

การเฝ้าระวังโรคที่มากับฤดูหนาว

๒.๑ โรคไข้หวัด ไข้หวัดถือว่าเป็นโรคที่สามารถเป็นได้แทบจะทุกฤดูกาล แต่ในหน้าหนาวจะเป็นได้ง่ายและบ่อยขึ้น มากกว่าปกติถึง ๒ เท่า และถ้าดูแลรักษาอาการไม่ดี หรือไม่ดีขึ้น ก็อาจจะทำให้กลายเป็นไข้หวัดใหญ่ไปได้ง่าย ๆ สำหรับไข้หวัดนั้น เกิดจากเชื้อไวรัส ที่ทำให้เกิดโรคในทางเดินหายใจ เชื้อที่พบบ่อยคือเชื้อ "โรโนไวรัส" ที่ทำให้เกิดโรคไข้หวัดธรรมดาที่มักจะเกิดอาการ คัดจมูก, น้ำมูกไหล, ไอจาม, คันคอ เป็นอาการนำ แล้วก็จะมีไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ และปวดเมื่อยตามตัว

วิธีการรักษา

โรคนี้สามารถรักษาได้โดยการ พักผ่อนให้มาก ๆ ดื่มน้ำให้บ่อย เช็ดตัวทุกชั่วโมงเมื่อมีอาการตัวร้อน และทานยา รักษาตามอาการ แต่ถ้ามีไข้ขึ้นสูงติดต่อกันนาน ก็ให้รีบพาไปแพทย์เพื่อดูอาการต่อไป

การดูแลตัวเอง

ควรรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอหลีกเลี่ยงสภาวะแวดล้อมที่มีแต่มลพิษ และหลีกเลี่ยงการไอจามใส่ผู้อื่น เพราะไข้หวัดสามารถติดได้ง่าย ทางการจามหรือไอรดกัน ควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อเป็นการป้องกันเมื่อต้องไปอยู่ในสถานที่ชุมชน และพยายามเน้นรับประทานผลไม้ ที่มีวิตามินซีสูง ๆ เพราะวิตามินซีจะช่วยให้ในเรื่องของการระงับอาการไข้หวัดได้เป็นอย่างดี

๒.๒ โรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่อาการจะคล้ายๆ กับไข้หวัดธรรมดา แต่จะมีอาการที่รุนแรงกว่า และอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อ ของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เชื้อต้นเหตุเป็น "อินฟลูเอนซาไวรัส" จะทำให้มีอาการหนาวสั่น ไข้ขึ้นสูง เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและศีรษะอย่างรุนแรง และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย

วิธีการรักษา

การรักษาจะคล้าย ๆ กับโรคไข้หวัด เมื่อเริ่มเป็น ควรดื่มน้ำให้มาก เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกาย เช็ดตัวทุกชั่วโมง และทานยา รักษาตามอาการ แต่ถ้าไข้ขึ้นสูงให้รีบไปพบแพทย์โดยทันที

การดูแลตัวเอง

สำหรับผู้ที่มิภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ คนชราและผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรังให้ไปรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ที่โรงพยาบาลหรือสถานอนามัยทั่วประเทศ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นแก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ซ้อน เป็นต้น ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง ไอหรือจาม ควรใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้าน เมื่อเริ่มมีอาการควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์และใช้ทิชชูเปียกทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ

๒.๓ โรคปอดบวม ปอดบวมคือภาวะปอดอักเสบ จากเชื้อแบคทีเรีย หรือ เชื้อไวรัสที่มีมากเกินไปจนทำให้มีหนอง และสารปนเปื้อนอย่างอื่นในถุงลม สาเหตุมักจะอยู่ในน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยสามารถแพร่กระจายออกมาเวลาไอ จาม หรือการสำลักน้ำลาย เศษอาหาร และน้ำย่อย อาการเด่น ๆ คือ ไอ จาม มีเสมหะมาก แน่นหน้าอกจนหายใจไม่ออก คัดจมูก แล้วเริ่มมีไข้สูงเกิน ๒ วัน โรคปอดบวมมักจะพบหลังจากการเป็นไข้หวัดเรื้อรัง หรือในคนที่โรคหอบหืด พบบ่อยในฤดูหนาว โดยเฉพาะกับกลุ่มคนชราและเด็กเล็กอายุระหว่าง ๕-๑๐ ปีหรือต่ำกว่า

วิธีการรักษา

โรคนี้ค่อนข้างเรื้อรัง จึงต้องระมัดระวังในการรักษา หากไม่สบายต้องเฝ้าดูอาการ อย่างใกล้ชิด ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่ย่อยง่าย และถ้าหากมีไข้ ตัวร้อนให้เช็ดตัวเรื่อย ๆ แล้วทานยาลดไข้เพื่อรักษาอาการ อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้น และหายภายใน ๑ สัปดาห์ แต่ถ้าหากไม่ดีขึ้น มีอาการ ซึมลง ไข้สูง ทานอาหารและน้ำไม่ได้ ไอ หายใจเร็ว หายใจมีเสียง ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะนั่นคืออาการ ของโรคปอดบวมเริ่มแรก

