



(สงวนเฉพาะทางอินเทอร์เน็ตเท่านั้น)

ที่ นค ๐๖๒๓.๓/๐ ๓๕๐๓

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นค ๘๐๐๐๐

๑๘ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ภาแนมนำประชาชน เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝนของประเทศไทย

เรียน นายก อบจ. ทุก อบจ. นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครศรีธรรมราช

นายกเทศมนตรีนครศรีธรรมราช นายกเทศมนตรีเมืองปากพั่น

นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งสง และนายกเทศมนตรีเมืองปากพูน

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๑๕๒๓
ลงวันที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๗

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งว่า เนื่องจากขณะนี้เข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลันได้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว จากข้อมูลสำนักโรคติดต่อเฝ้าระวัง กรมควบคุมโรค แจ้งระวังป่วยโรคตาแดงเนื่องจากเป็นโรคที่ติดต่อกันง่าย ซึ่งพบผู้ป่วยทุกวัย เกือบครึ่งเป็นเด็ก เฝ้าระวังและเฝ้าระวังและคาดว่าผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นตลอดฤดูฝนปีนี้

ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันการระบาดของโรคที่เกิดในฤดูฝน จึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบถึงการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝนของประเทศไทย โดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เข้าถึงได้จาก “หนังสือราชการ สด.” รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ ทราบและพิจารณาดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รติวัฒน์ เชาวลิต)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด รักษาการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร. ๐ ๗๕๓๕-๖๑๔๔ ต่อ ๒๐



ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
เลขที่รับ.....026773
วันที่.....15.....ก.ย.....2557.....เวลา.....น.

ที่ มท ๖๘๕๑.๓/ว ๑๕๒๓

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐
สำนักงานส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช
เลขที่รับ.....1911
วันที่.....15.....ก.ย.....2557.....
เวลา.....

๕ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง คำแนะนำประชาชน เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝนของประเทศไทย

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน

ของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๗

๒. รั้วกันโรคติดต่อ “โรคตาแดง”

จำนวน ๑ ชุด

จำนวน ๑ ชุด

เนื่องจากขณะนี้เข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมักมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆ ทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลันได้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว จากข้อมูลสำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค แจ้งร่ว่งป่วยโรคตาแดงเนื่องจากเป็นโรคที่ติดต่อกันง่าย ซึ่งพบผู้ป่วยทุกวัย เกือบครึ่งเป็นเด็กเล็กและวัยเรียน และคาดว่าผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นตลอดฤดูฝนปีนี้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการป้องกันการระบาดของโรคที่เกิดในฤดูฝน จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบถึงการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝนของประเทศไทย โดยสามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ เว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เข้าถึงได้จาก “หนังสือราชการ สก.”

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายไชยชัย เดชอมรธัญ)

รองอธิบดี รักษาการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
เลขที่รับ.....3625
วันที่.....15.....ก.ย.....2557.....
เวลา.....

สำเนา ส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและการมีส่วนร่วม
ส่วน ส่งเสริมการจัดการด้านสาธารณสุขและสวัสดิการสังคม
โทร / โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๔๑๓๒-๓

(สำเนา)

ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๗

เนื่องจากขณะนี้เข้าสู่ฤดูฝน การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอาจเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ง่ายและเร็ว จากสภาวะอากาศดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อโรคและภัยสุขภาพประชาชน

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูฝน ซึ่งโรคที่มีแนวโน้มจะระบาดในฤดูฝน โดยมีโอกาสเกิดผลกระทบต่อประชาชน แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มโรค ดังต่อไปนี้

๑. โรคที่มีแนวโน้มจะระบาด ได้แก่
 - ไข้หวัดใหญ่
 - โรคมือ เท้า ปาก
๒. โรคที่มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้น และต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ ได้แก่
 - ไข้เลือดออก
 - ไวรัสตับอักเสบ เอ
๓. โรคที่มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นตามฤดูกาล ได้แก่
 - โรคเลปโตสไปโรซิส
 - โรคปอดบวม
 - ไข้สมองอักเสบโดยเฉพาะจากเชื้อเจอี
 - อหิวาตกโรค
 - มาลาเรีย

ทั้งนี้ รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗

(ลงชื่อ) โสภณ เมฆธน
(นายโสภณ เมฆธน)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

สำเนาถูกต้อง

ร.น.อ.

