

สคร.5 ใส่ใจ เตือนภัย โรคจากภัยแล้ง

สวัสดีค่ะ เพิ่งผ่านหนาวมาไม่นานนี้เอง ตอนนี้ประเทศไทยก็ประสบปัญหาภัยแล้งอีกแล้วค่ะ ภัยแล้ง คือ ภัยที่เกิดจากการขาดแคลนน้ำในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งเป็นเวลานาน จนก่อให้เกิดความแห้งแล้ง และส่งผลกระทบต่อชุมชน

ผลกระทบที่เกิดขึ้นนอกจากเรื่องความเป็นอยู่ ด้านเศรษฐกิจแล้ว ยังอาจจะส่งผลกระทบต่อประชาชนด้านสุขภาพได้

โรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพประชาชนที่ประสบภัยแล้ง ที่ต้องระมัดระวังมีหลายโรค แต่โรคที่มักจะพบผู้ป่วยบ่อย ๆ ในช่วงหน้าร้อน ได้แก่

1. โรคอุจจาระร่วง สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อหลายประเภททั้งแบคทีเรีย ไวรัส และกลุ่มเชื้อโปรโตซัว ที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร ซึ่งในหน้าร้อนมีโอกาสสูญเสียได้มากขึ้น และเมื่อรวมกับสุขอนามัยที่ไม่สะอาดแล้ว สามารถเกิดการระบาดของโรคอุจจาระร่วงในหน้าร้อนหรือช่วงแล้งนี้ได้ อาการของโรคอุจจาระร่วง คือ ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน เชื้อแบคทีเรียบางชนิด เช่น เชื้ออหิวาตกโรคเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องร่วงรุนแรง มีอาการขาดน้ำ สูญเสียเกลือแร่ โรคนี้สามารถเกิดกับประชาชนทุกกลุ่มอายุ แต่อาจจะมีอาการรุนแรงในกลุ่มเด็กเล็กและกลุ่มผู้สูงอายุ หากป่วยแล้วอาการไม่รุนแรงก็สามารถให้การรักษาเบื้องต้นได้เองด้วยผงเกลือแร่ผสมน้ำตาลดื่ม ถ้ามีอาการรุนแรง เช่นถ่ายเป็นน้ำหลายครั้ง อ่อนเพลียมาก ต้องไปพบแพทย์ทันที ไม่แนะนำให้ซื้อยาปฏิชีวนะมาทานเอง

2. โรคอาหารเป็นพิษ จัดอยู่ในกลุ่มโรคติดต่อในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งพบได้มากในช่วงหน้าร้อน สาเหตุสำคัญเกิดจากการทานอาหารที่มีการปนเปื้อนของสารพิษที่เกิดจากเชื้อบิด เชื้อสแตปฟีโลคอคคัส และเชื้อบาซิลลัส ซึ่งมักเป็นสารที่ทนต่อความร้อน พบบ่อยในอาหารประเภทอาหารทะเล อาหารประเภทแป้ง เช่นขนมจีน อาหารที่ค้างมือ หรือรับประทานอาหารที่มีพิษ เช่นปลาปักเป้า เห็ดพิษ เป็นต้น ถึงว่าพยายามจะกินอาหารที่สุก ร้อนแล้ว แต่หากส่วนผสมก่อนนำมาปรุงอาหารเกิดบูดเสียก่อน ก็จะทำให้เกิดอาการเป็นพิษได้ อาการที่พบบ่อย ๆ ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีไข้ หรือปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ท้องร่วง

3. โรคไข้หวัดหน้าร้อน โรคนี้สาเหตุเกิดจากเชื้อไข้หวัดใหญ่ การแสดงอาการอาจถูกกระตุ้นจากปัจจัยการเปลี่ยนแปลงของอากาศ ร่วมกับการรับเชื้อไวรัสไข้หวัดเข้าไป โดยมีอาการตั้งแต่น้อยไปถึงมาก เช่น อาการหวัดธรรมดาจนถึงหลอดลมอักเสบ ปอดบวม จึงควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนอยู่แออัด อากาศถ่ายเทได้น้อย เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ ตลาด แต่ความคิดที่ว่าหลบร้อนไปรับแอร์เย็นๆ ในสถานที่เหล่านี้ก็ควรระมัดระวังให้ดี หากเป็นช่วงที่ร่างกายอ่อนแอก็ไม่ควรไป แต่หากพบว่าติดเชื้อไข้หวัดแล้ว ก็ไม่ต้องตกใจมาก ให้พักผ่อนให้พอเพียง ดื่มน้ำอุ่นมากๆ รับประทานอาหารร้อน ๆ หากมีไข้สูงก็ทานยาพาราเซตามอลช่วยลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น ก็จะช่วยให้ไข้ลงได้เร็วและสบายตัวขึ้น หากอาการไม่ดีขึ้นให้ไปพบแพทย์

4. โรคผิวหนัง กลาก เกื้อื้อน ผดร้อน โรคผิวหนังเหล่านี้ มักเกิดขึ้นได้มากในหน้าร้อน เมื่อไม่รักษาความสะอาดที่ผิวหนัง สาเหตุมักเกิดขึ้นจากการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ผิวน้ำและรูขุมขนอักเสบ มีแผลเป็นตุ่มหนอง มีเชื้อราตามจุดอับชื้นต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เกิดโรคกลาก เกื้อื้อนได้มาก โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลสงกรานต์ หากเล่นน้ำที่ไม่สะอาดเข้า ก็จะเกิดโรคเหล่านี้ได้ง่ายมาก จึงควรรักษาความสะอาดร่างกาย รวมทั้งอาบน้ำบ่อย ๆ ใส่เสื้อผ้าที่ไม่หนาจนเกินไป

