

## โรคระบาดที่สำคัญและช่วงเวลาระบาด

### โรคที่เกิดในฤดูร้อน

#### โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

##### ก. สาเหตุ และอาการของโรค

##### 1. โรคอุจจาระร่วง

เกิดจากเชื้อต่างๆ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิ สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกปนเลือด อาจมีอาการร่วมกับ อ่อนเพลียร่วมด้วย อาจมีอาการเพียงเล็กน้อย จนกระทั่งอาการรุนแรงเช่นเดียวกับอหิวาตกโรค

##### 2. โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากพิษของเชื้อแบคทีเรีย เช่น เชื้อซาลโมเนลลา เชื้อรา เเห็ด หรือสารเคมีที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไปซึ่งมักพบในอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบๆ จากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว และไข่เป็ด ไข่ไก่ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ นอกจากนี้อาจพบในอาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ แล้วไม่ได้แช่เย็นไว้ ถ้าไม่ได้อุ่นให้ร้อนพอ เมื่อรับประทานอาหารนี้เข้าไปก็จะทำให้เป็นโรคนี้ได้ อาการสำคัญคือ มีไข้ ปวดท้อง เนื่องจากเชื้อโรคทำให้เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้ มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง ซึ่งถ้าถ่ายมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ และบางรายอาจมีอาการรุนแรง เนื่องจากมีการติดเชื้อ และเกิดการอักเสบที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ข้อและกระดูก ถุงน้ำดี กล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด ไต เยื่อหุ้มสมอง และเมื่อเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิต จะทำให้เกิดโลหิตเป็นพิษ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะเด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

##### 3. โรคบิด

เกิดจากเชื้อบิด ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียหรือมีบา สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหาร ผักดิบ หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกหรือมูกปนเลือด มีไข้ ปวดท้องแบบปวดเบ่งร่วมด้วย และบางคนอาจเป็นโรคนี้นับแบบเรื้อรังได้

##### 4. อหิวาตกโรค

เกิดจากเชื้ออหิวาตกโรคซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

อาการเกิดขึ้น คือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำคราวละมาก ๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง ไปจนกระทั่งมีการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำขาวขุ่น อาเจียนมาก และมีอาการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว คือ กระหายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยวย่น ปัสสาวะน้อย หรือไม่มีปัสสาวะ หายใจลึก ผิดปกติ ชีพจรเต้นเบาเร็ว อาการเหล่านี้เกิดขึ้นรวดเร็ว ผู้ป่วยจะอยู่ในภาวะช็อค หมดสติ เนื่องจาก

เสียชีวิต สำหรับในรายที่มีอาการรุนแรงอาจถึงแก่ความตายในเวลาอันรวดเร็ว ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันที

## 5. ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย

เกิดจากเชื้อไทฟอยด์ ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อได้โดยอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนอุจจาระและปัสสาวะของผู้ป่วย อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร ผู้ป่วยอาจมีอาการท้องผูก หรือบางรายอาจท้องเสียได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้อาจจะมีเชื้อปนออกมากับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราว ซึ่งจะทำให้ผู้นั้นเป็นพาหะของโรคได้ ถ้าไปประกอบอาหารโดยไม่สะอาด หรือไม่สุข ก็จะทำให้เชื้อไทฟอยด์แพร่ไปสู่ผู้อื่นได้

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะมีสาเหตุของการเกิดโรคต่างกัน แต่จะมีวิธีการติดต่อที่คล้ายคลึงกัน คือ เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายได้โดยการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป เช่น อาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หรืออาหารที่ทิ้งไว้ค้างคืน โดยไม่ได้แช่เย็นไว้ และไม่ได้อุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ทั้งนี้ผู้ป่วยเป็นโรคดังกล่าวข้างต้น สามารถแพร่เชื้อได้ทางอุจจาระ และหากเป็นผู้ประกอบอาหารหรือพนักงานเสิร์ฟอาหารก็จะมีโอกาสแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้มาก

### ข. การรักษา

1. ในระยะเริ่มแรกที่มีอาการท้องเดิน หรืออาเจียนเล็กน้อยควรให้ผู้ผู้ป่วยดื่มน้ำ หรืออาหารเหลวที่มีอยู่ในบ้านมากๆ โดยอาจเป็นน้ำชา น้ำข้าว น้ำแกงจืด น้ำผลไม้ หรือข้าวต้ม และให้ดื่มน้ำตาลละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ในสัดส่วนที่ถูกต้อง โดยใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ 1 ซอง ผสมกับน้ำต้มสุกเย็น 1 ขวดน้ำปลากลม หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยการผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายกับน้ำต้มสุกเย็น 1 ขวดน้ำปลากลม และให้ผู้ผู้ป่วยดื่มน้อยๆ เพื่อเป็นการทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป เนื่องจากการถ่ายอุจจาระบ่อยครั้ง สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ที่ผสมแล้ว ควรดื่มให้หมดภายใน 1 วัน ถ้าเหลือให้เททิ้ง แล้วผสมใหม่วันต่อวัน  
การรักษาดังกล่าวนี้ จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น แต่ถ้าผู้ป่วยยังถ่ายบ่อย และมีอาการมากขึ้น เช่น อาเจียนมากขึ้น ไข้สูงหรือชักหรือเกิดอาการขาดน้ำ ควรนำไปตรวจรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุข สถานีอนามัย หรือโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้านโดยเร็วต่อไป
2. เด็กที่ดื่มนมแม่ ให้ดื่มนมแม่ต่อไป ร่วมกับป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผง ให้ผสมนมตามปกติ แต่ให้ดื่มเพียงครั้งเดียวของปริมาณที่เคยดื่มแล้วให้ดื่มน้ำตาลละลายน้ำตาลเกลือแร่สลับกันไป (ไม่ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ลงในนมผสม)



3. เริ่มให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น โจ๊ก หรือข้าวต้ม ภายใน 4 ชั่วโมง หลังจากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อช่วยให้ลำไส้ได้อาหารและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
4. หยุดให้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เมื่อผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น เช่น ถ่ายน้อยลงแล้วเป็นต้น หลังจากนั้นให้รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย โดยกินครั้งละน้อยๆ และเพิ่มจำนวนมื้อ
5. ไม่ควรกินยาเพื่อให้หยุดถ่าย เพราะจะทำให้เชื้อโรคงังอยู่ในร่างกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายมากขึ้น
6. การใช้ยาปฏิชีวนะ ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์

#### ค. การป้องกัน

1. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร รับประทานอาหาร หรือก่อนเตรียมนมให้เด็ก และภายหลังจากการเข้าห้องน้ำ หรือห้องส้วมทุกครั้ง
2. ดื่มน้ำที่สะอาด หรือน้ำดื่มสุก และรับประทานอาหารที่สะอาด และสุกใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากต้องการจะเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้รับประทานในวันต่อไปควรใส่ไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด และเก็บไว้ในตู้เย็น และนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง
3. สำหรับผู้ประกอบการอาหาร และพนักงานเสิร์ฟอาหาร ควรหมั่นล้างมือก่อนจับต้องอาหารทุกครั้ง และดูแลรักษาความสะอาดภายในครัว และอุปกรณ์เครื่องใช้ในการประกอบอาหาร ตลอดจนกำจัดขยะมูลฝอย และเศษอาหารทุกวัน และหากมีอาการอุจจาระร่วง ควรหยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อในอุจจาระ
4. กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลรอบๆ บริเวณบ้าน และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ (ส้วมซึม) เพื่อมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
5. ผู้ประกอบกิจการฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โรงงานฆ่าสัตว์ จำหน่ายเนื้อสัตว์ รวมไปถึงร้านอาหารทุกประเภท ควรดูแลสุขภาพอนามัยของสัตว์เลี้ยงไม่ให้เป็นโรคติดต่อ และหมั่นทำความสะอาดสถานที่ประกอบการ และกำจัดขยะมูลฝอยบริเวณโดยรอบ เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

สำหรับผู้ประกอบการรับเหมาก่อสร้าง ควรจัดให้มีน้ำดื่มที่สะอาด มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีการกำจัดขยะมูลฝอย และน้ำเสียที่เหมาะสมในบริเวณชุมชนก่อสร้าง ตลอดจนมีการให้สุขศึกษาแก่คนงานในการป้องกันโรค

## โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ

ก. สาเหตุและอาการของโรค

เกิดจากเชื้อไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า เป็นโรคติดต่อกันจากสัตว์เลือดอุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมติดต่อมาสู่คน โดยถูกสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือสัตว์เลียบริเวณที่มีแผลรอยข่วน หรือน้ำลายของสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้าเข้าตา ปาก จมูก สัตว์ที่นำโรคที่สำคัญที่สุดได้แก่ สุนัขจรดลงมาคือแมว และอาจพบในสัตว์อื่น ๆ หลายชนิด ทั้งสัตว์เลี้ยง เช่น หมู ม้า วัว ควาย และสัตว์ป่า เช่น ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เมื่อคนได้รับเชื้อแล้ว และไม่ได้รับการป้องกันที่ถูกต้อง ส่วนใหญ่จะมีอาการปรากฏ หลังจากรับเชื้อ 15 - 60 วัน หรือบางรายอาจนานเป็นปี ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ขณะนี้ยังไม่มียารักษาได้ ผู้ป่วยต้องเสียชีวิตทุกราย ฉะนั้น การป้องกันโรคจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

