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะช็อก หมดสติจากการขาดน้ำ และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

1. **“โรคลมแดด หรือ Heat Stroke”**

ด้วยอากาศที่เปลี่ยนแปลงมากในปัจจุบัน ทั้งอุณหภูมิความร้อนเพิ่มขึ้นจนเป็นที่น่าตกใจ ซึ่งภาคเหนือเองได้รับผลกระทบเป็นอย่างมากจากมรสุมลมร้อน ทำให้มีอากาศที่ร้อนสูงสุดถึง 42 องศาเซลเซียส นั้นอาจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะทำให้คุณเป็น “โรคลมแดด หรือ Heat Stroke” โรคที่ใหม่ในยุคปัจจุบันแต่อาจคร่าชีวิตของคุณ และคนใกล้เคียงได้

**โรคลมแดด** คือภาวะที่อุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40.5 องศาเซลเซียส เกิดจากการที่อยู่ในสถานที่ที่อุณหภูมิร้อนมากๆ และร่างกายไม่สามารถปรับตัวลดอุณหภูมิให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ส่งผลเสียต่อระบบประสาท หัวใจ และไต เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้

**สาเหตุของโรคลมแดด** มาจากการอยู่ในสถานที่ที่อากาศร้อนจัด โดยเฉพาะขณะที่อากาศร้อนชื้น หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกายในสถานที่ที่อากาศร้อน อาจมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่กระตุ้นให้เป็นโรคลมแดดได้ง่ายขึ้น เช่น การสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาเกินไปจะทำให้เหงื่อระบายได้ยาก การดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ ทานน้ำน้อย เป็นต้น

**กลุ่มคนที่มีโอกาศเป็นโรคลมแดด**ได้มากกว่าผู้อื่นอาทิ เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ (อายุเกิน 65 ปี) มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ช้า และเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำได้ง่าย, ทหารที่ต้องฝึกหนัก หรือ นักกีฬาที่ต้องเล่นกีฬาในที่ที่อุณหภูมิร้อนจัด, ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อน เช่น ต้องเดินทางไปประเทศที่อุณหภูมิอากาศร้อนกว่า หรือเจอมรสุมพายุฤดูร้อน, ผู้ที่ทานยาบางชนิด ได้แก่ ยาลดความดันโลหิตบางประเภท ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคจิตเวช ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก ยาระบาย ยาบ้า โคเคน และผู้ที่มีโรคหัวใจ โรคปอด โรคอ้วน หรือเคยเป็นโรคลมแดดมาก่อน

**อาการของโรคลมแดด**ที่คุณอาจสังเกต หรือตรวจเช็คได้ง่ายๆ เช่น อุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40.5 องศาเซลเซียส มีอาการผิดปกติทางระบบประสาท ได้แก่ ลุกลี้ลุกลน พูดช้า สับสน ชัก เพ้อ หมดสติ ต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติไป เช่น อยู่ในสถานที่ร้อนจัด แต่ไม่มีเหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนังและหน้าเปลี่ยนเป็นสีออกแดง เหนื่อย หายใจเร็ว ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ ปวดศีรษะ หรือไตวาย ปัสสาวะสีเข้มผิดปกติ เอนไซม์ในกล้ามเนื้อสูงผิดปกติ

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนรีบนำส่งโรงพยาบาล คือ ผู้ป่วยที่มีอาการควรรีบหลบแดด ย้ายมาอยู่ในที่ร่ม ถอดเสื้อคลุมที่ไม่จำเป็นออก ทำให้ร่างกายเย็นด้วยวิธีต่างๆ เช่น รดตัวด้วยน้ำเย็น เช็ดตัวด้วยน้ำเย็นโดยเฉพาะที่บริเวณหลังคอ ข้อพับ และขาหนีบ เป่าพัดลมที่มีไอน้ำเย็น เปิดแอร์ ดื่มน้ำ และน้ำเกลือแร่ให้มากๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ และป้องกันไม่ให้ร่างกายสูญเสียเกลือแร่