(นางเรือง ภิรมย์)

ผู้อำนวยการสำนักโรคติดต่อทั่วไป
๒๕ มิ.ย. ๒๕๕๗

รายละเอียดโรคต่างๆ แบบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๗

๑. โรคไข้หวัดใหญ่

❖ สาเหตุ

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A B และ C

❖ อาการ

๑. มีไข้สูงเฉียบพลัน ๓๘ - ๔๐ องศาเซลเซียส
๒. หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๓. อ่อนเพลียมาก
๔. ไอแห้งๆ คอแห้ง เจ็บคอ
๕. อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
๖. ตาแดง ตาแฉะ

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่ตรากตรำทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง
๔. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกันทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้อยาแอสไพริน
๗. หากมีอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนาน มากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บมาก ชัก ชี้น ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

❖ การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้
 - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่น ร่วมกับผู้ป่วย

ใช้ชื่อนกลาง ...

- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
 - หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาด
ระบดพื้นผิวและสิ่งของที่มือสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ
 - หลีกเลี่ยงสถานที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น
๔. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวังและป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้
- หากเป็นไปได้ผู้ป่วยต้องหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ – ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
 - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น
 - ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จามและหมั่นล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ

๕. อีตวัคชินป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มียโยบายให้ประชาชนอีตวัคชินไข้หวัดใหญ่ทุกคน
แต่ วิจารณ์ให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรรับวัคชิน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทาง
ไปประกอบพิธีอัยย์ และบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งต้องเข้ารับการอีตวัคชินทุกปี

๒. โรคมือ เท้า ปาก

• สาเหตุ

เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด (Enterovirus) ที่พบบ่อย คือ ไวรัสเอกโค (Echovirus) และ ไวรัสเอนเทอโร ๗๑ (Enterovirus ๗๑ หรือ EV ๗๑) พบบ่อยในทารกและเด็กเล็ก พบปะปรายตลอดทั้งปี แต่พบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว ส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปทางปาก โดยตรงจากการติดมือ กับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผลหรืออุจจาระของผู้ป่วย

• อาการ

เริ่มด้วยไข้ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก ๑ - ๒ วัน มีอาการเจ็บปากและเบื่ออาหาร เนื่องจากมีแผลอักเสบที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม ต่อมาจะเกิดผื่นแดง ซึ่งมักไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าและอาจพบที่ก้น หรือหัวเข่าได้ ผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบๆ แดง และแตกออกเป็นหลุมตื้นๆ

• การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

โรคนี้ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยนานประมาณ ๗ - ๑๐ วัน และหายได้เอง โรคนี้ไม่มียาต้านไวรัส ชนิดนี้โดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาต่างๆ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่ายรสไม่จัด ดื่มน้ำ นม หรือน้ำหวาน และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ บางรายที่ติดเชื้ออย่างใกล้ชิด เนื่องจากอาจเป็นโรคมือ เท้า ปาก ชนิดที่รุนแรง เช่น ไข้สูง ชีพ อาเจียน หอบเหนื่อย ต้องไปพบแพทย์

• การป้องกันโรค

๑. การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลล้างมือทุกครั้ง ก่อน - หลัง รับประทานอาหารและหลังขับถ่าย การเล่นของเล่น และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ดัดเล็บให้สั้น

๒. การดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น กำจัดขยะ และสิ่งปฏิกูลที่ถูกต้อง ดูแลรักษาและทำความสะอาดอาคารสถานที่อุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องใช้ และของเล่นต่างๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ด้วย ใยยาทำความสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