อาการที่สำคัญของโรคในคน เริ่มด้วยอาการปวดศีรษะ มีไข้ต่ำๆ เจ็บคอปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย อาการที่พบบ่อยๆ คือคันบริเวณบาดแผลที่ถูกกัด ซึ่งแผลอาจหายสนิทไปนานแล้วต่อมาลุกลามไปที่อื่น ๆ ผู้ป่วยจะเกามากจนเลือดออกซิบ ๆ และมีอาการกลืนลำบาก เพราะกล้ามเนื้อที่ลำคอและกล่องเสียงหดและเกร็งตัว อยากรดน้ำ แต่กลืนไม่ได้ทำให้มีอาการกลืนน้ำ น้ำลายฟูมปาก บ้วนน้ำลายบ่อย กระวนกระวาย ตื่นเต้น ใจคอหงุดหงิด หายใจเร็ว ประสาทสัมผัสจะไวต่อการกระตุ้น ทำให้ตกใจง่ายและสะดุ้งผวาเมื่อถูกลม หรือได้ยินเสียงดัง กล้ามเนื้อแขนขาเกร็งกระตุก ระยะหลังจะเป็นอัมพาตหมดสติ และเสียชีวิตภายใน 2-7 วัน นับจากเริ่มแสดงอาการ

วิธีสังเกตสุนัขหรือแมวที่เป็นโรคกลัวน้ำ คือ ระยะแรก สัตว์จะมีนิสัยผิดไปจากเดิม ต่อมาจะมีอาการ ตื่นเต้น ตกใจง่าย กระวนกระวาย กระโดดงับลมหรือแมลง กินของแปลกๆ เช่น เศษไม้ หิน ดิน ทราช กัดทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า กินอาหารได้น้อยลง ม่านตาเบิกขยาย และจะไวต่อแสงและเสียง เสียงเห่าหอนผิดปกติ หลังแข็ง หางตก ลิ้นห้อย เนื่องจากเริ่มเป็นอัมพาต โดยคางจะห้อย น้ำลายไหลซึม กลืนไม่ได้ ขากรรไกรแข็ง อ้าปากค้าง ขาสั่น เดินไม่มั่นคง อัมพาตจะลุกลามไปทั่วตัว แล้วจะล้มลง ชัก และตายภายใน 10 วัน นับตั้งแต่วันเริ่มแสดงอาการ อย่างไรก็ตาม สัตว์บางตัวอาจมีอาการซึมแสดงอาการระยะตื่นเต้นสั้นหรือไม่แสดงอาการ ชุกซ่อนตัวอยู่ในที่มืด เย็นและเงียบๆ ไม่กินอาหาร เอาเท้าตะกรูยคอก คล้ายกระดุกคิดคอก โดยไม่มีอาการดูร้ายให้เห็นจะกัดคนต่อเมื่อถูกรบกวน



## ข. การป้องกัน

1. นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าปีละครั้ง แต่สุนัขที่ฉีดวัคซีนครั้งแรกควรรี๊ด 2 ครั้ง (ห่างกัน 1-3 เดือน) ตาม พ.ร.บ. โรคพิษสุนัขบ้ากำหนดให้เจ้าของต้องนำสุนัขไปรับการฉีดวัคซีนเข็มแรกเมื่อสุนัขอายุ 2-4 เดือน
2. สอนลูกหลาน ไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน หรือไม่ทราบประวัติการฉีดวัคซีน ควรนำสัตว์ที่นำมาเลี้ยงไปรับการฉีดวัคซีนโดยเร็วที่สุด เพราะสัตว์ที่ได้รับวัคซีนถูกต้องแล้วประมาณ 1 เดือน จึงจะมีภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้อัน และถ้าไม่ต้องการให้สุนัขมีลูก ควรนำไปคุมกำเนิด เช่น ทำหมัน ฉีดยาคุม
3. ควรทิ้งขยะ เศษอาหาร ในที่ที่มีฝาปิดมิดชิด หรือ กำจัดโดยการฝัง หรือเผา เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นที่แหล่งอาหารของสุนัขจรจัด และควรให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ในการกำจัดสุนัขไม่มีเจ้าของ
3. เมื่อถูกสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงกัดด้วยนมกัด ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาด หลาย ๆ ครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วใส่สารละลายไอโอดีนที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น โพวิโดนไอโอดีน หรือยารักษาแผลสดอื่น ๆ แทน พร้อมทั้งติดตามหาเจ้าของสุนัขที่กัดเพื่อสอบถามประวัติอาการ และการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า แล้วรีบไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ใกล้ ที่สุด เพื่อรับคำแนะนำ ในการฉีดวัคซีน และอิมมูโนโกลบูลินป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และถ้าต้องได้รับการฉีดวัคซีนและ อิมมูโนโกลบูลินจะต้องไปให้ครบตามนัดหมายและปฏิบัติตามคำแนะนำโดยเคร่งครัด
4. ควรกักขังสุนัขหรือแมวที่กัดไว้เพื่อดูอาการ ถ้าเป็นสัตว์ที่มีอาการปกติให้กักขังไว้ดูอาการอย่างน้อย 10 วัน โดยในระหว่างนี้ ควรให้อาหาร และน้ำตามปกติแต่ต้องระมัดระวัง และไม่คลุกคลีด้วย ถ้าสัตว์มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที และถ้าสัตว์ตาย ในระหว่างนี้ให้ตัดหัวส่งตรวจ แต่ถ้าเป็นสัตว์ที่มีอาการชัดเจน หรือเป็นสัตว์ป่า หรือสัตว์ที่ไม่มีเจ้าของ และกักขังไม่ได้ให้ฆ่าทันทีแล้วรีบตัดหัวส่งตรวจ ทั้งนี้โปรดระวังอย่าฆ่าสัตว์โดยทำให้สมองและ เพราะจะทำให้ตรวจไม่ได้ และในการตัดหัวสัตว์ส่งตรวจนั้นควรสวมถุงมือกันน้ำ หรือใช้ถุงพลาสติกหุ้มมือ ขณะทำการตัด (ผู้ที่มีบาดแผลที่มือไม่ควรแตะต้องสัตว์นั้น) แล้วนำถุงพลาสติกครอบส่วนหัวสุนัขก่อนใช้มีดคมๆ ตัดตรงรอยข้อต่อระหว่างหัวกับคอ รวบถุงพลาสติกที่ครอบส่วนหัวสุนัขไว้ และนำไปใส่ลงในถุงพลาสติกหนาๆ อีกชั้นหนึ่ง ไม่ควรใช้มีดปังตอ หรือขวานสับ เพราะเชื่ออาจกระเด็นเข้าปากและตาได้ ใส่หัวสัตว์ลงใน

ถุงพลาสติก รัดปากถุงให้แน่น และใส่ภาชนะที่มีความเย็น เช่น กระจกที่มีน้ำแข็งอยู่ เพื่อ  
กันไม่ให้เน่า รีบส่งห้องปฏิบัติการตรวจโรคพิษสุนัขบ้าทันที

5. เมื่อพบเห็นสุนัข หรือสัตว์มีอาการที่คิดว่าจะเป็นโรคนี้ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์หรือ  
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือเทศบาลทราบโดยด่วน เพื่อดำเนินการกำจัด โดยการติดตามสุนัข  
และคนที่ถูกสุนัขตัวดังกล่าวกัด ช่วน และควบคุมโรคในสัตว์ในบริเวณโดยรอบ

ถ้าพบผู้ป่วยมีอาการที่คิดว่าจะเป็นโรคนี้ ให้รีบแจ้งศูนย์บริการสาธารณสุข หรือสถานี  
อนามัย หรือโรงพยาบาลโดยเร็ว เพื่อประโยชน์ในการสอบสวนหาแหล่งของโรค และดำเนินการ  
ควบคุมโรคโดยเร็วต่อไป

## โรคที่เกิดในฤดูฝน

โรคที่พบบ่อยในหน้าฝนอาจเป็นโรคที่ไม่รุนแรงนัก แต่เป็นโรคที่พบบ่อยและอาจเกิด  
อันตรายขึ้นได้หากไม่รักษาอย่างถูกวิธี เป็นต้นว่า

1. โรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคท้องเดินหรือท้องร่วง บิด ไทฟอยด์ อาหาร  
เป็นพิษ ตับอักเสบ สาเหตุของโรคนี้เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำดื่มหรือประกอบอาหาร  
ด้วยน้ำที่ไม่สะอาด หรือน้ำที่มีเชื้อโรคปะปนมากับสิ่งปฏิกูลต่างๆ เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ รวมทั้งการ  
ทานอาหารที่ไม่สะอาดหรือไม่ได้ทำให้สุก รวมถึงอาหารที่ค้างทิ้งไว้นานจนเกินไป โรคติดต่อทางเดิน  
อาหารนั้นสามารถเกิดขึ้นได้บ่อย แม้กระทั่งไม่ได้อยู่ช่วงหน้าฝน หรือไม่ได้อยู่ในพื้นที่ที่เกิดภาวะน้ำ  
ท่วมขังก็ตาม ซึ่งหากไม่รักษาอย่างถูกวิธีก็มีโอกาสเกิดอันตรายมากได้เช่นกัน

2. โรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ เป็นโรคที่พบได้บ่อย คือ ไข้หวัด เจ็บคอ หลอดลม  
อักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม เกิดจากการหายใจเอาเชื้อโรคที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ เชื้อไวรัสที่เป็น  
สาเหตุมักจะอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ประกอบกับสภาพอากาศอับชื้นและ  
หนาวเย็น ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคต่ำลง จึงมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย

โรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจนั้น บางโรคมีความร้ายแรงจนถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้  
เช่น โรคซาร์ส โรคไข้หวัดใหญ่ ที่หากเกิดการระบาดจะทำให้เป็นอันตรายต่อชีวิตประชาชนอย่าง  
มากและมีความน่าเป็นห่วงเพิ่มขึ้นเพราะในประเทศไทยมีโรคไข้หวัดนก ที่กลายเป็นโรคประจำถิ่น  
มาเพิ่มความน่ากลัวโดยนักไวรัสวิทยาให้ความเป็นห่วงในเรื่องการกลายพันธุ์ของเชื้อทั้งสองตัวหาก  
ผสมกันจะทำให้เกิดความร้ายแรงของเชื้อได้

3. โรคติดเชื้อทางระบบผิวหนัง มักเป็นเชื้อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งมักจะมากับน้ำปะปนอยู่  
ในสิ่งแวดล้อม ทั้งดิน โคลน แอ่งน้ำ ร่องน้ำ น้ำตก แม่น้ำลำคลอง โดยเชื้อจะมาจกสัตว์เลี้ยง สัตว์ป่า



ซึ่งเชื้อเหล่านี้จะสามารถอยู่ได้นานเป็นเดือน โรคที่พบบ่อยคือ เลปโตสไปโรซิส หรือฉี่หนู อาการของโรคจะมีอาการเป็นไข้เฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง บริเวณที่จะปวดมากคือที่น่อง โคนขา กล้ามเนื้อหลังและท้อง มีอาการตาแดง คอแข็ง อาจมีไข้ติดต่อกันหลายวันสลับกับระยะไข้ลดจะมีผื่นที่เพดานปาก มีจุดเลือดออกตามผิวหนังและเยื่อ ตามมาด้วยอาการดับและไตวาย ความรู้สึกสับสน ซึม กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ความรุนแรงของโรคนี้นหากไม่เข้าใจอาการและปล่อยไว้ บางรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

**4. โรคไขเลือดออก** เป็นอีกโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส มีขุกลายเป็นพาหะนำโรค ความชุกของโรคจะมีมากในช่วงหน้าฝน และโรคนี้เป็นสาเหตุสำคัญของการตายในเด็ก ด้วยโรคนี้บางครั้งไม่สามารถวินิจฉัยได้ชัดเจนหรือไม่สามารถหาสาเหตุของโรคได้ทำให้บางรายรักษาไม่ทันจนเสียชีวิต

โดยอาการของโรคทั่วไปจะเริ่มมีอาการไข้สูงติดต่อกันประมาณ 2-7 วัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อตามตัว ปวดข้อ ปวดในเบ้าตา ปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร และบางรายมีอาการเลือดกำเดาออกหรือมีจุดเล็กๆ แดงๆ ตามใต้ผิวหนัง อาการทั่วไปจะคล้ายไข้หวัดแต่ไม่ไอและไม่มีน้ำมูก ในบางรายที่มีอาการรุนแรงไข้จะลดลงอย่างรวดเร็ว ซึม เหงื่อออกตัวเย็นปากเขียวความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง เป็นสัญญาณอันตรายที่จะเข้าสู่ภาวะช็อก ควรรีบนำตัวส่งโรงพยาบาล

**5. โรคไขสมองอักเสบ** เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ขุกลจะเป็นตัวการสำคัญในการนำเชื้อมาจากสัตว์โดยมีหมูเป็นแหล่งโรค ส่วนใหญ่ผู้ที่ติดเชื้อจะไม่มีอาการ แต่บางรายก็จะมีไข้สูงปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัวเสียชีวิต ส่วนรายที่หายบางรายก็มีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

**6. โรคเยื่อตาอักเสบหรือตาแดง** เกิดจากการใช้น้ำไม่สะอาดล้างหน้า อาบน้ำหรือถูกรู้น้ำสกปรกที่มีเชื้อโรคกระเด็นเข้าตาหรือเกิดจากใช้มือ แขน หรือเสื้อผ้าที่สกปรกขยี้ตาหรือเช็ดตา

**7. โรคน้ำกัดเท้า** จะเกิดจากเชื้อราสาเหตุมาจากโดนน้ำสกปรกเป็นเวลานาน ทำให้ผิวหนังแดงรอบๆ เป็นนูนขอบวงกลมคัน ถ้าเกาจะเป็นแผลมีน้ำเหลืองเยิ้ม ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นที่ชื้นแฉะและที่มีการเลี้ยงสัตว์ เลี่ยงการสัมผัสปัสสาวะสัตว์ อันตรายจากสัตว์มีพิษ เพราะในช่วงฤดูฝนสัตว์มีพิษต่างๆ มักจะหนีน้ำมาอาศัยอยู่ในบ้านเรือน ไม่ว่าจะเป็นงู ตะขาบ แมงป่อง การดูแลตัวเองในช่วงฤดูฝนง่ายๆ คือ การรักษาร่างกายตัวเองให้อบอุ่นอยู่เสมอ รักษาความสะอาดสิ่งแวดล้อมรอบๆ ที่อยู่อาศัย ล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัดหากร่างกายอ่อนแอ พบแพทย์หากมีความผิดปกติเกี่ยวกับทางเดินหายใจ หรือที่ผิวหนังจะได้มีโรคภัยเบียดเบียนในหน้าฝนเช่นนี้

## โรคที่เกิดในฤดูหนาว

### 10 โรคภัยที่แฝงมากับลมหนาว

- 1. โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่** สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย สามารถติดต่อกันได้ทางการหายใจ ไอหรือ จามรดกัน เชื้อมักแพร่กระจายในสถานที่แออัด ไม่มีอากาศถ่ายเท เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า ตลาดสด โดยอาการจะเริ่มต้นจากการมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ บางคนอาจหนาวสั่น แต่ถ้าเป็นการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ ก็มักจะมีอาการรุนแรงกว่าการติดหวัดธรรมดา คือ ไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะมาก ปวดตามกล้ามเนื้อ ตามกระดูกคลื่นไส้ กินได้น้อยลง ร่วมกับอาจมีภาวะขาดน้ำหากมีอาการอาเจียนร่วมด้วย และควรระวังโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นตามมา เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบคออักเสบในเด็กเล็กและผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงมากกว่าช่วงวัยอื่นๆ
- 2. โรคหลอดลมอักเสบ** เป็นโรคที่อาจเกิดตามหลังไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส จะมีอาการไอและไอบางตอนกลางคืน โดยระยะแรกจะไอแห้ง ๆ มีเสียงแหบและเจ็บหน้าอกมาก เสมหะมีสีเหลืองหรือเขียว มีไข้ อ่อนเพลีย ในเด็กอาจไอบามากจนอาเจียน บางรายมีอาการคล้ายหอบหืดจากภาวะหลอดลมหดเกร็งตัว โดยปกติโรคนี้สามารถหายได้เองภายใน 1-3 สัปดาห์ แต่บางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนหากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม ก็อาจลุกลามถึงขั้นปอดอักเสบได้ การรักษาเบื้องต้น คือการพักผ่อนให้มาก ควรดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ เพื่อช่วยให้เสมหะระบายออกได้ง่ายขึ้น หลีกเลี่ยงดื่มน้ำเย็น งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงอยู่ในที่ที่มีอากาศเสียหรือฝุ่นละอองมากๆ
- 3. โรคปอดบวมหรือปอดอักเสบ** เป็นโรคที่อาจเกิดจากภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดหรือติดจากเชื้อโดยตรงได้ ปอดบวมมักพบในเด็ก สามารถติดต่อได้ทางการหายใจ น้ำมูก น้ำลาย และใช้ของร่วมกัน มีระยะฟักตัวของโรค 1-3 วัน และอาจนานถึง 1 สัปดาห์ในบางราย โรคปอดบวมเป็นโรคที่ควรระวังเป็นอย่างมาก เพราะในปีที่ผ่านมาพบว่าโรคนี้เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของกลุ่มโรคติดเชื้อในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กแรกเกิดถึงขวบปีแรก อาการจะเกิดตามหลังโรคหวัดประมาณ 2-3 วัน ดังนั้นหากพบว่าสงสัยหรือไม่แน่ใจเกี่ยวกับอาการ โดยเฉพาะในเด็กเล็กให้ควรนำมาปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาตั้งแต่นั้นๆ
- 4. โรคหัด** พบมากในเด็กอายุตั้งแต่ 1-6 ขวบ ติดต่อกันได้จากการไอ จามรดกัน หรือได้รับละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เข้าไป โรคหัดมักเกิดในช่วงฤดูหนาวยาวต่อช่วงฤดูร้อน ปัจจุบันมีวัคซีนสำหรับฉีดป้องกัน อาการของโรคหัดจะเริ่มจากมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง อาการจะรุนแรงมากขึ้น จนมีอาการปวดเมื่อยตัว ถ่ายเหลว ผื่นของไวรัสหัดจะขึ้นราววันที่ 4 หลังรับเชื้อ หลังจากนั้นไข้จะค่อยๆ ลด เมื่อผื่นกระจายทั่วตัว ระหว่างนั้นต้องระวังการเสียชีวิตจากภาวะโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ อุจจาระร่วงสมองอักเสบ และภาวะทุพโภชนาการ



5. **โรคหัดเยอรมัน** เชื้อไวรัสหัดเยอรมัน ทำให้มีไข้ต่ำจนถึงไข้สูง มีผื่นแดงคล้ายหัด แต่ลักษณะผื่นจะใหญ่และเป็นกลุ่ม ๆ กระจายตัวห่างกว่า ในเด็กเล็กจะมีอาการไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่ โดยเฉลี่ยจะมีอาการประมาณ 1-5 วัน มีไข้ ผื่นแดงตามตัว อ่อนเพลียปวดเมื่อยตามตัวเบื่ออาหารสิ่งสำคัญคือต้องระมัดระวังไม่ให้ติดเชื้อในระหว่างการตั้งครรภ์

