

ภัยสุขภาพที่พบบ่อยในฤดูฝน

Common health problems caused during rainy season

ศิวพร สกุลภักดี

สำนักยา

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

บทนำ

ฤดูฝนกับไข้หวัดเป็นของคู่กัน ตอนผู้เขียนเป็นเด็ก มักได้ยินผู้ใหญ่เตือนบ่อยว่า “อย่าตากฝนนะ เดี่ยวไม่สบาย” ซึ่งความเป็นจริงช่วงฤดูฝน เป็นช่วงที่อากาศเริ่มเย็นลง และมีความชื้นสูงขึ้น อีกทั้งฤดูฝนยังเป็นช่วงที่มีระยะเวลาที่ยาวนาน ของปีตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคม ไปจนถึงกลางเดือนตุลาคม จึงเหมาะกับการแพร่พันธุ์ของเชื้อโรคหลายชนิด ส่งผลให้การแพร่ระบาดของกลุ่มโรคต่างๆ เกิดได้ง่ายและรวดเร็ว จึงไม่ใช่แค่ไข้หวัดธรรมดาที่จะพบได้บ่อยในฤดูฝน แต่ยังมี ภัยสุขภาพต่างๆ ที่แฝงมากับช่วงเวลาฝนพรำอีกหลายชนิด ในบทความนี้ผู้เขียนจึงสรุปรวมภัยสุขภาพต่างๆ เพื่อให้ผู้อ่านได้ความรู้เกี่ยวกับภัยสุขภาพและวิธีการป้องกันดูแลสุขภาพของผู้อ่านในช่วงฤดูฝนที่กำลังมาถึงนี้ได้

จากประกาศกรมควบคุมโรค ปี พ.ศ. 2559 เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน ได้แบ่งกลุ่มของโรคติดต่อในฤดูฝน เป็น 5 กลุ่มโรค ได้แก่ 1. โรคติดต่อทางระบบหายใจ 2. โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ 3. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ 4. โรคติดต่ออื่นๆ 5. ภัยสุขภาพอื่น^(1,2) เป็นตัวเลขที่น่าสนใจ เนื่องจากกลุ่มโรคดังกล่าวเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยในช่วงฤดูฝน รวมกว่า 1.3 แสนราย ซึ่งแสดงจากข้อมูลของระบบเฝ้าระวังโรค สำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ปี 2559 พบว่า โรคที่พบมากอันดับ 1 ได้แก่ โรคปอดบวม พบผู้ป่วย 84,422 ราย เสียชีวิต 128 ราย

รองลงมาคือ โรคไข้หวัดใหญ่ พบผู้ป่วย 48,928 ราย เสียชีวิต 3 ราย และโรคไข้เลือดออก พบผู้ป่วย 17,614 ราย เสียชีวิต 16 ราย⁽³⁾ ตามประกาศกรมควบคุมโรคได้อธิบายรายละเอียด และภัยสุขภาพต่างๆ รวมถึงแนวทางการป้องกันโรค ซึ่งจะกล่าวลงรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. โรคติดต่อทางระบบหายใจ

1.1 โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจที่มีตัวเลขการเจ็บป่วยสูงเป็นอันดับสอง สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่าอินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิดคือ Influenza A B และ C พบมากในทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักจะพบมากในผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต เป็นต้น ผู้ป่วยแสดงอาการ มีไข้สูงเฉียบพลัน 38-40 องศาเซลเซียส หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก ไอแห้งๆ เจ็บคอ อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก ตาแดง ตาแฉะ วิธีการปฏิบัติตนและดูแลเมื่อมีอาการ โดยนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหรือออกกำลังกายหนัก ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากมีไข้สูง รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด ขนาด 500 มิลลิกรัม ห่างกัน

ทุก 4-6 ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำแอสไพริน หมั่นสังเกตอาการ หากผู้ป่วยแสดงอาการรุนแรง เช่น ใช้เวลานานมากกว่า 2 วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บหูมาก ชัก ชีพ เบื่ออาหารหรืออาหารต้องรีบไปพบแพทย์^(1,2) ทั้งนี้ ประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง 4 กลุ่มหลักควรติดต่อกับทางหน่วยงานรัฐ เพื่อขอเข้ารับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ก่อนเข้าฤดูฝน ได้แก่ 1. หญิงมีครรภ์อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป 2. เด็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปีทุกคน 3. ผู้มีโรคประจำตัว หรือโรคเรื้อรัง เช่น ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย เป็นต้น 4. ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป⁽³⁾

