

สคร.5 ใส่ใจ : เดือนภัยโรคหน้าหนาว ปี 2554

กลุ่มระบาดวิทยาและข่าวกรอง สคร.๕

ย่างเข้าสู่ฤดูหนาวแล้วนะคะ ลมหนาวเริ่มมาแล้ว มีคำพยากรณ์จากกรมอุตุนิยมวิทยา ว่าปีนี้จะหนาวเย็น โดยเฉพาะทางตอนเหนือของประเทศอาจจะหนาวกว่าปีที่แล้ว และหนาวไปถึงเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากปรากฏการณ์ลานีญา ส่วนในภาคจะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง บ้านเราจะหนาวเย็นเช่นกัน ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง เพราะไม่ใช่จะมีแต่ปัญหาจากอุณหภูมิที่ลดต่ำลงเท่านั้น อากาศที่หนาวเย็นยังนำโรคหลายประการติดมาด้วย

จากข้อมูลของประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว ระบุว่า อากาศที่เปลี่ยนแปลงนั้น หากร่างกายปรับตัวไม่ทันอาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ขึ้นได้ โรคที่เกิดในฤดูหนาว มักจะเกิดกับเด็กและผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ **โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัดเยอรมัน สุกใส และอุจจาระร่วง** เรามาทำความรู้จักกับโรคต่าง ๆ กันก่อนนะคะ

ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดและโรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันได้ง่ายโดยการหายใจ และเชื้อจะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย จึงติดต่อได้โดยการสัมผัส แพร่กระจายในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก และอากาศไม่ถ่ายเท เช่น โรงหนัง ห้างสรรพสินค้า

อาการจะเริ่มต้นด้วยการมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ บางคนอาจหนาวสั่น ไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรงกว่า คือ ตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดศีรษะมาก ปวดกระดูก มักคลื่นไส้ด้วย ควรระวังโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ คออักเสบ ในเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ จะมีความเสี่ยงมากกว่าช่วงวัยอื่น

โรคปอดบวม

เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของกลุ่มโรคติดเชื้อในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี โดยเฉพาะเด็กแรกเกิด น้ำหนักตัวน้อย เด็กในวัยขวบแรก เด็กขาดสารอาหาร เด็กที่มีความพิการแต่กำเนิด ส่วนใหญ่ปอดบวมจะเกิดหลังจากโรคหวัดประมาณ 2-3 วัน หากเกิดในเด็กเล็กให้ระวังอาการช็อก ผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจะมีอาการไข้สูง ไอมาก เจ็บหน้าอก หายใจหอบ มีเสมหะมาก ในเด็กจะมีอาการตัวร้อนจัด ถ้าเป็นมากจะหายใจแรงจนชายโครงบวม

การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารกถ้าเป็นปอดบวมจะมีอันตรายมาก

2. หลีกเสี่ยงมลภาวะที่เป็นพิษ เช่น คาร์บอนหรือ คาร์บอนไฟ คาร์บอนไอเสียรถยนต์ และหมอกควันในอากาศ

3. ในเด็กก่อน ต้องไม่ให้สัมผัสกับความหนาวเย็น ถ้ามีอาการสงสัยว่าจะเป็นปอดบวม ให้รีบพาไปตรวจ เพื่อเด็กจะได้รับการรักษาตั้งแต่ระยะแรก อันตรายจะน้อยลง

โรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัสหัด

พบบ่อยในเด็กอายุระหว่าง 1-6 ปี ติดต่อดีงายเพียงการไอจามรดกัน หรือหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วย มักจะระบาดในช่วงฤดูหนาวต่อกับฤดูร้อนมีอาการตัวร้อนขึ้นทันทีทันใด ในระยะแรกมีอาการคล้ายไข้หวัด แต่ผิดกันตรงที่จะมีไข้สูงตลอดเวลา กินยาลดไข้ ไข้ก็ไม่ลด เด็กจะซึม กระจกกระสวย ร้องกวน เบื่ออาหาร มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ น้ำตาไหล ไม่สู้แสง หนังตาบวม จะมีการถ่ายเหลวบ่อยครั้งเหมือนท้องเดินในระยะก่อนที่จะมีผื่น หรืออาจชักจากไข้สูงผื่นของหัดจะขึ้นจากตีนผม ซอกคอก่อน แล้วลามไปตามใบหน้าลำตัวและแขนขา ลักษณะเฉพาะของหัดคือจะมีผื่นขึ้นหลังมีไข้ 3-4 วัน มักจะขึ้นในวันที่ 4 ของไข้ เป็นผื่นเท่าหัวเข็มหมุดที่ตีนผมก่อนและซอกคอ ผื่นนี้จะจางหายได้เมื่อดึงรั้วผืนหนังให้ตึง เป็นแผ่นกว้าง รูปร่างไม่แน่นอน อาจมีผื่นคันเล็กน้อย ผื่นจะไม่จางหายไปทันที จะจางหายไปใน 4-7 วัน และจะเหลือให้เห็นเป็นรอยสีน้ำตาล ระหว่างนั้นอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ อูจจาระร่วง ช่องหูอักเสบ สมองอักเสบ และภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะเด็กที่ขาดวิตามินเอ เมื่อเป็นหัดจะมีความรุนแรงมาก หากมีปอดอักเสบร่วมด้วยอาจทำให้เสียชีวิตได้