6. **โรคอีสุกอีใส** พบว่ามักเกิดในเด็ก แต่พบได้น้อยในผู้ใหญ่ อาการแรกเริ่มจะมีไข้ต่ำ ๆ เหมือนไข้หวัด หลังจากนั้นจะมีผื่นแดง ตุ่มนูนขึ้น และจะเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสประมาณ 2-3 วันนับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มพองใสก็จะกลายเป็นตุ่มหนอง แล้วย่อย ๆ เริ่มแห้งตกสะเก็ด ทั้งนี้ ผื่นอาจขึ้นได้ในคอ ตา และปาก ทำให้กินอาหารได้น้อย เกิดอาการขาดน้ำ โดยทั่วไปหากได้รับการดูแลที่เหมาะสมโรคจะสามารถหายได้โดยตัวเองโดยไม่เกิดโรคแทรกซ้อน

7. **โรคอุจจาระร่วง** สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสหลายชนิด และมักพบผู้ป่วยได้มากในหน้าหนาว สามารถติดต่อได้จากการดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป นอกจากนี้ยังติดต่อทางน้ำลาย น้ำมูกได้เช่นกัน ลักษณะอาการจะถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง แม้อาการไม่รุนแรง แต่อาจมีอาการขาดน้ำรุนแรงได้ในบางราย ภาวการณ์การติดเชื้อมักพบได้ในชุมชน ศูนย์ฝากเลี้ยงเด็ก หรือสถานที่ที่มีเด็กอยู่รวมกันเป็นจำนวนมากๆ ดังนั้น การออกกำลังกาย เลือกรับประทานอาหารปรุงสุก ดื่มน้ำสะอาดก็จะเป็นการป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้

8. **โรคตาแดงหรือเยื่อตาอักเสบ** เป็นโรคที่พบได้บ่อยในหน้าหนาวเช่นกัน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสคนละชนิดกับโรคตาแดงที่เกิดขึ้นในหน้าร้อน การสัมผัสกับเชื้อมักเกิดจากมือที่สกปรก ไปหยิบจับ หรือสัมผัสกับจี้ตา น้ำตาของผู้ที่เป็นโรคแล้วมาป้ายตาตัวเอง โรคตาแดงหรือเยื่อตาอักเสบสามารถระบาศได้ง่ายโดยเฉพาะในเด็กนักเรียน ส่วนการป้องกันให้หมั่นล้างมือให้สะอาด ไม่เอามือขยี้ตา ไม่คลุกคลีกับคนเป็นโรค เมื่อเป็นโรคควรหยุดงานหรือหยุดเรียน เพื่อไม่ให้ติดต่อไปยังผู้อื่น

9. **โรคผิวหนังแห้งอักเสบ** เมื่อผิวกระทบอากาศเย็น ทำให้มีความชื้นสัมพัทธ์น้อยและแห้ง การสูญเสียน้ำออกจากผิวหนังก็จะเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ผิวหนังเกิดปัญหาแห้งหยาบ เป็นขุย แดง ปัญหานี้ถือว่าเป็นปัญหาที่ก่อความรำคาญ เพราะเมื่อผิวแห้งมากจะรู้สึกคัน ยิ่งอากาศหนาวมาก ๆ จะยิ่งแสบร้อนและคัน หากดูแลไม่ดีอาจเกิดแผลอักเสบจากการเกาจนเลือดออก และมีสิ่งสกปรกเข้าแผลจนเกิดการติดเชื้ออักเสบขึ้นได้ การป้องกัน คือการรักษาความชุ่มชื้นจากภายในและภายนอกพร้อมกัน โดยการดื่มน้ำและผลไม้ให้มากขึ้น เปลี่ยนรูปแบบและวิธีการอาบน้ำ โดยลดอุณหภูมิของน้ำลงไม่ควรอาบน้ำร้อนเกิน 34 องศาเซลเซียส ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์หลังอาบน้ำ หากมีผิวแห้งมาก ๆ แนะนำให้ใช้น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้นได้นาน และหากผิวหนังแห้งอักเสบรุนแรงหรือคันมาก ๆ ให้รีบไปพบแพทย์

10. **โรคผิวหนัง** เช่น เชื้อรา กลาก เกลื้อน การแพ้ทางผิวหนัง จากเชื้อกันหนาวหรือเครื่องนุ่งห่มมือสอง ผู้ที่นิยมชมชอบเสื้อผ้ามือสองต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะแม้ว่าราคาของเสื้อผ้ามือสองจะค่อนข้างถูกกว่า แต่ไม่ทราบแน่ชัดถึงที่มา จึงมั่นใจไม่ได้ว่ามีความสะอาดหรือไม่ ทั้งยังอาจนำพาโรค

มาสู่ผิวหนังได้อีกด้วย ดังนั้น จะต้องสืบทาที่มาจากเสื้อผ้าเหล่านั้นเสียก่อน หรือต้องทำความสะอาดให้ถูกวิธี เช่น การซักล้าง การต้มฆ่าเชื้อ การตรวจสอบรอยต่างดำ รอยคราบสารกัดหลัง รวมไปถึงกลิ่นอับชื้นที่ติดอยู่ เพราะนอกจากเชื้อราแล้ว โรคตับอักเสบหรือไวรัส บางชนิด อาจส่งผลร้ายต่อผิวหนังได้ ดังนั้น ควรมีการต้มให้เดือด ซักล้างให้สะอาด ฆ่าเชื้อก่อนและนำไปตากแดดให้แห้งสนิทก็จะช่วยสร้างความแน่ใจให้กับผิวหนัง

### โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของพื้นที่

• โรคไขเลือดออก เป็นอีกโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส มีุงกลายเป็นพาหะนำโรค ความชุกของโรคจะมีมากในช่วงหน้าฝน และโรคนี้เป็นสาเหตุสำคัญของการตายในเด็ก ด้วยโรคนี้อาจครั้งไม่สามารถวินิจฉัยได้ชัดเจนหรือไม่สามารถหาสาเหตุของโรคได้ทำให้บางรายรักษาไม่ทันจนเสียชีวิต

โดยอาการของโรคทั่วไปจะเริ่มมีอาการไข้สูงติดต่อกันประมาณ 2-7 วัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อตามตัว ปวดข้อ ปวดในเบ้าตา ปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร และบางรายมีอาการเลือดกำเดาออกหรือมีจุดเล็กๆ แดงๆ ตามใต้ผิวหนัง อาการทั่วไปจะคล้ายไข้หวัดแต่ไม่ไอและไม่มึนน้ำมูก ในบางรายที่มีอาการรุนแรงไข้จะลดลงอย่างรวดเร็ว ซึม เหงื่อออกตัวเย็นปากเขียวความดันโลหิตเปลี่ยน ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายที่จะเข้าสู่ภาวะช็อก ควรรีบนำตัวส่งโรงพยาบาล

### มาตรการการป้องกันควบคุมโรค

#### 1. ควบคุมกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายพาหะนำโรค

- ควรปิดปากภาชนะเก็บน้ำด้วยฝา ตาข่ายใน ล่อนอะลูมิเนียม หรือวัสดุอื่นที่สามารถปิดปากภาชนะเก็บน้ำนั้นได้อย่างมิดชิด จนยุงไม่สามารถเล็ดลอดเข้าไปวางไข่ได้



- หมั่นเปลี่ยนน้ำทุก 7 วัน ซึ่งเหมาะสำหรับภาชนะเล็ก ๆ ที่มีน้ำไม่มากนัก เช่น แจกันดอกไม้สด ทั้งที่เป็นแจกันที่หิ้งบูชาพระ แจกันที่ศาลพระภูมิ หรือ แจกันประดับตามโต๊ะ รวมทั้งภาชนะและขวดประเภทต่าง ๆ ที่ใช้เลี้ยงต้นพื้ต่าง ๆ



- ใส่ทรายในจานรองกระถางต้นไม้ ใส่ให้ลึกประมาณ 3 ใน 4 ของความลึกของจานรองต้นไม้ เพื่อให้ทรายดูดซึมน้ำส่วนเกินจากการรดน้ำต้นไม้ไว้ ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับกระถางต้นไม้ที่ใหญ่และหนัก ส่วนต้นไม้เล็ก



อาจใช้วิธีเทน้ำที่ขังอยู่ในจานรองกระถางต้นไม้  
ทิ้งไปทุก 7 วัน



●การเก็บทำลายเศษวัสดุ เช่น ขวด ไห กระจัง ฯลฯ และยางรถยนต์เก่าที่ไม่ใช้ หรือคลุมให้มีมิดชิดเพื่อไม่ให้ร่องรับน้ำได้ การนำยางรถยนต์เก่ามาดัดแปลงให้เป็นประโยชน์แทนการวางทิ้งไว้เฉย ๆ จะช่วยกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงได้ดี เช่น นำมาทำเป็นที่ปลูกต้นไม้ ที่ปลูกพืชผัก สวนครัว เป็นที่ทิ้งขยะ เป็นเก้าอี้เป็นฐานเสา เป็นรั้ว เป็นชิงช้า หรือทำเป็นที่ปีนป่ายห้อยโหนสำหรับเด็ก ๆ แต่จะต้องดัดแปลงยางรถยนต์เก่านั้นให้ขังน้ำไม่ได้ หากจะทำเป็นที่ทิ้งขยะเป็นชิงช้าหรือเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น จะต้องเจาะรูให้น้ำระบายไหลออกไปได้ง่าย หากจะทำเป็นรั้วก็ควรฝังดินให้ลึกพอที่ด้านล่างของยางรถยนต์นั้นไม่สามารถขังน้ำได้ ฯลฯ