1.2 โรคปอดบวม (Pneumonia) เป็นโรคที่มีจำนวนผู้ป่วยและอัตราการตายสูงสุด สาเหตุของโรคสามารถเกิดได้ทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือในสภาวะที่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อราหรือ พยาธิ โดยติดต่อผ่านระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรดกัน ผู้ป่วยโรคปอดบวมมักแสดงอาการ มีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลัง อาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดธรรมดา หรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบทางเดินหายใจล้มเหลว จนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อ ในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้ วิธีการปฏิบัติตนและดูแลรักษาเมื่อมีอาการ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง พักผ่อน ดื่มน้ำมากๆ เช็ดตัวบ่อยๆ เมื่อมีไข้สูง หมั่นสังเกตอาการหากเป็นนานเกิน 7 วันและพบว่ามีอาการรุนแรง เช่น ใช้เวลานานมากกว่า 2 วัน หรือไอนานเกิน 7 วัน เจ็บหู ชัก ชีพ เบื่ออาหาร หอบมากขึ้น หายใจออกแรงมากขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ การป้องกันโรคติดเชื้อทางระบบหายใจนั้นสามารถทำได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

หากอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลงให้ดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย ควรแยกภาชนะ แก้วน้ำ ช้อนตักอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ กับผู้ป่วย หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ^(1,2)

2. โรคติดต่อที่มีเย็บเป็นพาหะ

ช่วงฤดูฝนเป็นช่วงที่มีความชื้นสูงและอาจพบแหล่งน้ำขังได้มาก จึงเหมาะกับการแพร่พันธุ์ของยุงได้หลายชนิด อีกทั้งยังเป็นพาหะของการเกิดโรคต่างๆ ได้ดังจะกล่าวต่อไปนี้

2.1 โรคไข้เลือดออก (Dengue) เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค หลังจากผู้ป่วยได้รับเชื้อประมาณ 5-8 วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (38.5-40 องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน 2-7 วัน และมีอาการ หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูกข้อเท้า บางรายอาจมีอาการปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร หรือ มีจุดแดงเล็กๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหลและเลือดออกตามไรฟัน อาการทั่วไปกลายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ ไม่มีน้ำมูก วิธีการปฏิบัติตนและดูแลรักษาเมื่อมีอาการ ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อยๆ เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะ ให้รับประทานอาหารอ่อนๆ งดอาหารที่มีส่วนประกอบของเลือด กินยาตามแพทย์สั่ง ห้ามกินยาแอสไพรินหรือไอบูโพรเฟน และเผื่อระวังอย่างใกล้ชิดในช่วงไข้ลด ประมาณวันที่ 3-4 หากผู้ป่วยฟื้นไข้รับประทานอาหารได้ แสดงว่าหายเป็นปกติ แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะช็อก ได้แก่ มีอาการซึม อ่อนเพลียมาก ชีพจรเต้นเบา เร็ว กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ให้นำส่งโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ให้เร็วที่สุด^(1,2)

2.2 โรคไข้สมองอักเสบ (Japanese B Encephalitis, JE) เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุงรำคาญ เป็นพาหะนำโรค ซึ่งยุงได้รับเชื้อไวรัสไข้สมองอักเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะ หมูซึ่งเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงมากัดคน จะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกายคน ทำให้คนติดโรค โดยส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ แต่ในรายที่แสดงอาการจะมี อาการอ่อนเพลีย มีไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อาเจียน หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้ตัวและเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้ ในปัจจุบันยังไม่มียารักษา โดยเฉพาะ แพทย์จะทำการรักษาตามอาการ เช่น ให้ยาลดไข้ ให้น้ำเกลือ เจาะคอในรายที่หมดสติหรือมีเสมหะมาก ให้อาหารทางสายยาง ให้ยากันชักหรือสเตียรอยด์ ทั้งนี้ ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค^(1,2)

2.3 โรคมาลาเรีย (Malaria) เกิดจากเชื้อโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่อง เป็นพาหะนำโรค โดยปกติแล้วผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการภายหลังได้รับเชื้อแล้วประมาณ 1 สัปดาห์ ถึง 2 เดือนโดยมีอาการแสดง ไข้สูง หนาวสั่น เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ เมื่อยตามตัว บางรายมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย และในรายที่รุนแรงจะมีการชีดเหลือง ซึม มีภาวะไตวาย ถ้ารุนแรงมากอาจเสียชีวิต โรคมาลาเรียเป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ หลักสำคัญคือ ต้องรับวินิจฉัยและรักษา ตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งแพทย์เป็นผู้พิจารณาให้ยารักษาตามชนิดของเชื้อ ความรุนแรงของโรค และสภาวะสุขภาพของผู้ป่วย ดังนั้นไม่ควรซื้อยารักษามาลาเรียมารับประทานเอง เพราะอาจได้รับยาไม่มีคุณภาพ หรือรักษาไม่ได้ผล ทำให้มีการดื้อยา ในรายที่มีอาการรุนแรงแพทย์จำเป็นต้องรับผู้ป่วยไว้ดูแลรักษาในโรงพยาบาล^(1,2)

