

กรมแพทย์เตือนระวัง 8 กลุ่มโรคหน้าฝน แนะวิธีสังเกตอาการและป้องกันโรค ย้ำดูแลสุขภาพตัวเอง ออกกำลังกาย



นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ช่วงฤดูฝนสภาพอากาศเอื้อให้เชื้อโรคหลายชนิดแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่

1. กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร เช่น โรคท้องเดิน โรคอุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ เป็นต้น สาเหตุเกิดจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน ดังนั้น ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ดื่มน้ำสะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ควรล้างมือให้สะอาด

2. กลุ่มโรคติดต่อทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรียในอากาศ สามารถติดต่อกันได้ง่าย เพียงแค่การไอ จาม นอกจากนี้ ยังมีโรคปอดบวม ซึ่งโรคนี้อันตรายถึงชีวิตหากเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี หรือผู้สูงอายุ ดังนั้น หากผู้ปกครองสังเกตว่าลูกหลานมีไข้ ไอ หายใจเร็ว หรือ หอบเหนื่อย ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที และเพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายสู่ผู้อื่น ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเมื่อไอ จาม หรือ สวมหน้ากากอนามัย

3. กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบ โรคมาลาเรีย ซึ่งโรคเหล่านี้มียุงเป็นพาหะนำโรค ดังนั้น พยายามอย่าให้ถูกยุงกัด โดยการทายากันยุง นอนในมุ้ง และควรกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ของยุง หากมีอาการไข้สูง และเพิ่งกลับจากการพักผ่อนในป่า ควรแจ้งให้แพทย์ทราบเพื่อรับการตรวจเลือดหาเชื้อมาลาเรีย ส่วนผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกต้องระวังการรับประทานยาลดไข้ เช่น ยาในกลุ่มแอสไพริน เพราะจะทำให้เลือดออกได้ง่ายและอาจทำให้เสียชีวิต

4. โรคน้ำกัดเท้า โดย เฉพาะผู้ที่ต้องเดินในแหล่งน้ำ ลุยน้ำสกปรกนานๆ หากผิวหนังมีอาการเปื่อย เกิดตุ่มคัน หรือ มีบาดแผล ให้รีบไปพบแพทย์

5. โรคฉี่หนู เชื้อดังกล่าวจะปนเปื้อนอยู่ในน้ำและสิ่งแวดล้อมที่มีน้ำท่วมขังและจะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางบาดแผล รอยขีดข่วน เยื่อจมูก เยื่อบุตา เยื่อบุในช่องปาก หากจำเป็นต้องเดินบริเวณน้ำท่วมหรือน้ำสกปรกควรสวมรองเท้าบูตป้องกัน และรีบล้างทำความสะอาดเท้าและเช็ดให้แห้งทุกครั้ง

6. โรคเยื่อบุตาอักเสบหรือโรคตาแดง เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันได้ง่ายเพียงการสัมผัส หรือใช้ของส่วนตัวร่วมกัน ดังนั้น ระวังอย่าให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา หรือหากเข้าตาแล้ว ให้รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที อย่าใช้มือ แขนหรือผ้าที่สกปรก ขยี้ตา

7. อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ที่หนีน้ำเข้ามาอาศัยอยู่ในบ้านเรือน ซึ่งหากไม่ระวังอาจถูกสัตว์เหล่านี้กัดหรือต่อยได้ วิธีการป้องกันคือรักษาความสะอาดในบ้านโดยจัดบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

8. โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ โดยในช่วงหน้าฝนจะเป็นช่วงที่มีเห็ดพิษเกิดขึ้นตามธรรมชาติเป็นจำนวนมาก จึงไม่ควรเก็บเห็ดที่ไม่รู้จักมารับประทานเพราะอาจทำให้เสียชีวิตได้

“การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอเป็นสิ่งสำคัญ จึงขอให้ประชาชนออกกำลังกาย รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ สวมเสื้อผ้ารักษาร่างกายให้อบอุ่น เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคต่างๆ ที่มากับช่วงฤดูฝน”

ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์



ตัวอย่างสัตว์มีพิษ ที่อาจเอนอยู่ในบ้าน