การดูแลตัวเอง

เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัด ให้รีบรักษา และพบแพทย์สม่ำเสมอ ดื่มน้ำอุ่น อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก สำหรับเด็กเล็ก ให้รับการฉีดวัคซีนปอดบวม ที่โรงพยาบาล หรือสถานอนามัยใกล้บ้าน หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และหมั่นล้างมือทุกครั้ง เมื่อกลับเข้าบ้าน

๒.๔ โรคหัด

หัดเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า "รูบิโอลาไวรัส" เป็น RNA ไวรัสที่พบได้มากในจุมูกและลำคอของผู้ที่เป็น อาการของโรคจะคล้ายไข้หวัดคือมีไข้ก่อนแล้วจึงมีน้ำมูก มักไอแห้งตลอดเวลา ตาและจุมูกจะแดง ในเด็กจะมีไข้สูงประมาณ ๓ - ๔ วัน แล้วจึงขึ้นผื่นแดง ๆ ที่หลังไหลามไปยังหน้าและร่างกาย ผื่นจะค่อย ๆ โตขึ้น และมีสีเข้มขึ้น สังเกตได้ว่าก่อนหน้าที่เด็กจะเป็นจะมีตุ่มใส ๆ ขึ้นในปากตรงกระพุ้งแก้มและพันกราบมน ซึ่งจะเป็นตุ่มที่เกิดเฉพาะในโรค "หัด" เท่านั้น และจะขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน ๒๔ ชั่วโมง พอผื่นออกได้ประมาณ ๒ - ๓ วัน อาการก็จะดีขึ้นเรื่อย ๆ เพียงแต่สิ่งที่ต้องระวังคือ โรคแทรกซ้อน เช่นปอดบวม อูจจาระร่วง ใช้สมองอักเสบ และหูชั้นกลางอักเสบ

การติดต่อจะติดต่อทางลมหายใจ ไอ จาม รดกัน ช่วงเวลาเสี่ยงโรคนี้คือ "ฤดูหนาว" โดยเฉพาะในเดือนมกราคม จะมียอดของผู้ที่ป่วยเพิ่มขึ้นทุกปี ในกลุ่มเสี่ยงของโรคนี้คือ เด็กเล็ก และเด็กในวัยเรียน ช่วงอายุ ๕ - ๙ ขวบ

วิธีการรักษา

ให้ทานยาลดไข้ รักษาตามอาการ และพาไปพบแพทย์และไปตามนัดเสมอ เพื่อแพทย์ที่จะได้ติดตามรักษาอาการ ได้อย่างต่อเนื่อง

การดูแลตัวเอง

หลีกเลี่ยงแหล่งที่มีเชื้อ ผู้คนพลุกพล่าน และใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อจำเป็นต้องไปนอกบ้าน หมั่นล้างมือทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน

๒.๕ โรคอูจจาระร่วง

อูจจาระร่วงส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก "เชื้อโรต้าไวรัส" และมักพบในเด็ก อายุต่ำกว่า ๕ ปี ที่พบบ่อยที่สุดคือเด็กอายุ ๖ - ๑๒ เดือน เพราะเด็กในวัยนี้ กำลังเป็นวัยเรียนรู้ และชอบที่จะหยิบของทุกอย่างเข้าปาก โดยที่เชื้อตัวนี้ จะแฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก มักจะพบได้มากในช่วงเดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์ อาการของโรค คือเด็กจะถ่ายเหลวเป็นน้ำ จะมีอาการไข้และอาเจียนร่วมด้วยมักมีกันแดง โดยปกติแล้วอาการถ่ายเหลวจะหายภายใน ๓ - ๗ วัน แต่ก็ยังต้องดูแลใกล้ชิด และสังเกตลักษณะ ของอูจจาระด้วยว่ามีเลือดหรือมูกเลือดปนออกมาด้วยหรือไม่ ถ้ามีปนออกมาแล้วมีอาการหวัดร่วมด้วยให้รีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป

วิธีการรักษา

หากเด็กถ่ายมากจนเสียน้ำ ให้จิบสารละลายเกลือแร่ น้อย ๆ แต่บ่อย ๆ ไปทั้งวันเพื่อรักษาอาการขาดน้ำ สังเกตง่าย ๆ คือเด็กจะเริ่มปากแห้ง กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อย ก็ในจิบโดย