การป้องกัน

โรคนี้สามารถป้องกันได้โดยรับการฉีดวัคซีน เมื่ออายุ 9-12 เดือน ฉีดเพียงครั้งเดียวสามารถป้องกันได้ตลอดไป วัคซีนมีทั้งชนิดเดี่ยว และรวมกับหัดเยอรมัน และคางทูม (MMR) ขอรับการฉีดได้ที่สถานอนามัยใกล้บ้าน หรือโรงพยาบาลทั่วไป

โรคหัดเยอรมัน

เกิดจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดอาการไข้ มีผื่นคล้ายหัด แต่บางรายก็ไม่มี ในเด็กเล็กจะมีอาการเพียงเล็กน้อย แต่ในผู้ใหญ่จะมีอาการประมาณ 1-5 วัน มีไข้ต่ำๆ ถึงปานกลาง ร่วมกับเป็นผื่นเล็กๆ สีชมพูอ่อนๆ กระจายไปทั่ว ผื่นมักจะแยกกันอยู่ชัดเจน เริ่มที่หน้าผากชายผม รอบปาก และใบหูก่อนที่อื่น แล้วลงมาที่ลำคอ ลำตัว แขนขา อาจมีอาการคัน ผื่นมักขึ้นวันเดียวกับที่มีไข้ และมักจะหายได้เองภายใน 3-6 วัน โดยทั่วไปจะจางหายอย่างรวดเร็ว ไม่ทิ้งรอยดำให้เห็น บางรายอาจมีผื่นขึ้นโดยไม่มีไข้ก็ได้ บางรายอาจมีอาการแสบเคืองตา เจ็บคอเล็กน้อย ปวดเมื่อยตามตัวแต่ไม่มากนัก อาการทั่วไปไม่

ค่อยรุนแรง ติดต่อดีจากการหายใจ บางรายอาจติดเชื้อหัดเยอรมันและไม่มีอาการก็ได้ ในเด็กเล็กจะมีอาการเพียงเล็กน้อย หากอยู่ในระหว่างตั้งครรภ์ต้องระวังเป็นพิเศษ

การป้องกัน

โรคนี้อาจป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน ครั้งแรกในตอนอายุ 9-15 เดือน สำหรับในท้องที่ห่างไกลในปัจจุบันนี้ได้มีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้อีกในโรงเรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้ปกครองที่มีข้อสงสัยบุตรหลานตนเองได้รับหรือไม่ให้สอบถามสถานีอนามัยใกล้บ้าน หรือศูนย์สุขภาพชุมชน อันตรายของโรคนี้อาจเป็นในหญิงตั้งครรภ์ อาจทำให้ทารกในครรภ์พิการได้

โรคสุกใส

มักเกิดในเด็ก เด็กจะมีไข้ต่ำ อ่อนเพลียและเบื่ออาหารเล็กน้อยในผู้ใหญ่จะมีไข้สูง และปวดเมื่อยตามตัวคล้ายเป็นไข้หวัดใหญ่นำมาก่อน ผู้ป่วยจะมีผื่นขึ้น ซึ่งจะขึ้นพร้อมๆกับวันที่เริ่มมีไข้หรือ 1 วันหลังจากมีไข้ เริ่มแรกจะขึ้นเป็นผื่นแดงราบก่อนต่อมาจะกลายเป็นตุ่มนูน มีน้ำใสๆ อยู่ข้างในและมีอาการคัน ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มนูน มีน้ำใสๆอยู่ข้างในและมีอาการคันต่อมาจะกลายเป็นตุ่มหนอง หลังจากนั้น 2 - 4 วัน ก็จะตกสะเก็ด ผื่นและตุ่มจะขึ้นตามไรผมก่อน แล้วลามไปตามหน้า ลำตัว และแขนหลัง บางคนมีตุ่มขึ้นในช่องปาก ทำให้ปากเปื่อย ลิ้นเปื่อย เจ็บคอ บางคนอาจไม่มีไข้ มีเพียงผื่นและตุ่มขึ้น ทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นเริ่มได้ เนื่องจากผื่นตุ่มของโรคนี้อาจจะค่อยๆ ออกทีละระลอก (ชุด) ขึ้นไม่พร้อมกันทั่วร่างกาย ดังนั้นจะพบว่าบางทีขึ้นเป็นผื่นแดงราบ บางทีเป็นตุ่มใสบางทีเป็นตุ่มกัลดหนอง และบางทีเริ่มตกสะเก็ด ด้วยลักษณะนี้ ชาวบ้านจึงเรียกว่า อีสุกอีใส (มีทั้งตุ่มสุกตุ่มใส)

