

## สคร.5 ใส่ใจ : เตือนภัยโรคที่มากับหน้าแล้งในช่วงฤดูหนาว

เรียบเรียงโดย

นายวิระพงษ์ เรียบพร นักวิชาการสาธารณสุข  
กลุ่มระบาดวิทยาและข่าวกรอง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 5 นครราชสีมา

เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว ซึ่งมีผลให้สภาพพื้นที่ที่มีความแล้ง จากสถานการณ์ภัยแล้ง จะพบว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้น คือ ทำให้ขาดแคลนน้ำใช้ อาจมีความเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพอนามัยประชาชน เนื่องจากการดูแลความสะอาดทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทางกระทรวงสาธารณสุขมีการประกาศเตือนภัยเกี่ยวกับการป้องกัน โดยเฉพาะโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ซึ่งมี 5โรคสำคัญ คือ **โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน, โรคอาหารเป็นพิษ, โรคบิด, ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย และโรคอหิวาตกโรค** ทางกลุ่มระบาดวิทยาและข่าวกรอง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 5 นครราชสีมา จึงมีแนวทางแนะนำในการป้องกันดูแลตนเองของประชาชนในช่วงนี้ ดังนี้

**โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน** สถานการณ์ในเขตสาธารณสุขที่ 9 พบว่า ปี 2554 มีผู้ป่วย 143811 ราย เสียชีวิต 4 ราย ขณะในปีนี้ (1 ม.ค.55-29 พ.ย.55) พบผู้ป่วย 41467 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต ขณะเดียวกันสภาพอากาศหนาวเย็นจะเอื้อให้การเจริญเติบโตของเชื้อไวรัสหลายชนิด โดยเฉพาะโรต้าไวรัส (Rota virus) ชอบแฝงตัวอยู่ตามสิ่งของ เช่น ของเล่นเด็ก และสามารถมีชีวิตอยู่ได้นานหลายชั่วโมง อยู่ได้นานเป็นวันๆ ซึ่งหากลูกน้อยนำสิ่งของหรือมือที่เปื้อนเชื้อโรคเข้าทางปากก็จะทำให้รับเชื้อไวรัสนี้เข้าไปได้อย่างง่ายดาย โดยเป็นต้นเหตุของการป่วยโรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาวพบได้ทุกปี

**โรคอาหารเป็นพิษ** สถานการณ์ในเขตสาธารณสุขที่ 9 พบว่า ปี 2554 มีผู้ป่วย 12366 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต ขณะในปีนี้ (1 ม.ค.55-29 พ.ย.55) พบผู้ป่วย 12770 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต เกิดจากการกินอาหารและ/หรือ ดื่มน้ำ/เครื่องดื่ม ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค หรือ สารพิษที่สร้างจากเชื้อโรค หรือ สารพิษจากสิ่งอื่นๆที่ไม่ใช่เชื้อโรค เช่น เห็ดพิษ สารหนู และโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว

**โรคบิด** สถานการณ์ในเขตสาธารณสุขที่ 9 พบว่า ปี 2554 มีผู้ป่วย 1208 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต ขณะในปีนี้ (1 ม.ค.55-29 พ.ย.55) พบผู้ป่วย 975 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต เกิดจากการกินผักดิบหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนอุจจาระที่มีเชื้อเข้าไปโดยตรง และเนื้อวัว ที่ปรุงแบบไม่สุก แฮม ไก่ เนยแข็ง นมดิบ และน้ำแอปเปิล เป็นต้น การติดต่อจากคนไปคนได้ พบในโรงพยาบาล ภายในครอบครัวและสถานเลี้ยงเด็ก เชื้อเพียง 100 ตัวก็ก่อให้เกิดอาการของโรคได้

**ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย** สถานการณ์ในเขตสาธารณสุขที่ 9 พบว่า ปี 2554 มีผู้ป่วย 36 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต ขณะในปีนี้ (1 ม.ค.55-29 พ.ย.55) พบผู้ป่วย 54 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต พาหะที่สำคัญ ได้แก่ หอยปูงุ้งที่จับได้จากบริเวณแหล่งน้ำที่มีการปนเปื้อนน้ำเสียจากท่อระบายผลไม้สดหรือผักสดที่ใช้ปุ๋ยอุจจาระรด หรือนม และผลิตภัณฑ์นมที่มีการปนเปื้อน ซึ่งโดยทั่วไปจะปนเปื้อนเชื้อโรคมานจากมือของคนที่เป็นพาหะตลอดจนผู้ป่วยที่ไม่ถูกค้นพบแมลงวันอาจทำให้อาหารอาหารปนเปื้อนเชื้อโรคแล้วเพิ่มจำนวนมากขึ้นจน ถึงขนาดที่ทำให้เกิดโรคได้

**โรคอหิวาตกโรค** สถานการณ์ในเขตสาธารณสุขที่ 9 พบว่า ปี 2554 มีผู้ป่วย 9 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต ขณะในปีนี้ (1 ม.ค.55-29 พ.ย.55) พบผู้ป่วย 1 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต โดยเกิดจากการได้รับเชื้ออหิวาตกโรคซึ่งอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วย (ซึ่งแบคทีเรียสามารถอยู่ได้นานถึง 7-14 วัน) แล้วปนเปื้อนในอาหาร น้ำดื่ม จากผิวน้ำในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ และเมื่อกิน หรือ ดื่ม อาหารและน้ำ ปนเปื้อนเหล่านี้ จึงก่อการติดโรค นอกจากนี้ อาจพบเชื้ออหิวาตกโรคได้ในอาหารทะเล โดยเฉพาะ หอย ในแพลงตอน (สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กมากที่อาศัยอยู่ในน้ำ) และในสาหร่าย ซึ่งเมื่อบริโภค อาจเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้ติดเชื้อได้

### **การป้องกันสำหรับประชาชน**

ทั้งนี้แนวทางการป้องกัน องค์การอนามัยโลกได้กำหนดกฎทอง 10 ประการ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อจากอาหารและน้ำ คือ

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

### **แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

1. <http://www.vcharkarn.com>
2. <http://www.moph.go.th>
3. <http://www.boe.moph.go.th>
4. <http://haamor.com>
5. <http://www.thaigoodview.com>
6. <http://blog.eduzones.com>