**การป้องกันไม่ให้เป็นโรคลมแดดได้ง่ายๆ** อาทิ สวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งสบายและบาง เพื่อให้ผิวหนังได้มีการถ่ายเทความร้อนออกไปได้ง่ายขึ้น ใช้อุปกรณ์บังแดด เช่น ร่ม หมวกปีกกว้าง แว่นตากันแดด และทาครีมกันแดด ดื่มน้ำให้มากๆ อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน ไม่ควรอยู่ในรถที่จอดกลางแดด อุณหภูมิในรถสามารถขึ้นไปได้อย่างรวดเร็วถึง 50 องศาเซลเซียส ในเวลาไม่ถึงครึ่งชั่วโมง ห้ามทิ้งเด็กไว้ในรถเด็ดขาด หาเวลาพักมาอยู่ในที่ร่มเป็นระยะ โดยเฉพาะช่วงที่ร้อนสุดคือช่วงกลางวัน ถ้าต้องการออกกำลังกายควรออกเวลาที่เย็นที่สุดของวัน คือตอนรุ่งเช้า และตอนเย็น ถ้ายังไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อน เช่น เพิ่งย้ายมาอยู่ในประเทศที่ร้อนกว่าที่เดิม ควรหลีกเลี่ยงการทำงานหนัก หรือการออกกำลังกายหนักในระยะแรก จนกว่าร่างกายจะชินกับอุณหภูมิที่ร้อนขึ้น ถ้าทราบว่าตนเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคลมแดด เช่น มีโรคประจำตัว สูงอายุ ทานยาที่มีความเสี่ยง ควรสังเกตอาการตนเอง ถ้าเริ่มมีอาการที่เข้าได้กับโรคลมแดด ควรรีบปฐมพยาบาลตนเองเบื้องต้น และรีบไปโรงพยาบาลทันที

1. **โรคพิษสุนัขบ้า**

**หากถูกสุนัขกัด หรือ สัตว์กัด ควรทำอย่างไร?**

หากถูกสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้ากัด หรือข่วนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ล้างบาดแผลทุกแผลด้วยน้ำ และฟอกสบู่หลาย ๆ ครั้ง ให้สะอาดลึกถึงก้นแผลอย่างน้อย 15 นาที เช็ดแผลให้แห้ง และใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น กลุ่มยาโพวิโดนไอโอดีน (Povidone-iodine)
2. หากสัตว์ที่กัดมีเจ้าของ ให้สอบถามประวัติการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และคอยสังเกตอาการของสัตว์ที่กัดอย่างน้อย 10 วัน เพื่อให้แน่ใจว่าสัตว์ไม่มีอาการของโรคพิษสุนัขบ้า
3. รีบพบแพทย์ให้เร็วเพื่อรับการป้องกัน และรักษาที่ถูกต้อง โดยแพทย์พิจารณาทำการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า กลุ่มยา Post-exposure prophylaxis/PEP รวมถึงวัคซีนป้องกันบาดทะยัก และยาปฎิชีวนะ โดยหากสัตว์ที่กัดมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคพิษสุนัขบ้า แพทย์อาจพิจารณาให้ยาอิมมูโนโกลบุลิน  (Immunoglobulins) ซึ่งเป็นยาที่ออกฤทธิ์ต้านเชื้อพิษสุนัขบ้าร่วมด้วย

 **วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ต้องฉีดกี่เข็ม?**

กระทรวงสาธารณสุข และ สภากาชาดไทยแนะนำการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่จำนวน 1-5 เข็ม ขึ้นอยู่กับว่าเคยฉีดวัคซีนมาก่อนหรือไม่ โดยมีวิธีการฉีด 2 แบบ ดังนี้

1. การฉีดวัคซีนใต้ผิวหนัง (Intradermal: ID)
2. การฉีดวัคซีนเข้ากล้ามเนื้อ (Intramuscular: IM)

วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าจัดว่าเป็นวัคซีนที่มีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสูง สามารถฉีดได้ทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งเด็ก และสตรีมีครรภ์ หากผู้ที่ถูกสัตว์กัดได้รับวัคซีนเข็มแรกหลังจากที่ถูกสัตว์กัดโดยเร็ว และมาฉีดวัคซีนจนครบจำนวนตามเข็มที่แพทย์สั่ง ก็จะสามารถป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าได้