●บริเวณที่ปลูกต้นไม้ หากมีต้นไม้เยอะ ๆ ก็ทำให้มียุงเยอะ เพราะยุงจะชอบเกาะพักอยู่ในที่มืด ๆ อับ ๆ ควรแก้ไขให้ดูโปร่งตาขึ้น ถ้าเป็นต้นไม้ประดับในบริเวณบ้าน ก็ต้องคอยสังเกตว่ารดน้ำมากไปจนมีน้ำขังอยู่ในจานรองกระถางหรือเปล่า พยายามเทน้ำทิ้งบ่อย ๆ



●เลี้ยงปลาในลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูง ปลาเกมบูเซีย ปลากัด ปลาตูด ปลาหัวตะกั่ว ฯลฯ โดยใส่ไว้ในโอ่งหรือบ่อซีเมนต์ที่ใส่น้ำสำหรับใช้ (ไม่ใช่สำหรับดื่ม) ปลาเหล่านี้จะช่วยกินลูกน้ำในน้ำ เป็นการช่วยควบคุมยุงลายได้ทางหนึ่ง



● ใช้ทรายอะเบทในน้ำ ทรายชนิดนี้เป็นทรายเคลือบสารเคมีในกลุ่มออร์แกโนฟอสเฟต ใช้ใส่ในน้ำเพื่อกำจัดลูกน้ำยุงลาย อัตราส่วนที่ควรใช้คือ ทรายอะเบท 1 กรัมต่อ น้ำ 10 ลิตร ทรายอะเบทนั้น ได้รับการยอมรับจากองค์การอนามัยโลกว่าปลอดภัยสำหรับการใส่น้ำดื่ม แต่มีข้ออ่อนตรงที่คาคาก่อนข้างแพง และยังหาซื้อได้ยากจึงควรใช้ในกรณีที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น



● ใช้เกลือแกง น้ำส้มสายชู ผงซักฟอก ซึ่งเป็นของคู่บ้านคู่ครัวอยู่แล้ว เอามาใช้ในการควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงลายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่จานรองขาตู้กับข้าว

## 2. การป้องกันตัวเองจากยุงลาย

- นอนในมุ้งลวด หรือมุ้ง
- ไล่ยุงโดยใช้ยาทากันยุง หรือสเปรย์ ผลิตจากธรรมชาติดีกว่าสารเคมี
- การใช้กลิ่นกันยุงเช่น ตะไคร้ หรือสารเคมีอื่นๆ

## ไขหวัดใหญ่

โรคไขหวัด(Cold) และ ไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal Influenza)

ไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาล(Seasonal Influenza) เป็นการติดเชื้อ Influenza virus ซึ่งสายพันธุ์ไขหวัดใหญ่ในคนมีหลายสายพันธุ์ แต่ที่จะยกตัวอย่างที่เป็นกันบ่อยๆ คือ สายพันธุ์ H1N1 และ H3N2 เป็นการติดเชื้อทางเดินระบบหายใจ เชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวม ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัวปวดกล้ามเนื้อมาก จะพบ มากทุกอายุ โดยเฉพาะ ในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักพบมากในผู้ที่มีอายุ มากกว่า 60 ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต เป็นต้น การฉีดวัคซีน ป้องกันไขหวัดใหญ่เป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุด สามารถลดอัตราการติดเชื้อ ลดอัตราการนอน โรงพยาบาล ลดโรคแทรกซ้อน ลดการหยุดงานหรือหยุด



เรียน

**ไข้หวัด(Cold)** เป็นการติดเชื้อของจมูก และคอ บางครั้งเรียก upper respiratory tract infection URI เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งรวมเรียกว่า Coryza viruses ประกอบด้วย Rhino-viruses เป็นสำคัญ เชื้อชนิดอื่น ๆ มี Adenoviruses, Respiratory syncytial virus เมื่อเชื้อเข้าสู่จมูก และคอจะทำให้เยื่อจมูกบวม และแดง มีการหลั่งของเมือกออกมา ผู้ป่วยจะมีอาการน้ำมูกไหล ไข้ไม่สูงมาก แม้ว่าจะเป็นโรคที่หายเองใน 1 สัปดาห์ แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์มากที่สุด โดยเฉพาะเด็กจะเป็นไข้หวัด 6-12 ครั้งต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้ง ผู้หญิงเป็นบ่อยกว่าผู้ชายเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็ก คนสูงอายุอาจจะเป็นปีละครั้ง

### ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ต่างกันอย่างไร

ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่มีอาการคล้ายกันมาก แต่อาการของไข้หวัดใหญ่นั้นรุนแรงกว่าอย่างเห็นได้ชัด

อาการ	ไข้หวัด	ไข้หวัดใหญ่
ไข้	ไม่สูงในผู้ใหญ่ เด็กอาจจะมีไข้	ไข้สูง 38-40 องศา เป็นเวลา 3-4 วัน
ปวดศีรษะ	พบน้อย	ปวดศีรษะมาก
ปวดตามตัว	เล็กน้อย	พบบ่อย และปวดมาก
อ่อนแรง	เล็กน้อย	พบได้นาน 2-3 สัปดาห์
อ่อนเพลีย	ไม่พบ	พบมาก
คัดจมูก	พบบ่อย	พบเป็นบางครั้ง
จาม	พบบ่อย	พบเป็นบางครั้ง
เจ็บคอ	พบบ่อย	พบเป็นบางครั้ง
ไอ แน่นหน้าอก	ไอไม่มาก ไอแห้งๆ	พบบ่อย บางครั้งเป็นรุนแรง
โรคแทรกซ้อน	ไซนัสอักเสบ และหูชั้นกลางอักเสบ	หลอดลมอักเสบ และปอดบวม
การป้องกัน	ไม่มี	ฉีดวัคซีน; amantadine or rimantadine (antiviral)

drugs)

การรักษา รักษาตามอาการ

Amantadine or rimantadine ภายใน 24-48 ชั่วโมง  
หลังเกิดอาการ

### การติดต่อ

เชื่อนี้ติดต่อได้ง่ายโดยทางเดินหายใจ วิธีการติดต่อได้แก่ ติดต่อโดยการไอหรือจาม เชื้อจะ เข้าทาง เยื่อบุตาและปาก สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

### อาการของโรค

ระยะฟักตัวประมาณ 1-4 วันเฉลี่ย 2 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลียอย่างเฉียบพลัน เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ปวดแขนขา ปวดข้อ ปวดรอบกระบอกตา ไข้สูง 39-40 องศา เจ็บ คอคอแดง มีน้ำมูกไหล ไอแห้งๆ ตาแดง อาการไข้ คลื่นไส้ อาเจียนจะหายใน 2 วัน แต่ อาการน้ำมูก ไหลคัดจมูกอาจจะอยู่ได้ 1 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่มีอาการรุนแรงมักจะเกิดในผู้สูงอายุหรือ มีโรค ประจำตัว อาจจะพบว่ามีอาการอักเสบของเยื่อหุ้มหัวใจ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บหน้าอก เหนื่อย หอบ อาจจะมียี่เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ผู้ป่วยจะปวดศีรษะ ซึมลง หมดสติ ระบบหายใจอาจจะมีอาการ ของ โรคปอดบวม จะหอบหายใจเหนื่อยจนถึงหายใจวาย โดยทั่วไปไข้หวัดใหญ่จะหายในไม่กี่วัน แต่ก็มีบางรายซึ่งอาจจะมีอาการปวดข้อและไอได้ถึง 2 สัปดาห์

### ระยะติดต่อ

ระยะติดต่อหมายถึงระยะเวลาที่เชื้อสามารถติดต่อไปยังผู้อื่น ระยะเวลาที่ติดต่อกันอื่นคือ 1 วัน ก่อนเกิดอาการ ห้าวันหลังจากมีอาการ ในเด็กอาจจะแพร่เชื้อ 6 วันก่อนมีอาการ และแพร่เชื้อได้ นาน 10 วัน

### การวินิจฉัย

การวินิจฉัยว่าเป็นไข้หวัดใหญ่จะอาศัยระบาดวิทยาโดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาด และ อาการของ ผู้ป่วย การวินิจฉัยที่แน่นอนต้องทำการตรวจคั้งนี้นำเอาเสมหะจากจมูกหรือคอไปเพาะ เชื้อไวรัส เาะเลือดผู้ป่วยหาภูมิ 2 ครั้ง โดยครั้งที่สองห่างจากครั้งแรก 14 วัน การตรวจหา Antigen การตรวจ โดยวิธี PCR,Imunofluorescent



## โรคแทรกซ้อนที่สำคัญ

ผู้ป่วยอาจมีอาการกำเริบของโรคที่เป็นอยู่ เช่น หัวใจวาย หรือหายใจวาย มีการติดเชื้อ แบคทีเรียซ้ำ เช่น ปอดบวม ฝีในปอด เชื้ออาจทำให้เกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