๓. ไม่ควรนำเด็กเล็กไปในชุมชน ในช่วงที่มีการระบาด เช่น สนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี

๔. เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรหยุดพัก รักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้เด็กอื่นๆ

๑. โรคไข้เลือดออก

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมีุงลายเป็นพาหะนำโรค

❖ อาการ

หลังจากถูกยุงลายที่มีเชื้อกัดประมาณ ๕ - ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ - ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ต่อเนื่อง ๒ - ๗ วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดเข่าตา บางราย มีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตาม แขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหลและเลือดออก ตามไรฟัน อาการที่ไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ และมักไม่มีน้ำมูก

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อยๆ
 ๒. เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะๆ
 ๓. ให้อาหารอ่อน งดอาหารที่มีสีคล้ายเลือด
 ๔. กินยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ห้ามกินยาแอสไพรินหรือไอบูโพรเฟน
 ๕. เมื่อระมัดระวังอาการอย่างใกล้ชิดในช่วงไข้ลด ประมาณวันที่ ๓ - ๔ หากผู้ป่วยฟื้นไข้ดีขึ้นขึ้น
- แสดงว่าหายเป็นปกติ แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะช็อคให้รีบนำกลับไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

สัญญาณอันตราย (ช็อค) ในช่วงไข้ลด

๑. มีอาการซึม อ่อนเพลียมาก
๒. กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น
๓. ชีพจรเต้นเบา เร็ว
๔. ปวดท้องกะทันหัน
๕. กระพายน้ำ ปัสสาวะน้อยลง
๖. มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากผู้ป่วยไข้เลือดออกอยู่ในการดูแลรักษาของแพทย์ได้เร็วอย่างทันเวลา โอกาสเสียชีวิตจากโรคจะมีน้อยมาก

❖ การป้องกันโรค

เนื่องจากโรคนี้ยังไม่มียาวัคซีน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันยุงกัด ขจัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ ยุงลาย การป้องกันตนเองให้เข้มงวดการ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ปิด ปิดภาชนะน้ำก้นน้ำให้มิดชิด ป้องกันยุงจากน้ำที่ขังอยู่ทุกครั้งที่ เพื่อป้องกันยุงลายลงไปวางไข่
๒. เปลี่ยน เปลี่ยนน้ำในแจกัน ถังเก็บน้ำทุก ๗ วัน เพื่อลดวงจรลูกน้ำที่กลายเป็นยุง
๓. ปล่าย ปล่ายปลาในลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำถาวร เช่น อ่างบัว ถังซีเมนต์ เก็บน้ำขนาดใหญ่
๔. ปรับปรุง สิ่งแวดล้อมให้ปลอดโปร่ง โล่ง สะอาด สมทัศน์ ไม่เป็นที่เกาะพักของยุงลาย
๕. ปฏิบัติเป็นประจำจนเป็นนิสัย

๔. โรคไวรัสตับอักเสบ เอ

❖ สาเหตุ

เป็นเชื้อไวรัสกลุ่ม picornavirus ติดเชื้อเฉพาะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ผู้ที่เคยติดเชื้อนี้จะมีภูมิคุ้มกันอยู่ตลอดชีวิตและจะไม่เป็นโรคนี้อีก การติดต่อโรคไวรัสตับอักเสบ เอ อาจติดต่อได้จากการรับประทานอาหารหรือดื่ม น้ำที่มีเชื้อเข้าไป หรือเกิดจากการติดเชื้อจากคนหนึ่งสู่อีกคน เชื้อจะเจริญเติบโตในตับและจะถูกขับออกทางน้ำดี และอุจจาระ มักจะระบาดในชุมชนที่อยู่กันหนาแน่นและไม่ถูกสุขลักษณะ แต่เชื้อนี้ไม่ติดต่อทางน้ำลายหรือปัสสาวะ