5. โรคจากสัตว์เลี้ยง โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เป็นอีกโรคที่พบได้บ่อยในหน้าร้อน สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส “เรบี” ที่มีอยู่ในน้ำลายของสัตว์ ซึ่งติดต่อได้จากการถูกสุนัขจรจัด แมว หรือกระทั่งสุนัขที่เลี้ยงไว้ กัด ข่วน เลียบาดแผลหรือน้ำลายกระเด็นเข้าตา ปาก จมูก สัตว์นำโรคที่พบมากที่สุด คือ สุนัข รองลงมาเป็นแมว และอาจพบในสัตว์เลี้ยงอื่น เช่น หมู ม้า วัว ควายและสัตว์ป่า เช่น ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เป็นโรคที่มีอันตรายถึงตาย หากไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคอย่างทันท่วงที วิธีป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ต้องนำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าปีละครั้ง ระวังบุตรหลานไม่ให้เล่นกับสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน หากถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงกัดด้วยนมกัด ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วใส่ยารักษาแผลสด เช่น โพวิโดนไอโอดีน แล้วรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว

6. โรคเครียด หงุดหงิด ปวดศีรษะ อาจดูเป็นเรื่องธรรมดาที่คิดว่าเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ปัจจัยด้านอากาศที่ร้อนขึ้น อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ หงุดหงิด นอนไม่หลับ ฉุนเฉียว โมโหได้ง่ายขึ้น วิธีแก้ปัญหาควรแก้ที่ต้นเหตุ เช่น เลี่ยงอากาศที่ร้อนอบอ้าว อาบน้ำบ่อยขึ้น ประแป้งเย็น ทำจิตใจให้สบาย ใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศ หากงานอดิเรกทำ ผักจืดใจและสมาธิ ใจเย็น ค่อยพูดค่อยจา แต่หากเป็นมากควรไปปรึกษาแพทย์

7. โรคลมแดด ซึ่งเกิดในช่วงที่สภาพอากาศร้อนจัด อาการผิดปกติที่เกิดจากความร้อ รมีหลายระดับ ตั้งแต่ระดับที่ไม่เป็นอันตรายได้แก่เป็นลม หน้ามืด เป็นตะคริว หมดแรงจากความร้อ อาจมีอาการท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียนด้วย แต่ที่อันตรายที่สุดคือเป็นลมแดด หรือที่การแพทย์เรียกว่า **ฮีต สโตรก (Heat stroke)** เป็นภาวะวิกฤตของร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมความร้อนได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่เป็ นโรคนี เกิดจากการได้รับความร้อมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็ น การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในภาวะอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน อาจเกิดขึ้นได้แม้ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง อาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อจัดเพื่อ หรือหมดสติ ชีพจรเต้นเร็ว ความดันเลือดลดลง ซ็อก เป็นต้น สัญญาณสำคัญของโรคนีคือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อจัด ชีพจรเร็วๆ ผู้ที่เป็นจะกระหายน้ำมาก ปวดศีรษะ มึนงง วิงเวียน คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ต่างจากการเพลียแดดหรือเป็นลมแดดทั่วไปที่จะพบมีเหงื่อออกด้วย เมื่อเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที ให้ดื่มน้ำหรืออาบน้ำเพื่อระบายความร้อนให้ร่างกาย ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาทันท่วงที จะทำให้เสียชีวิตได้โรคหน้าร้อนที่กล่าวมา เป็นโรคที่มีอันตรายและมีโอกาสเกิดได้กับทุกเพศ ทุกวัย

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวสำหรับหน้าร้อนนี้

- ทานอาหารและน้ำที่สุกสะอาด อาหารไม่บูดเสียสภาพก่อนนำมาปรุง อาหารที่ต้องการความสด เช่น อาหารทะเล ควรระมัดระวังการปนเปื้อนน้ำยาฟออร์มาลิน หากไม่แน่ใจไม่ควรซื้อมารับประทาน งดเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกประเภท เพราะยิ่งอากาศร้อมาก การดูดซึมแอลกอฮอล์จะสูง ร่างกายจะสามารถซึมผ่านแอลกอฮอล์เข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็ว ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน จนปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูงขึ้น ปัสสาวะบ่อย ขาดน้ำ และน้ำตาลในกระแสเลือดต่ำได้

- หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน หากอากาศร้อจัด อาจอาบน้ำบ่อยขึ้น ปรับสภาพบ้านให้เหมาะกับฤดู เช่น เปิดหน้าต่าง ปลุกต้นไม้ให้ร่มเงา ผักสมาธิ หากงานอดิเรกทำ ก็จะช่วยลดความเครียดและหงุดหงิดลงได้ หากเลี้ยงสัตว์ควรพาไปรับวัคซีน เพื่อลดความเสี่ยงของตนเองและผู้อื่น

- เลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่ให้เหมาะสม เช่น ผ้าฝ้ายที่ระบายความร้อนได้ดี สีอ่อน โทนเย็น ๆ ช่วยให้จิตใจสบาย หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแดด อากาศร้อจัด หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน ควรสวมหมวก

สภาพอากาศร้อ ๆ แบบนี้..อย่าปล่อยให้กายและใจร้อตาม หมั่นฝึกจิต ทำสมาธิ ดูแลสุขภาพ ก็จะช่วยคลายร้อได้มากมายทีเดียว...

เอกสารอ้างอิง : นพ.ศักดา อาจองค์ <http://ufokaakala.com/index.php?topic=1808.0>