การป้องกัน

1. เมื่อพบเด็กป่วยเป็นสุกใสในโรงพยาบาล จะต้องแยกผู้ป่วยและควรให้เด็กหยุดเรียน
2. ในรายที่อาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยรักษาตัวอยู่ที่บ้าน ควรให้เด็กหยุดเรียน 1 สัปดาห์
3. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย
4. ไม่ควรแกะ/เกา สะเก็ดหรือตุ่มเพราะจะทำให้ติดเชื้อได้

โรคอุจจาระร่วง

ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า โรต้าไวรัส (Rotavirus) มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ติดต่อดีจากการดื่มน้ำหรือกินอาหารที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อนเข้าไปโดยเด็กจะ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวบ่อยครั้งโดยทั่วไปอาการไม่รุนแรงแต่เด็กบาง คนอาจขาดน้ำรุนแรง หากมีเด็กในบ้านถ่ายเหลว ควรให้กินอาหารเหลวบ่อยๆ เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด ให้ดื่มนมแม่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น หากยังถ่ายบ่อยให้ผสมสารละลายน้ำตาล

เกลือแร่ให้ตีบย่อยๆ อาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน 8-12 ชั่วโมงหากอาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

การป้องกัน

โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งสะอาดปลอดภัย เด็กมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ดีผู้ที่ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนเตรียมอาหารและหลังเข้า ห้องน้ำให้เด็กกินอาหารที่สุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำต้มสุกโดยให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระลงในภาชนะที่รองรับมิดชิดแล้ว นำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดกฎทอง 10 ประการ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัย จากโรคอุจจาระร่วง คือ

1. เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เช่น เลือกนมที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ ผักผลไม้ควรล้างด้วยน้ำปริมาณมาก ๆ ให้สะอาดทั่วถึง
2. ปรงอาหารให้สุกทั่วถึงก่อนรับประทาน
3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
4. หากมีความจำเป็นต้องเก็บอาหารที่ปรุงสุกไว้นานกว่า 4-5 ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในตู้เย็น ส่วนอาหารสำหรับทารกนั้นไม่ควรเก็บไว้ข้ามมือ
5. ก่อนที่จะนำอาหารมารับประทานความอุ่นให้ร้อน
6. ไม่นำอาหารที่ปรุงสุกแล้วมาปนกับอาหารดิบอีก เพราะอาหารที่สุกอาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้
7. ล้างมือให้สะอาด ไม่ว่าจะเป็ก่อนการปรุงอาหาร ก่อนรับประทาน และโดยเฉพาะหลังการเข้าห้องน้ำ
8. ดูแลความสะอาดของพื้นที่สำหรับเตรียมอาหาร ล้างทำความสะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง
9. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่น ๆ
10. ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร และควรระวังเป็นพิเศษในการใช้น้ำเพื่อเตรียมอาหารเด็กทารก

เนื่องจากในปีนี้กรมอุตุนิยมวิทยาได้คาดการณ์ว่าจะหนาวที่สุดในรอบ 10 ปี และหนาวนาน กรมควบคุมโรคจึงได้ออกคำเตือนภัยแก่ประชาชนในการป้องกันภัยหนาวครั้งนี้ โดยแนะนำ 4 สิ่งควรทำและ 5 สิ่งที่ต้องเลี่ยง ดังนี้

สิ่งที่ควรทำ ได้แก่

1. รักษาความอบอุ่นของร่างกาย เช่น ใส่เครื่องนุ่งห่มให้ความอบอุ่น
2. รับประทานอาหารมีประโยชน์และเพิ่มพลังงาน เช่น แป้ง ไขมัน รวมทั้งน้ำดื่มอุ่น ๆ
3. ออกกำลังกาย พอเหมาะสมสม่ำเสมอ
4. เจ็บป่วย ไม่สบาย รีบพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

สิ่งที่ต้องเลี่ยง ได้แก่

1. การดื่มสุราเพื่อแก้หนาว
2. การฉีงไฟในที่อับอากาศ
3. นอนในที่ลมโกรก โดยไม่มีเครื่องป้องกัน
4. ผู้ปกครองอย่านำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟ หรือห่มผ้าคลุมศีรษะจนหมด
5. อย่าคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ

ข้อมูลอ้างอิง

1. <http://www.vcharkarn.com/>
2. <http://th.wikipedia.org/wiki/>
3. <http://www.thaigoodview.com/>
4. <http://www.herbalone.net/>
5. <http://blog.eduzones.com/>
6. <http://www.ddc.moph.go.th/emg/>