❖ อาการ

ผู้ป่วย ในเด็กอายุน้อยกว่า ๖ ปี มักจะไม่มีอาการแสดง แต่สำหรับวัยรุ่นขึ้นไปพบว่ามีร้อยละ ๗๐-๙๐ จะมี อาการของตับอักเสบ โดยอาการที่สำคัญของโรคนี้ได้แก่ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน แน่นชายโครงขวา ท้องร่วง ปัสสาวะสีเข้ม และมีอาการตัวเหลืองตาเหลืองที่เรียกว่าดีซ่านร่วมด้วย

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ผู้ป่วยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบ เอ สามารถหายเองได้ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ

❖ การป้องกันโรค

รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน กินอาหารสุก ดื่มน้ำสะอาด ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ เอ โดยเฉพาะใน กลุ่มเสี่ยง และหากมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง เจ็บชายโครง ปัสสาวะสีเข้มให้รีบไปแพทย์ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคตับแข็ง และโรคมะเร็งที่อาจเกิดได้ในอนาคต

๕. โรคเลปโตสไปโรซิส

❖ สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ชื่อว่า เชื้อเลปโตสไปรา (Leptospira) การติดต่อของโรคเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอกตามผิวหนัง เยื่อบุตา จมูก ปาก หรือไชเข้าผิวหนังที่แช่น้ำนาน นอนอนุ่ม สามารถติดเชื้อโดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อจากปัสสาวะหนู หรือเยื่อของสัตว์ที่ติดเชื้อโดยตรง

❖ อาการ

มีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดเจ็บกล้ามเนื้อที่โคนขาและน่องอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ทาแดง บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปนหรือตัวเหลืองตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ชีพ สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับวายไตวาย และเสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. หากมีอาการสงสัยว่าอาจเป็นโรคนี้ ควรไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และรับการรักษอย่างจริงจัง
๒. หากต้องเดินทางเข้าไปในแหล่งที่มีโรคนี้อุกชุม ควรเตรียมอุปกรณ์การป้องกันตนเองให้พร้อม เช่น รองเท้าบูท ถุงมือ หรือไปปรึกษาแพทย์
๓. หากมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะและปวดเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณโคนขาและน่องภายหลังที่สัมผัสสัตว์ หรือลุยน้ำ ย่ำโคลน ๑ - ๒ สัปดาห์ ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน ถ้าเข้าอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

❖ การป้องกันโรค

๑. กำจัดหนู (ซึ่งเป็นสัตว์แพร่เชื้อที่สำคัญ) ทั้งในนาข้าวและในที่อยู่อาศัย
๒. รักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน ปิดฝาถังขยะและเศษอาหารตกค้าง อันจะเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู
๓. ถ้ามีบาดแผล รอยถลอก ขีดข่วนให้ปิดแผล และหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำที่ท่วมขัง หรือพื้นที่ชื้นแฉะ หรือลงแช่น้ำในห้วยหนอง คลอง บึง
๔. ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือ หรือชุดป้องกัน ถ้าต้องเดินย่ำน้ำหรือพื้นดินที่ชื้นแฉะ (ตามตรอกซอกซอย คันนา ท้องนา ท้องไร่)
๕. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในห้วย หนอง คลอง บึง นานเกินครึ่งละ ๒ ชั่วโมง
๖. รับประทานอาหาร ทำความสะอาดร่างกายโดยทันที หากแช่น้ำหรือย่ำลงไปแหล่งน้ำ
๗. เก็บหรือปิดอาหารและน้ำดื่มให้มิดชิด อย่าให้หนูปัสสาวะใส่
๘. ดื่มน้ำต้มสุก และกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ด้วยความร้อน
๙. รับประทานผักผลไม้สดๆ ภายหลังจับต้องเนื้อสัตว์ ซากสัตว์ และสัตว์ทุกชนิด

๖. โรคปอดบวม

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อรา และ พยาธิ โดยติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรดกัน

❖ อาการ

ผู้ป่วยโรคปอดบวมมีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติ ในเด็กปกติจะมีอัตราการหายใจประมาณ ๒๐ - ๔๐ ครั้งต่อนาที อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลังอาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลว จนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง
๒. พักผ่อนมากๆ เพื่อที่จะฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น
๓. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง และควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย

๔. เช็ดตัวบ่อยๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้กินยาลดไข้พาราเซตามอลได้เป็นครั้งคราวเมื่อมีไข้

๕. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงเกิน ๗ วัน เช่น ไข้สูงนาน มากกว่า ๒ วัน หรือ ไม่ไข้ไต่มาเกิน ๗ วัน เจ็บหู ชัก ชี้น ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจต้องออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ถ้าเจ็บป่วยไปพบแพทย์โดยด่วน

❖ การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารก ถ้าเป็นโรคปอดบวมจะ ระบาดง่าย

๒. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมลภาวะที่เป็นพิษ เช่น ครัว ภูไฟ ควันไฟ และหมอกควันในอากาศ

๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว

๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ

๕. รักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอ โดยเฉพาะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เช่น เย็นจัด ชื้นจัด

๖. เวลาไอ จาม ควรมีผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกด้วยทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อป่วยเป็นไข้หวัด เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

๗. ถ้ามีมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

๗. ใช้สมองอีกเสบโดยเฉพาะจากเชื้อเจอี

❖ สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มีอยู่รำคาญเป็นพาหะ นำโรคซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุ้งฉางนี้ได้รับเชื้อใช้สมองอีกเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมูเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุ้งมากัดคนจะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกายทำให้คนติดโรคได้

❖ อาการ

ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้สิดำและเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้ยารักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้ยาลดไข้ ให้น้ำเกลือ เจาะคอในรายที่หมดสติหรือมีเสมหะมาก ให้อาหารทางสายยาง ให้ยากันชักหรือยาสแตเดียรรอยด์ ทั้งนี้ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค

❖ การป้องกัน

โรคนี้ป้องกันได้ด้วยการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด และการฉีดวัคซีนป้องกัน ดังนั้นผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ปกครองต้องพาไปรับวัคซีน ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

๔. อหิวาตกโรค

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ วิบริโอ คอเลอเร (Vibrio Colerae) ที่อยู่ในอุจจาระ อาเจียน ของผู้ป่วยหรือผู้ที่ ปั่นพาหะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม โดยมีมือของผู้ป่วย ผู้สัมผัส รวมทั้งมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว ๑ - ๕ วัน (เฉลี่ยประมาณ ๑ - ๒ วัน)

❖ อาการ

อาการของผู้ป่วยมีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง ผู้ไม่มีอาการ เรียกว่า พาหะ เป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น ผู้ที่มีอาการอย่างอ่อน จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน ๑ - ๒ วัน ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขุ่น คล้ายน้ำข้าวข้าว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียน ถ้าไม่รักษา การถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส (สูตรขององค์การเภสัชกรรม หรือองค์การอนามัยโลก) โดย ให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมากแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ดังนี้

- อายุต่ำกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครึ่ง ๑/๒ แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑ - ๒ นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่มีนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
- อายุมากกว่า ๒ ปี ให้ดื่ม ๑/๒ - ๑ แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

๒. ให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย

๓. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วมราดน้ำให้สะอาดแล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ

๔. รักษาความสะอาดของสิ่งของ เครื่องใช้ของผู้ป่วยรวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดด

๕. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้หมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ

๖. หากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ไปแล้วภายใน ๔ - ๑๒ ชั่วโมง หรือให้การดูแลที่บ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำ มากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ค่าโหลกลีให้รีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

❖ การป้องกันโรค

๑. รับประทานอาหารที่สะอาด ปปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาหารค้างมือ ควรอุ่นให้ร้อน
อีกครั้งก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะอาหารทะเล ต้องล้างให้สะอาดก่อน
ปรุงทุกครั้ง และทำให้สุกก่อนรับประทาน
๒. ล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดก่อนรับประทาน
๓. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเลือก
น้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัยรับประทาน
๔. ภาชนะที่ใช้ในการกินและดื่มต้องสะอาด และเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ใต้ตอม
๕. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนให้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก
และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง
๕. ใช้ฝาชีครอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร และต้องอุ่นให้ร้อน
ก่อนรับประทาน
๖. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
๗. ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของ
แมลงวัน