2.4 โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือ โรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease) เป็นโรคที่ยังไม่มียาหรือวัคซีน ป้องกันได้ พบการกลับมาระบาดซ้ำในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง ของประเทศไทย โดยโรคดังกล่าวเกิดจากเชื้อไวรัส ที่ชื่อ ชิคุนกุนยา โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรคเช่นเดียวกับโรค ไข้เลือดออก มักพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก เมื่อป่วยหาก อาการรุนแรงผู้ป่วยจะนอนขม ปวดข้อจนเดินไม่ได้^(1,2)

2.5 โรคติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus disease) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika Virus-ZIKV) อยู่ในตระกูลเฟลวivirus โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัวของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา ใช้เวลาประมาณ 3-12 วัน อาการของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา ได้แก่ อาการไข้ มีผื่นแดง เยื่อบุตาอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ โดยอาการจะแสดงอยู่ประมาณ 2-7 วัน^(1,2) การป้องกันโรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะสามารถทำได้โดย กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยเฉพาะแหล่งน้ำขังทั้งในบ้าน และนอกบ้าน ฉีดสเปรย์หรือทาโลชั่นป้องกันยุง หลีกเลี่ยง บริเวณที่มีการระบาดของโรค หรือเข้าป่า สวมใส่เสื้อผ้า เนื้อหนาสีอ่อนๆ ที่สามารถคลุมผิวหนังและร่างกายได้ เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงกัด ติดมุ้งลวด หรือนอนในมุ้งเพื่อไม่ให้ ยุงกัด^(1,2)

3. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

3.1 โรคอหิวาตกโรค (Cholera) เกิดจากเชื้อ แบคทีเรียชื่อ วิบริโอ คลอเลอเร (Vibrio cholerae) ที่อยู่ใน อูจจาระ อาเจียน ของผู้ป่วยที่เป็นพาหะ แล้วแพร่กระจาย ไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม โดยมีมือของ ผู้ป่วย ผู้สัมผัส รวมทั้งมีแมลงวัน เป็นพาหะนำโรค ระยะ ฟักตัวประมาณ 1-5 วัน อาการของผู้ป่วยเป็นได้ตั้งแต่

ไม่มีอาการจนถึงมีอาการรุนแรง ผู้ที่ไม่มีอาการ เรียกว่า พาหะ เป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรง จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน 1-2 วัน ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขาวขุ่น คล้ายน้ำขาวข้าว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียน ถ้าไม่รักษา การถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบาและอาจเสียชีวิตได้ วิธีปฏิบัติตนและดูแลรักษาเมื่อมีอาการให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส (สูตรขององค์การเภสัชกรรมหรือองค์การอนามัยโลก) โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมาแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ดังนี้

อายุน้อยกว่า 2 ปี ให้ดื่มครั้งละ 1/2-1/4 แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน 1 ช้อนชา ทุก 1-2 นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่มีนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ลดปริมาณลง และให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่

อายุมากกว่า 2 ปี ให้ดื่ม 1/2-1 แก้ว โดยดื่มครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารและฟื้นตัวได้เร็ว นอกจากนี้ควรดูแลให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย การกำจัดอาเจียนของผู้ป่วย ทำได้โดยเททิ้งลงในส้วมราดน้ำให้สะอาดแล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาวหรือผสมผงซักฟอกราดซ้ำ หากดูแลผู้ป่วยด้วยสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ไป 8-12 ชม. แล้วอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก

อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำ มากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาโหลลึก ให้รีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน^(1,2)

3.2 โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A) เป็นเชื้อไวรัสกลุ่ม picornavirus ติดเชื้อเฉพาะในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ผู้ที่เคยติดเชื้อนี้จะมีภูมิคุ้มกันอยู่ตลอดชีวิตและจะไม่เป็นโรคนี้อีก การติดต่อโรคไวรัสตับอักเสบ เอ สามารถติดต่อได้จากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มเข้าไป จากคนหนึ่งไปสู่คนหนึ่ง โดยเชื้อจะเจริญเติบโตในตับและถูกขับออกทางน้ำดี และอุจจาระ มักจะระบาดในชุมชนที่อยู่กันอย่างหนาแน่นและไม่ถูกสุขลักษณะ แต่เชื้อนี้ไม่ติดต่อทางน้ำลายหรือปัสสาวะ ผู้ติดเชื้อเด็กอายุน้อยกว่า 6 ปี มักจะไม่มีอาการแสดง แต่สำหรับวัยรุ่นขึ้นไปพบว่า ร้อยละ 70-90 จะมีอาการของตับอักเสบ โดยอาการที่สำคัญคือ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน แน่นชายโครงขวา ท้องร่วง ปัสสาวะมีสีเข้ม และมีอาการตัวเหลืองที่เรียกว่า ตีขานร่วมด้วย วิธีการปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย โดยรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน กินอาหารสุก ดื่มน้ำสะอาด ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ เอ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง และหากมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง เจ็บชายโครงขวา ปัสสาวะสีเข้มให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคตับแข็ง และโรคมะเร็งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต^(1,2)