**เราจะป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าได้อย่างไร?**

โรคพิษสุนัขบ้าสามารถป้องกันได้ โดยการดูแลสุขภาพอนามัยของสัตว์เลี้ยงให้ปลอดภัย และให้อยู่ห่างจากสัตว์ป่า เพื่อลดความเสี่ยง ในการสัมผัสกับสัตว์ติดเชื้อ รวมทั้งปฏิบัติตามข้อปฏิบัติต่าง ๆ ดังนี้

* นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข และแมว เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องการโรคพิษสุนัขบ้าจนครบตามจำนวนเข็มที่สัตวแพทย์กำหนดและฉีดซ้ำทุกปี
* จัดที่อยู่อาศัยที่เป็นกิจลักษณะให้สัตว์เลี้ยง ให้สัตว์เลี้ยงอยู่ในกรง หรือในบ้านเวลากลางคืน ไม่ปล่อยสัตว์เลี้ยงไปในที่สาธารณะ
* ไม่สัมผัสสัตว์ป่า หรือปล่อยให้สัตว์เลี้ยงสัมผัสกับสัตว์ป่าหรือสัตว์จรจัด เพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสที่สัตว์เลี้ยงจะถูกกัด
* หากพบสัตว์จรจัด ที่ต้องสงสัยว่าเป็นโรคพิษสุนัขบ้า ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานท้องถิ่นที่รับผิดชอบทันที
* แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าแบบป้องกันล่วงหน้าในผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น สัตวแพทย์ ผู้ที่ทำงานในสวนสัตว์ ผู้ที่ทำงานในห้องทดลองที่มีความเสี่ยงสัมผัสกับไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า ผู้ที่ต้องเดินทางไปพื้นที่ห่างไกลที่มีการระบาดของโรคและผู้ที่ชื่นชอบการตั้งแคมป์ เดินป่า ทั้งนี้เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้า เป็นโรคที่ยังไม่มียารักษาในปัจจุบัน ผู้ที่ได้รับเชื้อโดยที่ไม่ได้รับการป้องกันและรักษาอย่างทันท่วงทีมักเสียชีวิตเกือบทุกราย ดังนั้นหากมีการสัมผัสกับสัตว์ที่ต้องสงสัยว่าอาจเป็นโรคพิษสุนัขบ้า แนะนำให้รีบมาพบแพทย์ เพื่อพิจารณาฉีดวัคซีนและหรือยาป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าโดยเร็วที่สุด

1. **โรคทางเดินอาหาร**

**สาเหตุ**

เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อน หรือเกิดจากการปนเปื้อนของสารเคมี ส่วนใหญ่มีอาการภายหลังรับประทานอาหารและน้ำ ที่ปรุงไม่สุกพอหรือ  อาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

**อาการ**

ลักษณะโรค มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำและปวดมวนท้องรุนแรงเป็นส่วนใหญ่  บางครั้งมีคลื่นไส้  อาเจียน  เป็นไข้หนาวสั่นและปวดหัว  บางครั้งมีอาการคล้ายเป็นบิด  ถ่ายอุจจาระปนเลือดหรือมูก  ไข้สูง  ตรวจเลือด พบจำนวนเม็ดเลือดขาวสูง

**รุนแรงแค่ไหน**?

เป็นโรคที่ไม่ค่อยรุนแรงจนถึงเสียชีวิตได้ นอกจากกรณีที่มีการสูญเสียน้ำมาก  การติดเชื้อในระบบอื่นของร่างกายและการตายพบได้น้อยมาก

กี่วันหาย?

มีระยะเวลาดำเนินโรค 1-7 วัน

ระยะฟักตัว

ปกติ  12-24  ชั่วโมง หรือ อยู่ในช่วง  4-30  ชั่วโมง

การติดต่อ

โดยการรับประทานอาหารที่ถูกเก็บไว้ ณ  อุณหภูมิห้องหลังจากปรุงแล้ว  ซึ่งทำให้เชื้อโรคมีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนขึ้น  การระบาดที่มีอาการอาเจียน ร่วมด้วย
ส่วนมากพบเกี่ยวกับข้าว (เช่น ข้าวผัดในร้านแบบบริการตนเอง) ผักและอาหาร เนื้อที่เก็บรักษาไม่ถูกต้องหลังจากปรุงแล้วก็เป็นสาเหตุได้