โรคตาบอด



สำนักโรคติดต่อทั่วไป
กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข



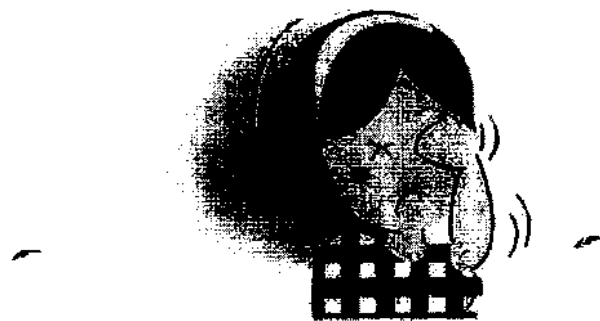
โรคตาแดง

โรคตาแดงจากเชื้อไวรัส เกิดขึ้นได้บ่อย โดยเฉพาะในเด็กเล็ก และเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา เป็นโรคที่ไม่มีอันตรายรุนแรง แต่ถ้าไม่ได้รับการรักษาลงตั้งแต่เริ่มเป็น ก็อาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ทำให้ตาพิการได้

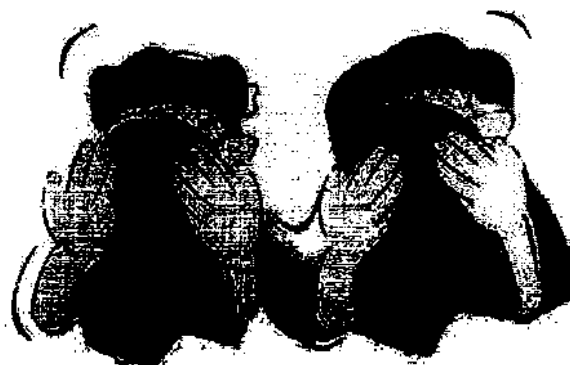
๖ โรคตาแดง ติดต่อกันได้อย่างไร

โรคมักระบาดในกลุ่มคนที่อยู่รวมกันอย่างแออัด โดยอาจแพร่ติดต่อจากการสัมผัสโดยตรงกับน้ำตา ขี้ตา ของผู้ป่วย ส่วนมากมักติดทางอ้อมโดย

- ใช้มือสกปรกที่มีเชื้อโรคขี้ตา



- ใช้สิ่งของเครื่องใช้ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แว่นตา ขันน้ำ และของใช้อื่น ๆ ร่วมกับผู้ที่เป็โรค



* แผลงวันหรือแผลงหัวตอมตา



อาการของโรคตาแดง เป็นอย่างไร

หลังจากได้รับเชื้อโรคเข้าตา ประมาณ
24-48 ชั่วโมง จะมีอาการระคายเคืองตา ปวดตา
มีน้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หนังตาบวม
เยื่อตาขาวจะอักเสบ แดง ซึ่งอาจเริ่มที่ตาข้างใด
ข้างหนึ่งก่อน หรือเป็นทั้ง 2 ข้างพร้อมกันก็ได้
อาจมีไข้ต่ำ ๆ หรือคันเนื้อครันตัว หรืออาการ
ปวดเสียวที่แขนขาด้วย ผู้ป่วยมักจะหายได้เอง
ภายใน 1-2 สัปดาห์ ถ้าไม่มี
การติดเชื้อแบคทีเรีย
แทรกซ้อน



- แยกของใช้ส่วนตัวของผู้ป่วย อย่าให้ผู้อื่นใช้ร่วมด้วย
- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังจากถูกต้องตา และหมั่นล้างมือบ่อยๆ



