



โดย : บุญเรียม น้อยชุมแพ

กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร (กจค.)

โรคหน้าร้อน ควรต้องระวัง

เมื่อหลายวันผ่านมา หลายคนคงรู้สึกถึงอากาศอันร้อนระอุในช่วงนี้แน่นอน เป็นสัญญาณที่บอกว่าเป็นฤดูร้อน อากาศที่ร้อนแบบนี้ การเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียเหมาะแก่การขยายพันธุ์ เราต้องเพิ่มความระมัดระวังในการใช้ชีวิตกันมากขึ้น อีกทั้งอาหารยังบูดเสียได้ง่าย สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้มากมาย ซึ่งถือเป็นภัยสุขภาพที่ต้องระวัง ได้แก่

1. โรคอาหารเป็นพิษ

เป็นโรคทางเดินอาหารที่พบได้บ่อยมาก เกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย มักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ซึ่งมีอยู่ทั้งในเนื้อสัตว์ ไข่ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล นม ที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อหรืออาหารที่ปรุงทิ้งไว้เป็นเวลานาน คนที่ได้รับเชื้อเข้าไปมักมีอาการไข้ ปวดท้อง โดยเชื้อที่ได้รับสามารถทำให้

เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้ได้ จึงทำให้มีอาการปวดท้อง ปวดเมื่อย คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง หรือการติดเชื้อจากอวัยวะอื่น เช่น ข้อกระดูก หนองน้ำดี หัวใจ ปอด ไต เยื่อหุ้มสมอง ไปจนถึงโลหิตเป็นพิษ ซึ่งหากเกิดในทารก เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ จะมีโอกาสทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นมากต้องได้รับน้ำเกลือเสริม อาจดื่มหรือให้ทางเส้นเลือดแล้วแต่ความรุนแรงของอาการ และอาจให้กินยาแก้ปวดด้วย



2. โรคอุจจาระร่วง

เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำที่สำคัญที่สุด เกิดจากเชื้อโรคได้หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิ สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป ผู้ป่วยจะถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน หรือถ่ายเป็นน้ำหรือมูกปนเลือด หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันท่วงที ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่ จนอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้



3. ไข้ไทฟอยด์

สามารถติดต่อจากอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเช่นกัน ซึ่งไข้ไทฟอยด์นี้จะทำให้ผู้ป่วยมีไข้ ปวดหัว ปวดเมื่อย เบื่ออาหาร และอาจท้องผูกหรือท้องเสียได้ นอกจากนี้เชื้อก็อาจปนออกมากับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราวได้ด้วย ทำให้เราเป็นพาหะนำโรคนั้นเอง



4. โรคลมแดด

โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก เป็นโรคที่เกิดขึ้นง่ายในหน้าร้อน ซึ่งร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงแต่ไม่มีเหงื่อออก มักเกิดกับผู้ที่ไม่ค่อยดื่มน้ำ หากอยู่ในพื้นที่ที่มีบริเวณอุณหภูมิร้อนจัด ออบอ้าว แม้จะไม่โดนแสงแดดก็สามารถเกิดอาการนี้ได้ หากมีอาการรุนแรงอาจทำให้เสียชีวิต ควรดื่มน้ำเยอะๆ และควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ร้อน มีอุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน



5. โรคพิษสุนัขบ้า

ส่วนใหญ่มักเกิดจากสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคมานสู่เรา ซึ่งมักจะพบเชื้อจากสุนัขและแมว ได้รับเชื้อโดยการถูกกัด หรือถูกเลีย บริเวณที่มีแผลถลอก หรือถูกน้ำลายสัตว์ที่มีเชื้อเข้าตา ปาก จมูก ถ้าหากถูกกัดให้รีบล้างแผลด้วยสบู่หรือน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกัน หากไม่ได้รับการรักษา ผู้ป่วยจะมีอาการภายใน 15-60 วัน บางรายอาจใช้เวลานานเป็นปี และเนื่องจากปัจจุบันโรคพิษสุนัขบ้ายังไม่มียารักษา จึงทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตภายใน 2-7 วัน หลังแสดงอาการ เป็นต้น



ดังนั้นในหน้าร้อนนี้ สิ่งที่เราควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงโรคต่างๆ ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ โดย **“กินร้อน ช้อนกลาง”** ไม่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม หากยังไม่กินก็ต้องเก็บในตู้เย็น หรืออุ่นให้ร้อนก่อนกิน ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม สุดท้ายที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ การดื่มน้ำที่สะอาด ควรดื่มน้ำอย่างน้อย **8 แก้วต่อวัน** โรคหน้าร้อนสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนหากไม่ระวังป้องกัน นอกจากนี้แล้ว ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รวมถึงรักษาความสะอาดและสุขอนามัยของอยู่เสมอด้วย และพยายามอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทให้มากที่สุด

ขอบคุณที่มา และภาพประกอบจาก

- จิตติมา เงินมาก. 2562. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน. คณะแพทยศาสตร์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://www.med.nu.ac.th/dpMed/fileKnowledge/140_2018-05-01.pdf. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].
- พบแพทย์. 2562. ใช้ไทฟอยด์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.pobpad.com/ใช้ไทฟอยด์>. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].
- พบแพทย์. 2562. โรคลมแดด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.pobpad.com/โรคลมแดด>. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].
- โรงพยาบาลราชวิถี. 2560. อาหารเป็นพิษ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=3728>. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].
- สำนักโรคติดต่อทั่วไป. กรมควบคุมโรคติดต่อ. 2562. โรคพิษสุนัขบ้า. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://r36.ddc.moph.go.th/r36/content/index/1>. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].
- [Online]. Available at : <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/lurking-sun-vector-21573504>, [accessed 10 June 2019].
- [Online]. Available at : https://yadi.sk/a/Qe_pZYId3WGRPT/5b0245564cecb3b3085395cf, [accessed 10 June 2019].
- [Online]. Available at : <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpng.pngtree.com%2Fpng->, [accessed 10 June 2019].
- [Online]. Available at : <http://www.jmatonline.com/index.php/jmat/healthAlert/default>, [accessed 10 June 2019].
- [Online]. Available at : <https://www.pinterest.com/pin/694117361294479617/>, [accessed 11 June 2019].
- [Online]. Available at : http://juuier.blogspot.com/2008/10/blog-post_13.html, [accessed 11 June 2019].
- [Online]. Available at : <https://www.riskcomthai.org/en/2017/detail.php?id=36822&m=media&gid=1-001-003>, [accessed 11 June 2019].