## การรักษา

ผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่จะหายเอง หากมีอาการไม่มากอาจจะดูแลเองที่บ้าน วิธีการดูแลมีดังนี้ ให้นอนพัก ไม่ควรระอออกกำลังกาย ให้ดื่มน้ำเกลือแร่หรือดื่มน้ำผลไม้ ไม่ควรดื่มน้ำเปล่ามากเกินไปเพราะอาจจะขาดเกลือแร่ รักษาตามอาการ หากมีไข้ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หากไข้ไม่ลงให้รับประทาน paracetamol ไม่แนะนำให้ aspirin ในคนที่อายุน้อยกว่า 20 ปีเพราะอาจจะทำให้เกิดกลุ่มอาการที่เรียกว่า Reye syndrome ถ้าไอมากก็รับประทานยาแก้ไอ แต่ในเด็กเล็กไม่ควรซื้อ ยารับประทาน สำหรับผู้ที่เจ็บคออาจจะใช้น้ำ 1 แก้วผสมเกลือ 1 ช้อนกรรกคอก อย่าสั่งน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจจะทำให้เชื้อลุกลาม ในช่วงที่มีการระบาดให้หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์สาธารณะ ถูกบิด ประตูล้อเวลาไอหรือจามต้องใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก ช่วงที่มีการระบาดให้หลีกเลี่ยงสถานที่ สาธารณะ

## ผู้ป่วยควรพบแพทย์เมื่อไร

แม้ว่าไข้หวัดใหญ่จะหายได้เอง แต่ผู้ป่วยบางรายมีโรคแทรกซ้อน ดังนั้นหากมีอาการ เหล่านี้ควรพบแพทย์ผู้ป่วยเด็กควรปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้ ไข้สูงและเป็นมานาน ให้ยาลดไข้แล้วไข้ยังเกิน 38.5 องศา หายใจหอบหรือหายใจลำบาก มีอาการมากกว่า 7 วัน ผิวงาม เด็กดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารไม่พอ เด็กซึม หรือไม่เล่น เด็กไข้ลด แต่อาการไม่ดีขึ้น

## สำหรับผู้ใหญ่ที่เป็นไข้หวัดใหญ่หากมีอาการดังต่อไปนี้ให้พบแพทย์

- ไข้สูงและเป็นมานาน
- หายใจลำบาก หรือหายใจหอบ
- เจ็บหรือแน่นหน้าอก
- หน้ามืดเป็นลม
- อาเจียน รับประทานอาหารไม่ได้

## กลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้ถือเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน ควรพบแพทย์เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่

- ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคตับ โรคหัวใจ โรคไต โรคปอด

- • คนท้อง
- • คนที่มีอายุมากกว่า 65 ปี
- • ผู้ป่วยโรคเอดส์
- • ผู้ที่พักในสถานเลี้ยงคนชรา

### ผู้ป่วยไขหวัดใหญ่ที่มีอาการเหล่านี้ควรจะรักษาในโรงพยาบาล

- • มีอาการขาดน้ำไม่สามารถดื่มน้ำได้อย่างเพียงพอ
- • เสมหะมีเลือดปน
- • หายใจลำบาก หายใจหอบ
- • ริมฝีปากเปลี่ยนเป็นสีม่วงเขียว
- • ไข้สูงมากเพื่อ
- • มีอาการไข้และไอหลังจากไข้หวัดหายแล้ว

### การรักษาในโรงพยาบาล

แพทย์จะให้ยาแก้ปวดสำหรับผู้ที่มีไข้ ผู้ป่วยเหล่านี้ควรจะได้รับยา Amantadine หรือ rimantidine เพื่อให้หายเร็วและลดความรุนแรงของ โรค ควรจะให้ใน 48 ชมหลังจากมีไข้ และให้ต่อ 5-7 วัน ยานี้ไม่ได้ลดโรคแทรกซ้อน ให้ยาลดน้ำมูกหากมีน้ำมูก ถ้าไม่มีโรคแทรกซ้อนไม่ควรให้ยาปฏิชีวนะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะหายใน 2-3 วัน ไข้จะหายใน 7 วันอาการอ่อนเพลียอาจจะอยู่ได้ 1-2 สัปดาห์

### การป้องกัน

ล้างมือบ่อยๆ อย่าเอามือเข้าปากหรือขยี้ตา, อย่าใช้ของส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ร่วมกับผู้อื่น, หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย, ให้พักที่บ้านเมื่อเวลาป่วย, เวลาไอจามใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก

### การฉีดวัคซีน

การป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุดคือการฉีดวัคซีน ซึ่งทำจากเชื้อที่ตายแล้วโดยฉีดที่แขนปีละครั้ง หลังฉีด 2 สัปดาห์ภูมิคุ้มกันสูงพอที่จะป้องกันการติดเชื้อ แต่การฉีดจะต้องเลือกผู้ป่วยดังต่อไปนี้

- • ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี
- • ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัวเช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคตับ



- • ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- • ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- • ผู้ป่วยโรคเอดส์
- • หญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป และมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
- • ผู้ที่อาศัยในสถานเลี้ยงคนชรา
- • เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง
- • นักเรียนที่อยู่รวมกัน
- • ผู้ที่จะไปเที่ยวยังที่ระบาดของไข้หวัดใหญ่
- • ผู้ที่ต้องการลดการติดเชื้อ

### การใช้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่เพื่อรักษา

Amantadine and Ramantadine เป็นยาที่ใช้ในการป้องกันและรักษาไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิด A ไม่ครอบคลุมชนิด B Zanamivir Oseltamivir เป็นยาที่รักษาได้ทั้งไวรัสไข้หวัดใหญ่ทั้งชนิด A,B การให้ยาภายใน 2 วันหลังเกิดอาการจะลดระยะเวลาเป็นโรค จะใช้ยารักษาไข้หวัดกับคนกลุ่มใด เรา จะใช้ยากับคนกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนจากไข้หวัดใหญ่ และยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีน และอยู่ในช่วงที่มีการระบาดของโรคกลุ่มที่ควรจะได้รับยารักษาได้แก่

- • คนที่อายุมากกว่า 65 ปี
- • เด็กอายุ 6-23 เดือน
- • คนท้อง
- • คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคไต โรคตับ โรคหัวใจ

### การให้ยาเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่

ยาที่ได้รับการรับรองว่าใช้ป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้แก่ Amantadine Ramantadine Oseltamivir วิธีการป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุดคือการฉีดวัคซีน แต่ก็มีบางกรณีที่ต้องให้ยาเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับวัคซีนไม่ทัน ทำให้ต้องได้รับยาในช่วงที่มีการระบาดของโรค ผู้ที่ดูแลกลุ่มเสี่ยงและไม่ได้รับการฉีดวัคซีน ควรจะได้รับยาในช่วงที่มีการระบาดของโรค ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันไม่ดี เช่น โรคเอดส์ กลุ่มคนที่ไม่ได้ฉีดวัคซีนและไม่อยากเป็นโรค



## โรคคอตีบ (Diphtheria) โรคติดต่อที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน



**โรคคอตีบ** หรือ ดิฟเทอเรีย เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจ ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบ มีแผ่นเยื่อเกิดขึ้นในลำคอ ในรายที่รุนแรงจะมีการติดต้นของทางเดินหายใจ จึงได้ชื่อว่าโรคคอตีบ ซึ่งอาจทำให้ถึงตายได้ และจากพิษ (exotoxin) ของเชื้อจะทำให้มีอันตรายต่อกล้ามเนื้อหัวใจและเส้นประสาทส่วนปลาย



### สาเหตุ

โรคคอตีบเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Corynebacterium diphtheriae* (C. diphtheriae) ซึ่งมี รูปทรงแท่งและย้อมติดสีแกรมบวก มีสายพันธุส์ทำให้เกิดพิษ (toxogenic) และไม่ทำให้เกิดพิษ (nontoxogenic) พิษที่ถูกขับออกมาจะขอบไปที่กล้ามเนื้อหัวใจและปลายประสาท ทำให้เกิดการอักเสบ ซึ่งสาเป็นรุนแรงจะทำให้ถึงตาย

### ระบาดวิทยา

เชื้อจะพบอยู่ในคนเท่านั้น โดยจะพบอยู่ในจมูกหรือลำคอของผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อ โดยไม่มีอาการ (carrier) ติดต่อกันได้ง่ายโดยการได้รับเชื้อโดยตรงจากการไอ จามรดกัน หรือพูดคุยกันในระยะใกล้ชิด เชื้อจะเข้าสู่ผู้สัมผัสทางปากหรือทางการหายใจ บางครั้งอาจติดต่อกันได้โดยการใช้ภาชนะร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ช้อน หรือ การดูดนมของเล่นร่วมกันในเด็กเล็ก ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการเป็นแหล่งแพร่เชื้อที่สำคัญในชุมชน ส่วนใหญ่จะพบผู้ป่วยโรคคอตีบในชุมชนแออัด ในกลุ่มชนที่มีเศรษฐกิจไม่ดี เด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนจะติดเชื้อได้ตั้งแต่เล็กหลังจากภูมิคุ้มกันจากแม่ หดลง ในประเทศที่ยังพบโรคนี้อยู่จะพบส่วนใหญ่จะพบในเด็กอายุระหว่าง 1-6 ปี สำหรับประเทศที่พัฒนาแล้วและมีระดับการได้รับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบสูง โรคนี้จะหมดไปหรือพบได้น้อยมาก ในประเทศไทยอุบัติการณ์ของโรคได้ลดลงมาก ส่วนใหญ่ของผู้ป่วยที่พบจะอยู่ในชุมชนหรือในชุมชนแออัด เป็นเด็กที่ยังไม่ได้รับวัคซีนหรือได้รับไม่ครบ และพบในเด็กโตได้มากขึ้น

ถึงแม้อุบัติการณ์ของโรคจะลดลงอย่างเห็นได้ชัดเจนทุกแห่ง แต่อัตราป่วยตาย (case-fatality rate) อยู่ในระดับที่ค่อนข้างคงที่ คือ ประมาณร้อยละ 10