๑ วิธีการป้องกัน ไม่ให้เกิดโรคตาแดงใหม่

โรคนี้ป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล ได้แก่

- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ใช้มือที่ไม่ได้ล้างให้สะอาดขยี้ตา

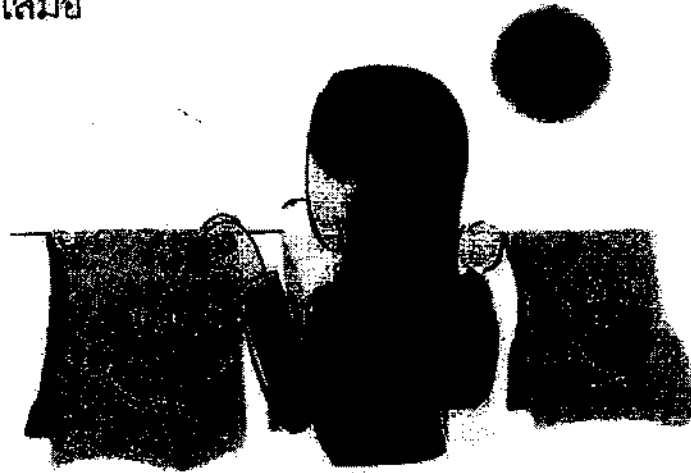


- เมื่อฝุ่นละอองหรือผงเข้าตา อย่าขยี้ตา
ให้ล้างด้วยน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว



- ไม่ใช่สิ่งของ เช่น แว่นตา ผ้าเช็ดหน้า
ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดมือ หรือถ้วยล้างตา ร่วมกับผู้อื่น
โดยเฉพาะเมื่อมีโรคตาแดงระบาด ต้องระวัง
ให้มากยิ่งขึ้น

- ซักเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า
ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน ฯลฯ ผึ่งแดดให้สะอาด
อยู่เสมอ

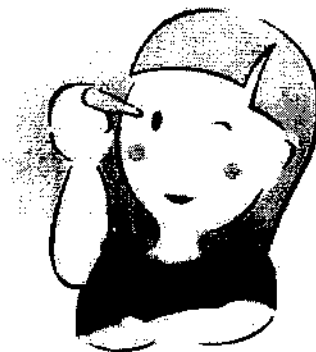


- ในสถานที่ที่ผู้คนอยู่รวมกันอย่างแออัด
ควรจัดหาน้ำสะอาดให้เพียงพอสำหรับการล้างมือ
ล้างหน้า และใช้อาบ

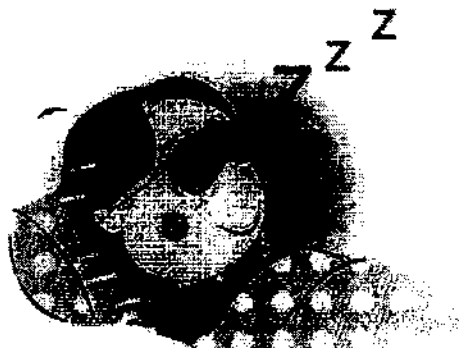


๑ เมื่อเป็นโรคตาแดง ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

- เมื่อมีอาการตามที่กล่าวมา ควรรีบไปพบแพทย์ แพทย์จะให้ยาปฏิชีวนะชนิดหยอดหรือป้ายตา เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากเชื้อแบคทีเรีย ป้ายตาติดต่อกันประมาณ 7 วัน สำหรับผู้ป่วยบางรายที่มีไข้ ปวดศีรษะ ก็ใช้ยาลดไข้แก้ปวดตามอาการ ถ้ามีอาการรุนแรงขึ้น ต้องรีบไปพบแพทย์อีกครั้ง



- ควรพักสายตา ไม่ใช่สายตามากนัก



- ควรหยุดเรียนหรือหยุดงานประมาณ 1-2 สัปดาห์ หรือจนกว่าอาการตาแดงจะหายเป็นปกติ และไม่ควรไปในที่ชุมชน เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ เพราะอาจนำโรคไปแพร่ติดต่อให้ผู้อื่นได้