

5 โรคยอดฮิต ที่มากับหน้าฝน

1. กลุ่มโรค



ระบบทางเดินหายใจ

- โรคไข้หวัดใหญ่
- โรคหลอดลมอักเสบ
- โรคปอดอักเสบ และปอดบวม



2. กลุ่มโรค



ที่มีเย็บเป็นพาหะ

- โรคไข้เลือดออก
- โรคไข้สมองอักเสบ เจอี
- และโรคมาลาเรีย



3. กลุ่มโรคติดต่อ ทางน้ำและอาหารโรค ที่พบบ่อยๆ

- โรคท้องเดิน
- โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน
- โรคบิด
- โรคอาหารเป็นพิษ
- โรคตับอักเสบ เป็นต้น

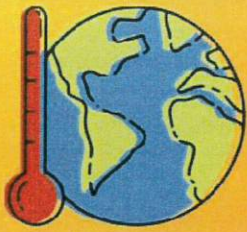


4. กลุ่มโรคติดต่อทาง

บาดแผลหรือเยื่อผิวหนัง
โรคแผลโตสไปโรซิส
หรือที่รู้จักกันในนาม "โรคฉีหนู"
และโรคตาแดง

5. โรค มือ เท้า ปาก

สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มเอนเทอโรไวรัส
หลังจากได้รับเชื้อ 3-6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดง
อาการป่วย เริ่มด้วยไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย 1-2 วัน
เจ็บปาก ไม่ยอมรับประทานอาหาร น้ำลายไหล
เพราะมีแผลในปากเหมือนแผลร้อนใน มีผื่น
เป็นจุดแดงหรือเป็นตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณ ฝ่ามือ
ฝ่าเท้า และอาจมีตามลำตัว แขน ขา



ร้อนนี้ระวัง 5 โรคที่มาจากอาหารและน้ำ



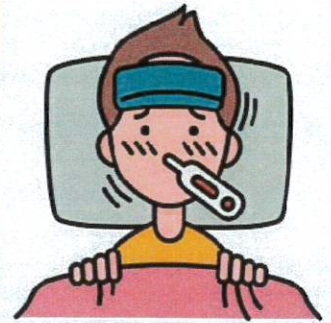
ทำไม...ชอบท้องเสียช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้อาหารบูดและเสียง่าย
ทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำเจริญเติบโตได้ดี
เมื่อกินเข้าไปทำให้เกิดอาการจากโรคทางเดินอาหารและน้ำ



มาตรการป้องกัน “กินสุก ร้อน สะอาด”

- เลี่ยงอาหารที่ไม่สุก และสุกๆ ดิบๆ
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (อาหารค้างคืนควรอุ่นร้อนให้ทั่ว)
- ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง (ก่อนทำอาหาร กินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ)
- ดื่มน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด ดื่มสุก หรือขวดมีฝาปิดสนิท



อหิวาตกโรค (Cholera)

อาการ

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก
อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม.
หรือถ่ายเหลวอย่างน้อย 3 ครั้ง
ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น
เป็นตะคริว อาจทำให้ขาดน้ำ
อย่างรุนแรง ช็อก หรือเสียชีวิต
จากภาวะอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

การรักษาเบื้องต้น

- จดอาหารที่มีรสจัด หรือ เผ็ดร้อน หรือของหมักดอง
- ดื่มน้ำเกลือผง สลับกับน้ำดื่มสุก ถ้าเป็นเด็กเล็กควรปรึกษาแพทย์

อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)

อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ
อย่างน้อย 3 ครั้ง
หรือถ่ายปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง
ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น
อาเจียน ขาดน้ำ มีไข้

การรักษาเบื้องต้น

- การดื่มน้ำเกลือแร่
- เน้นกินอาหารจำพวกแป้ง ลดอาหารจำพวก โปรตีน และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเส้นใย

อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

อาการ

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง
ถ่ายเหลว มักเกิดเฉียบพลัน
หลังกินอาหาร

การรักษาเบื้องต้น

- จดอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง
- จดการทำกิจกรรมหนัก เช่น ออกกำลังกาย เป็นต้น



โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

อาการ

อาจไม่มีอาการ หรืออาการน้อยจนถึงรุนแรงมาก
ทำให้ตับอักเสบแบบเฉียบพลัน
ได้แก่ ตัวยาว ตัวเหลือง ตาเหลือง และตัวบวม

การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรรีบพบแพทย์



ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย (Typhoid fever)

อาการ

ไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์ และมีอาการร่วม
คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด/ท้องผูก บางราย
อาจถ่ายเหลว หรือมีผื่นขึ้นตามหน้าอก/ลำตัว

การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรรีบพบแพทย์

หากพบว่ามีอาการรุนแรง
ควรรีบพบแพทย์ หรือโทรสายด่วน 1669



โรคติดต่อ

ระบบทางเดินหายใจ

โรคไข้หวัดใหญ่, โรคปอดอักเสบ

พบได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่จะมีอาการรุนแรงในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และมีโรคประจำตัว สามารถป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล

การเสียชีวิต

เนื่องจากภาวะอากาศหนาว โดยไม่ทราบสาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน เนื่องจากเครื่องห่มกันหนาวไม่เพียงพอ

ภัยสุขภาพ

โรคและภัยสุขภาพ

ที่ควรระวังในฤดูหนาว

โรคติดต่ออื่นๆ

โรคหัด

เกิดจากการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสจากการไอ จาม ของผู้ป่วย อาการป่วยคล้ายไข้หวัด มีผื่นนูนแดงขึ้นติดกันเป็นปื้นๆ สามารถป้องกันได้ โดยต้องฉีดเข็มแรกตอนอายุ 9-12 เดือน เข็มสองตอนอายุ 1 ปีครึ่ง

โรคติดต่อ

ทางเดินอาหารและน้ำ

โรคอุจจาระร่วง

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนเชื้อโรค มีอาการถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน อาจมีไข้ หรืออาเจียนร่วมด้วย สามารถป้องกันได้ โดยการดูแลสุขอนามัย ดื่มน้ำสะอาด และรับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด

ข้อมูล: กรมควบคุมโรค