ระยะ พักตัวของโรคอยู่ระหว่าง 2-5 วัน อาจจะนานกว่านี้ได้ เชื้อจะอยู่ในลำคอของผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการรักษาได้ประมาณ 2 สัปดาห์ แต่บางครั้งอาจนานถึงหลายเดือนได้ ผู้ที่ได้รับการรักษาเต็มที่เชื้อจะหมดไป ภายใน 1 สัปดาห์

### อาการและอาการแสดง

หลังระยะพักตัวจะเริ่มมีอาการใช้ต่ำๆ มีอาการคล้ายหวัดในระยะแรก มีอาการไอเสียงก้อง เจ็บคอ เมื่ออาหารในเด็กโตอาจจะปนเจ็บคอคล้ายกับคออักเสบ บางรายอาจจะพบต่อมน้ำเหลืองที่คอโตด้วย เมื่อตรวจดูในคอพบแผ่นเยื่อสีขาวปนเทาติดแน่นอยู่บริเวณทอนซิล และบริเวณลิ้นไก่ แผ่นเยื่อนี้เกิดจากพิษที่ออกมาทำให้มีการทำลายเนื้อเยื่อและทำให้มีการตายของเนื้อเยื่อทับซ้อนกันเกิดเป็นแผ่นเยื่อ (Membrane) ติดแน่นกับเยื่อในลำคอ

ตำแหน่งที่จะพบมีการอักเสบและมีแผ่นเยื่อได้ คือ

- ในจมูก ทำให้มีน้ำมูกปนเลือดเรื้อรัง มีกลิ่นเหม็น
- ในลำคอและที่ทอนซิล ซึ่งแผ่นเยื่ออาจจะเสลลงไปในหลอดคอ จะทำให้ทางเดินหายใจตีตันหายใจลำบากถึงตายได้
- ตำแหน่งอื่นๆ ได้แก่ ที่ผิวหนัง เยื่อเมือก ในช่องหู

### โรคแทรกซ้อน

- 1) ทางเดินหายใจตีตัน
- 2) กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ





## อหิวาตกโรค

อหิวาตกโรค เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียในลำไส้อย่างเฉียบพลัน ทำให้มีอาการเกิดขึ้นทันทีทันใด จะยืนยันว่าผู้ป่วยอหิวาตกโรค เมื่อผู้ป่วยมีอาการและอาการแสดงทางคลินิกร่วมกับ ผลการเพาะเชื้อจากอุจจาระ หรือสิ่งอาเจียนในห้องปฏิบัติการพบเชื้อ *Vibrio cholerae* O1 หรือ O139 (confirmed case) ซึ่งจะรายงานในแบบ รง.506 แต่ถ้าผู้ป่วยมีเพียงอาการและอาการแสดงทางคลินิก แต่ยังไม่มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการจะเรียก ผู้ป่วยสงสัย (Suspected case) การรายงานเพื่อควบคุมการระบาด จะรายงานทั้งผู้ป่วยที่สงสัยและผู้ป่วยที่ยืนยันเพื่อการสอบสวนและควบคุมป้องกันโรคต่อไป

## สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio cholerae* serogroup O1, El Tor biotype ส่วน serotype มีการเปลี่ยนแปลงการระบาดกลับไปกลับมาระหว่าง Serotype Ogawa และ Inaba ส่วน Hikojima พบน้อยมาก หลังเดือนกันยายน 2543 เป็นต้นมาถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นการระบาดของ Serotype Inaba ส่วน Classical biotype นั้นพบที่ประเทศบังกลาเทศเท่านั้น

## แหล่งรังโรค

เชื้อสามารถอยู่ในลำไส้คนเท่านั้น ไม่พบว่ามีแหล่งโรคในสัตว์ชนิดอื่น แหล่งที่สำคัญคือสิ่งแวดล้อม โดยเชื้อสามารถอยู่รอดในน้ำได้เป็นปีในสภาพสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม คือ ความเป็นกรดเป็นด่าง (PH) 8.0 อุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส และความเค็ม 25-30 ส่วนใน 1,000 โดยเชื้ออาจจับกับแพลงตอน หรือสาหร่ายสีเขียวในบริเวณน้ำกร่อย

## การติดต่อของโรค

โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อที่ออกมาจากอุจจาระหรือสิ่งอาเจียนของผู้ป่วย หรือผู้ที่เปื้อนพาหะ

## ระยะฟักตัวของโรค

ตั้งแต่ 2-3 ชั่วโมง ถึง 5 วัน (เฉลี่ย 2-3 วัน)

## ระยะติดต่อ

สามารถตรวจพบเชื้อในอุจจาระ ในช่วงที่มีอาการไปถึงหลังพักฟื้น 2-3 วัน สำหรับผู้เป็นพาหะของโรคอาจถ่ายทอดเชื้อได้หลายเดือน ยาปฏิชีวนะที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยลดระยะการติดต่อให้สั้นลง

## อาการและอาการแสดง

ส่วนใหญ่มีอาการเพียงเล็กน้อย ในรายที่เป็นรุนแรงจะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครวระมาก ๆ อุจจาระคล้ายน้ำข้าวข้าว กลิ่นเหม็นคาว อาจมีอาเจียนร่วมด้วย มักไม่มีอาการปวดท้อง ถ้าไม่ได้รับการทดแทนสารน้ำและเกลือแร่อย่างเหมาะสม ก็จะมีภาวะขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว เลือดมีภาวะเป็นกรด หายใจหอบ ไตวาย อาจเสียชีวิตได้ภายในเวลาเพียง 2-3 ชั่วโมง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ

## คำแนะนำสำหรับประชาชน

โรคอุจจาระร่วง หรือ โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ทั้งหมดเป็น โรคที่ประชาชนสามารถป้องกันได้ ด้วยการกันดูแลสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดกฎทอง 10 ประการ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคอุจจาระร่วง คือ

1. เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เช่น เลือกนมที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ ผักผลไม้ควรล้างด้วยน้ำปริมาณมากๆ ให้สะอาดทั่วถึง
2. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงก่อนรับประทาน
3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
4. หากมีความจำเป็นต้องเก็บอาหารที่ปรุงสุกไว้นานกว่า 4-5 ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในตู้เย็นส่วนอาหารสำหรับทารกนั้นไม่ควรเก็บไว้ข้ามมือ
5. ก่อนที่จะนำอาหารมารับประทานความอุ่นให้ร้อน
6. ไม่นำอาหารที่ปรุงสุกแล้วมาปนกับอาหารดิบอีก เพราะอาหารที่สุกอาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้
7. ล้างมือให้สะอาด ไม่ว่าจะเป็นการปรุงอาหาร ก่อนรับประทาน และโดยเฉพาะหลังการเข้าห้องน้ำ
8. ดูแลความสะอาดของพื้นที่สำหรับเตรียมอาหาร ล้างทำความสะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง
9. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ
10. ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร และควรระวังเป็นพิเศษในการใช้น้ำเพื่อเตรียมอาหารเด็กทารกได้

## กฎ 3 ข้อ ขององค์การอนามัยโลก

อย่างไรก็ตามเมื่อประชาชนหรือเด็กในครอบครัวมีอาการของโรคอุจจาระร่วงก็สามารถเริ่มต้นรักษาได้ที่บ้านโดยใช้กฎ 3 ข้อ ขององค์การอนามัยโลก

1. ให้สารน้ำละลายเกลือแร่โอ อาร์ เอส หรือ ของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ
2. ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก หรือน้ำข้าว หรือแกงจืด งดอาหาร เพื่อป้องกันการ



## ขาดสารอาหาร

3. เมื่ออาการ โรคอุจจาระร่วง ไม่ดีขึ้นก็ควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ได้แก่
  - ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น
  - อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้
  - กระหายน้ำกว่าปกติ
  - มีไข้สูง
  - ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือปนเลือด

## วัคซีนป้องกันโรค

สำหรับวัคซีนป้องกันโรคนั้นปัจจุบันมี

1. วัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงอย่างแรงชนิดกิน
2. วัคซีนป้องกันโรคไข้ไทฟอยด์ชนิดกิน

การให้วัคซีนใช้เฉพาะคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเท่านั้น เช่น จะเดินทางไปในพื้นที่เกิดโรคเป็นประจำ หรือสมาชิกในครอบครัวเป็นพาหะเชื้อไข้ไทฟอยด์ ส่วนวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงอย่างแรงประสิทธิภาพของวัคซีน และระยะเวลาของภูมิคุ้มกันอยู่ในระดับสั้น

## 98 องค์ความรู้ (Factsheet) เรื่อง โรคติดต่ออุบัติใหม่โรคติดเชื้อไวรัสเอนเทอโร

### (ENTEROVIRUS DISEASES) : โรคมือเท้าปาก(HAND, FOOT AND MOUTH DISEASE : HFMD)

1. **ลักษณะโรค :** เป็นโรคติดเชื้อไวรัสที่เกิดเฉียบพลัน และสามารถหายได้เอง เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งมีหลายสายพันธุ์เช่น ในกลุ่มไวรัสเอนเทอโรหรือไวรัสในลำไส้ มักเกิดในกลุ่มเด็กทารกและเด็กเล็กตามสถานรับเลี้ยงเด็ก โรงเรียนอนุบาลฯ โดยมีปัจจัยหลักที่โน้มนำให้เกิดการระบาดมาจากความแออัด ระบบการถ่ายเทอากาศไม่ดี สุขอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขวิทยาส่วนบุคคลบกพร่อง เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากกว่าคนในกลุ่มอายุอื่น ผู้ใหญ่ในพื้นที่ที่มีโรคนี้เกิดเป็นประจำมักมีภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้แล้วบางส่วน
2. **ระบาดวิทยา :** สถานการณ์ทั่วโลก : โรคนี้พบผู้ป่วยและการระบาดได้ทั่วโลก มีรายงานการระบาดรุนแรงที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสเอนเทอโร 71 ในหลายประเทศในภูมิภาคเอเชีย เช่น มาเลเซีย (พ.ศ. 2540) และไต้หวัน(พ.ศ. 2541) เป็นต้น ประเทศในเขตร้อนชื้น สามารถเกิดโรคนี้ได้แบบประปรายตลอดปี พบมากขึ้นในช่วงฤดูฝน ซึ่งอากาศเย็นและชื้น การระบาดมักเกิดขึ้นในศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนอนุบาล

**สถานการณ์โรคในประเทศไทย :** นับแต่มีรายงานการระบาดของโรคมือ เท้า ปาก ที่มีอาการรุนแรงจากการติดเชื้อไวรัสเอนเทอโร 71 ในประเทศต่าง ๆ ของภูมิภาคเอเชียตั้งแต่ พ.ศ. 2540 กระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนัก

### **องค์ความรู้ (Factsheet) เรื่อง โรคติดต่ออุบัติใหม่ 99**

ถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงมอบหมายให้สำนักโรคติดต่อวิทยา และสำนักโรคติดต่อทั่วไป (ขณะนี้แยกออกมาเป็นสำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่) กรมควบคุมโรค ร่วมกับสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เริ่มมีการเฝ้าระวังรายงานและสอบสวนผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ เอนเทอโร 71 และป้องกันควบคุมโรคนับตั้งแต่นั้นมา โดยเพิ่มเติมโรคมือ เท้า ปาก ในระบบรายงานผู้ป่วยในข่ายเฝ้าระวัง ลักษณะการเกิดโรคกระจัดกระจายหรือระบาดเป็นครั้งคราว มักมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูร้อนต่อต้นฤดูฝน (พฤษภาคม - มิถุนายน)มักเป็นกับเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี ไม่ค่อยพบในวัยรุ่น การระบาดมักเกิดขึ้นบ่อยในกลุ่มเด็ก เช่น สถานรับเลี้ยงเด็ก โรงเรียนอนุบาล กลุ่มเสี่ยงต่อโรค พบสูงสุดในเด็กกลุ่มอายุต่ำกว่า 5 ปี โดยเฉพาะ 3614 ในพื้นที่ที่ไม่ถูกสุขลักษณะอยู่กันอย่างแออัด และถ้ามีการระบาดเป็นระยะเวลานานจะทำให้มีโอกาที่จะแพร่ไปสู่เด็กที่มีอายุมากขึ้นจนถึงวัยรุ่น และความรุนแรงของโรคก็จะเพิ่มมากขึ้น

### **3. อาการของโรค : มีได้หลายลักษณะ ดังนี้**

- 1. โรคแผลในคอหอย** มีไข้ เจ็บคอ มีตุ่มพองใสขนาด 1 - 2 มิลลิเมตรบนฐานซึ่งมีสีแดง กระจายอยู่บริเวณคอหอย และตุ่มพองใสจะขยายกลายเป็นแผลคล้ายแผลร้อนใน โดยมากพบที่บริเวณด้านหน้าของต่อมทอนซิล เพดานปากด้านหลัง ลิ้นไก่ และต่อมทอนซิลและมักเป็นอยู่นาน 4 - 6 วัน หลังเริ่มมีอาการมีรายงานพบว่าอาจพบอาการชักจากไข้สูงร่วมได้ร้อยละ 5 แต่ไม่มีรายงานผู้เสียชีวิต
- 2. โรคมือ เท้า ปาก** แผลในปากค่อนข้างกระจายกว้างในช่องปาก กระพุ้งแก้ม และเหงือก รวมทั้งด้านข้างของลิ้น (ดังรูปที่ 26) ลักษณะตุ่มพองใสอาจอยู่นาน 7 - 10 วัน และจะมีผื่นหรือตุ่มพองใสเกิดที่บริเวณ **100 องค์ความรู้ (Factsheet) เรื่อง โรคติดต่ออุบัติใหม่**ฝ่ามือ นิ้วมือ (ดังรูปที่ 27) และฝ่าเท้า (ดังรูปที่ 28)หรือบริเวณอื่น โดยทั่วไปหายได้เอง พบน้อยมากที่

ทำให้เสียชีวิตในเด็กทารก **รูปที่ 26** แผลบนลิ้นและนิ้วหัวแม่มือ โรคมือเท้าปาก (Ulcers in the mouth and on the thumb) **รูปที่ 27** ผื่นบนฝ่ามือและนิ้วตุ่มพองใสบนฝ่ามือและนิ้ว โรคมือ เท้า ปาก (Blisters on the palm and fingers)

### **องค์ความรู้ (Factsheet) เรื่อง โรคติดต่ออุบัติใหม่ 101**

**รูปที่ 28** ตุ่มพองใสบริเวณหลังเท้า โรคมือ เท้า ปาก (Blisters on the soles of the feet)

- 3. โรคคออักเสบมีต่อมน้ำเหลืองโต** แผลที่ค่อนข้างแข็ง หนูน กระจาย มีตุ่มก้อนสีขาวหรือเหลืองขนาดประมาณ 3 - 6 มิลลิเมตรอยู่บนฐานรอบสีแดง และพบมากบริเวณลิ้นไก่ ด้านหน้าต่อมทอนซิล และคอหอยด้านหลัง แต่ไม่พบผื่นหรือตุ่มพอง



4. **ระยะฟักตัวของโรค :** โดยเฉลี่ย 3 - 5 วัน สำหรับโรคแผลในคอหอยและโรคมือ เท้า ปาก และโรคคอตีบที่มีต่อมน้ำเหลืองโต มีระยะฟักตัวประมาณ 5 วัน

5. **การวินิจฉัยโรค :** สามารถพบเชื้อได้จากตัวอย่างจากป้ายแผล ช่องปาก และอุจจาระ มาเพาะแยกเชื้อ หรือฉีดเพาะเชื้อในลูกหนู (suckling mice) และเนื่องจากเชื้อมีหลายสายพันธุ์ย่อยซึ่งทำให้เกิดอาการคล้ายกัน และไม่มีแอนติเจนที่ใช้ร่วมกัน การตรวจหาทางน้ำเหลืองจึงต้องกำหนดการส่งตรวจเชื้อเพื่อการวินิจฉัยแบบเฉพาะเจาะจงของเชื้อชนิดนั้นๆ

#### 102 องค์ความรู้ (Factsheet) เรื่อง โรคติดต่ออุบัติใหม่

6. **การรักษา :** ไม่มีการรักษาเฉพาะ ใช้การรักษาตามอาการ

7. **การแพร่ติดต่อโรค :** จากการสัมผัสโดยตรงกับเชื้อที่ปนเปื้อนในน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระของผู้ป่วย หรือผู้ที่มิใช่เชื้อแต่ไม่แสดงอาการ หรือการไอจามรดกัน แต่ไม่พบหลักฐานการแพร่เชื้อติดต่อผ่านทางแมลง น้ำ อาหารหรือท่อน้ำทิ้ง

8. **มาตรการป้องกันโรค :** ลดการสัมผัสแพร่กระจายเชื้อระหว่างคนสู่คน เช่น การลดความแออัด และการมีระบบถ่ายเทอากาศที่ดี การล้างมือบ่อยๆ และการปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดีอย่างสม่ำเสมอ

9. **มาตรการควบคุมการระบาด :** กรณีมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นผิดปกติ ต้องรีบแจ้งสถานการณ์ของโรค และลักษณะของโรคให้แพทย์และบุคลากรสาธารณสุขทราบ เพื่อการเฝ้าระวังการระบาด รวมทั้งควรแยกผู้ป่วยและเด็กที่มีไข้สงสัยติดเชื้อไม่ให้คลุกคลีกับเด็กปกติ และระมัดระวังการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรือสิ่งขับถ่ายของผู้ป่วย ถ้าพบผู้ป่วยในห้องเรียนเดียวกันมากกว่า 2 คน อาจพิจารณาปิดโรงเรียน/สถานศึกษาชั่วคราวเป็นเวลา 5 - 7 วัน เพื่อทำความสะอาดพื้นผิวต่างๆ ที่เด็กป่วยสัมผัสทั้งในบ้านสถานศึกษา สถานที่สาธารณะ เช่น ห้างสรรพสินค้าแนะนำให้ทำความสะอาดด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกปกติก่อนแล้วตามด้วยน้ำยาฟอกฟขาว เช่น คลอรีนไฮเตอร์ ทิ้งไว้ 10 นาที แล้วล้าง/เช็ด/แช่ ด้วยน้ำสะอาดเพื่อป้องกันสารเคมีตกค้าง ส่วนของเล่นที่เด็กอาจเอาเข้าปากได้ ให้ทำความสะอาดด้วยสบู่หรือผงซักฟอกตามปกติและนำไปล้างแดด ลดโอกาสการแพร่กระจายของโรค

#### องค์ความรู้ (Factsheet) เรื่อง โรคติดต่ออุบัติใหม่ 103

##### เอกสารอ้างอิง:

1. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. คู่มือการเก็บตัวอย่างส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ. ใน: การตรวจวินิจฉัยโรคจากไวรัสกลุ่มเอนเทอโร. กระทรวงสาธารณสุข; 2552. หน้า 25.
2. Heymann DL., Editor, Control of Communicable Diseases Manual 19th Edition, American Association of Public Health, 2008.