ทันที แต่ถ้าเด็กไม่สามารถทานเกลือแร่ได้ ก็ต้องใช้เป็นการให้น้ำเกลือทางเส้นเลือดแทนและ
อย่างดอาหาร เพราะจะยิ่งทำให้ร่างกายขาดสารอาหารซ้ำเข้าไปอีก เพียงแต่เปลี่ยนอาหาร
ให้เน้นอาหารจำพวกแป้งและโปรตีนที่ละน้อย ๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผักและ
ผลไม้ ส่วนเด็กที่ยังดื่มนมอยู่ก็ให้ดื่มนมได้ตามปกติ

การดูแลตัวเอง

ให้ความสำคัญกับสุขอนามัยภายในบ้าน เพราะเชื้อไวรัสตัวนี้อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ให้ล้างมือ
ทุกครั้งที่ยับจับของสกปรก ทำความสะอาดสถานที่ของเล่นของใช้บ่อย ๆ และหลีกเลี่ยงการพา
เด็กเล็กไปสถานที่ที่แออัด

๒.๖ โรคสุกใส

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อ "วาริเซลลาไวรัส" หรือ "Human herpesvirus type ๓" ติดต่อกันได้
โดยการสัมผัสตุ่มน้ำใสโดยตรง หรือการสัมผัสของใช้ เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า เช็ดตัว ผ้าห่ม ที่
นอนหรือสูดหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำเข้าไป พบมากในเด็กวัยเรียนที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี
โดยเฉพาะในเด็กอายุ ๕ ปีขึ้นไป ในผู้ใหญ่จะพบได้น้อยกว่า มักจะเกิดกับผู้ที่ยังไม่เคยเป็นโรคนี้อีก
ก่อน สำหรับคนที่เคยเป็นแล้ว ก็จะไม่กลับมาเป็นอีก โรคสุกใสจะมาในช่วงปลายฤดูหนาวเดือน
มกราคม - มีนาคม แต่ก็พบได้ประปรายตลอดทั้งปี อาการจะมีไข้ต่ำๆ เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตาม
ร่างกาย อาการจะคล้าย ๆ ไข้หวัดใหญ่มาก่อนแต่จะมีผื่น หรือตุ่มขึ้นตามมาทันที เริ่มแรกจะ
ขึ้นเป็นผื่นแดงก่อน แล้วก็กลายเป็นตุ่มน้ำใส ๆ และมีอาการคัน ต่อมาก็จะกลายเป็นหนอง ตุ่มจะ
ขึ้นตามไรผม แล้วลุกลามไปยัง หน้า แขน ขา ลำตัว และแผ่นหลัง จะทยอยขึ้นจนหมดทั้งตัว
ภายใน ๔ วัน หลังจากนั้นจะแห้งและตกสะเก็ดไปเองใน ๕ - ๑๐ วันและอาการไข้ก็จะเริ่มค่อยๆ
ดีขึ้น

วิธีรักษาอาการ

ให้รักษาตามอาการ เมื่อมีไข้ก็ให้ทานยาลดไข้ งดการใช้ของร่วมกับผู้อื่น ให้หยุดพักจนกว่า
จะหายดี และห้ามไปแคะ แกะเกา บริเวณตุ่ม เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบ เป็นแผลเป็นได้
โดยส่วนมากโรคนี้อาจไม่ต้องไปพบแพทย์ เพราะจะมีอาการป่วยไม่นาน ไม่มีโรคแทรกซ้อน และจะ
อาการหายไปเอง

การดูแลตัวเอง

ในปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคนี้อีกแล้ว ซึ่งฉีดได้ตั้งแต่เด็ก อายุ ๑ ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ในรายที่ยัง
ไม่เคยเป็นก็สามารถไปฉีดวัคซีนนี้ ป้องกันได้เช่นกัน โรคนี้อาจติดต่อกันได้ง่าย แค่เพียงการสัมผัส
เพราะฉะนั้นต้องระวัง เมื่อเจอผู้ที่เป็นโรคนี้อาจหลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน และสัมผัสถูกตัวกัน
แต่ในคนที่เคยเป็นโรคนี้อีกแล้ว ก็สามารถอยู่ร่วมกับผู้ที่เป็นได้ตามปกติ

ทั้ง ๖ โรคนี้อาจเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้ดี ในช่วงฤดูหนาว เพราะติดต่อกันได้ง่ายแค่การไอ จาม หรือ
แค่สัมผัสกัน ทางกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จึงได้มีการออกประกาศเตือนโรคเหล่านี้
ในฤดูหนาวของทุกปี โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง และผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังอย่างเช่น
โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอดและโรคโลหิตจาง เนื่องจากมีระดับภูมิคุ้มกันต่ำ จึงควรที่
จะดูแลตัวเองเป็นพิเศษ ทำร่างกายให้อบอุ่น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้ครบทั้ง ๕ หมู่ รักษาความสะอาด ล้างมือทุกครั้งสัมผัสสิ่ง
สกปรก ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของมีเมาทุกชนิด ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ต้านทานโรคภัยและ
โรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