การรักษา

รักษาตามอาการ  ทดแทนด้วยน้ำและเกลือแร่  ด้วยสารละลายเกลือแร่และน้ำตาล ทางปากสามารถใช้ได้กับผู้ป่วยเกือบทุกรายการให้สารน้ำทางเส้นเลือดคงจำเป็นในผู้ป่วยที่มีการช็อค  ในรายที่มีลำไส้เน่าต้องให้ยาปฏิชีวนะ  นาน 14 วัน และพิจารณาผ่าตัดเมื่อมีข้อบ่งชี้

การป้องกัน

โรคอาหารเป็นพิษทุกสาเหตุ มาตรการป้องกันโดยใช้กฎหลัก  10 ประการ ในการเตรียมอาหารที่ปลอดภัย ดังนี้

1. เลือกอาหารที่ผ่านการเตรียมเป็นอย่างดี
2. ปรุงอาหารที่สุก
3. ควรกินอาหารที่สุกใหม่ๆ
4. ระมัดระวังอาหารที่ปรุงสุกแล้วอย่าให้มีการปนเปื้อน
5. อาหารที่ค้างมื้อต้องทำให้สุกใหม่ก่อนรับประทาน
6. แยกอาหารดิบและอาหารสุก ให้ระมัดระวังการปนเปื้อน
7. ล้างมือก่อนจับต้องอาหารเข้าสู่ปาก
8. ให้พิถีพิถันเรื่องความสะอาดของห้องครัว
9. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง  หนู  หรือสัตว์ อื่นๆ
10. ใช้น้ำสะอาด

**ผลกระทบจากปัญหาฝุ่น PM 2.5**

#### **สัญญาณบ่งบอกร่างกายกำลังได้รับผลกระทบจากฝุ่น PM 2.5**

ฝุ่น PM 2.5 สามารถทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทั่วไประยะสั้นและระยะยาว โดยเฉพาะถ้ามีการสะสมในร่างกายเป็นระยะเวลานานๆ เช่น

* ต่อระบบผิวหนัง ทำให้มีปัญหาผื่นคัน ผื่นแพ้, ลมพิษ, ผิวหน้าเหี่ยวแพ้ง่าย และเกิดริ้วรอยบริเวณร่องแก้มมากยิ่งขึ้นด้วย
* ต่อระบบทางเดินหายใจ กระตุ้นภูมิแพ้, โรคหืด, โรคถุงลมโป่งพอง, ทำให้เกิดปัญหาโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง, มะเร็งปอด
ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
* มีผลต่อการพัฒนาการสติปัญญาของเด็ก
* กระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายในเด็ก และสามารถส่งผลถึงทารกในครรภ์มารดาทำให้เจริญเติบโตช้าหรือคลอดก่อนกำหนดได้

“ทุกคนทุกวัยมีความเสี่ยงต่อฝุ่น PM 2.5 ดังนั้น ควรป้องกันการรับฝุ่น PM 2.5 เข้าสู่ร่างกายกันทุกคน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่จะทำให้เกิดผลกระทบรุนแรง อาทิ กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคปอด, โรคหัวใจ ฯลฯ หญิงตั้งครรภ์ และเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี”

#### **วิธีป้องกัน และดูแลสุขภาพจากฝุ่น PM 2.5 แนะนำ 3 วิธีหลักๆ คือ**

* ใช้หน้ากากที่มีคุณภาพ เช่น N95 หากไม่มีอาจใช้หน้ากากอนามัยซ้อนกัน 2 ชั้น แต่การสวมใส่หน้ากาก ควรสวมใส่อย่างถูกต้อง คือ ควรสวมใส่ปิดให้แนบสนิทกับใบหน้าทุกส่วน
* ควรอยู่ในอาคาร บ้าน หรือพื้นที่ปิดมิดชิดมากกว่าการอยู่นอกบ้านหรือในพื้นที่โล่ง เพราะจะมีโอกาสสัมผัสฝุ่นน้อยลง
* ควรเปิดเครื่องฟอกอากาศที่มีแผ่นกรองที่มีคุณสมบัติในการกรองฝุ่น PM 2.5 ในกรณีที่ไม่มีการเปิดแอร์ ก็ควรเปิดพัดลมร่วมกับเปิดเครื่องฟอกอากาศ โดยปิดห้องให้มิดชิดไม่ให้อากาศภายนอกเข้ามาภายในห้อง”