4. โรคติดต่ออื่นๆ

4.1 โรคมือเท้าปาก (Hand Foot Mouth Disease) เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก มีการระบาดทุกปี โดยเฉพาะในช่วงเริ่มเข้าหน้าฝนหรือช่วงเปิดเทอม โดยโรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัส กลุ่มเอนเทอโรไวรัส ซึ่งมีหลายตัวที่ทำให้เกิดได้ โดยเชื้อที่รุนแรงที่สุดคือ เอนเทอโรไวรัส 71 ประเทศไทยพบเชืื่อนี้ร่วมกับเอนเทอโรไวรัสตัวอื่นๆ แต่ส่วนใหญ่เป็น

สายพันธุ์ที่ไม่ค่อยรุนแรง พบประปรายตลอดทั้งปี แต่พบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนถึงฤดูหนาว สามารถติดต่อได้โดยการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระของผู้ป่วยโดยตรง หรือทางอ้อม เช่น สัมผัสผ่านของเล่น มือผู้เลี้ยงดู น้ำ และอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ จึงมักพบโรคนี้ในโรงเรียนอนุบาล หรือ สถานรับเลี้ยงเด็ก ในการรักษายังไม่มียารักษาเฉพาะ ทำการรักษาตามอาการ เด็กที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาแบบผู้ป่วยวิกฤตภายใต้ การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด^(1,2)

4.2 โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis) เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ชื่อว่า เลปโตสไปรา (Leptospira) การติดต่อของโรคเข้าสู่ร่างกายจากทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอกตามผิวหนัง เยื่อตา จมูก ปาก หรือไชเข้าผิวหนังที่แช่น้ำนานจนอ่อนนุ่ม และสามารถติดเชื้อโดยการกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อจากปัสสาวะหนู หรือเยื่อของสัตว์ที่ติดเชื้อโดยตรงได้อีกด้วย ผู้ป่วยจะแสดงอาการไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดเจ็บกล้ามเนื้อที่โคนขาและน่องอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ตาแดง บางรายมีเลือดออกตามผิวหนัง ไข้เลือดปน หรือตัวเหลืองตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ชิม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับวายไตวาย และเสียชีวิตได้ หากมีอาการสงสัยอาจเป็นโรคนี้หรือมีอาการตามข้างต้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาโดยเร็ว^(1,2)

5. ภัยสุขภาพอื่นๆ ได้แก่

5.1 อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง เป็นต้น^(1, 2) ถือเป็นอีกหนึ่งภัยสุขภาพที่พบได้บ่อย เนื่องจากสภาพอากาศมีความชื้นสูงเหมาะสมของการขยายพันธุ์ และออกหาอาหาร ซึ่งผู้เขียนขอยกตัวอย่างสัตว์มีพิษที่พบ

อุบัติการณ์เยอะในช่วงฤดูฝน ได้แก่ งู ในประเทศไทยมีรายงานอุบัติการณ์ผู้ป่วยถูกงูกัดประมาณ 7,000 - 10,000 รายต่อปี สามารถจำแนกงูพิษที่พบบ่อยในประเทศไทยกับลักษณะพิษที่มีผลต่อร่างกายได้ 3 ประเภท ได้แก่ 1) พิษต่อระบบประสาท เช่น งูเห่าไทย งูเห่าพ่นพิษสยาม งูจงอาง งูสามเหลี่ยม และงูทับสมิงคลา 2) งูที่มีพิษต่อระบบเลือด เช่น งูแมวเซา งูกะปะ และงูเขียวหางไหม้ 3) งูที่มีพิษทำลายกล้ามเนื้อ เช่น งูทะเล^(1,2,6) หากพบผู้ป่วยถูกงูกัดให้พิจารณาจากบาดแผลเพื่อแยกระหว่างงูพิษและงูไม่มีพิษ รอยบาดแผลหากถูกงูกัดจะมีรอยเขียวเป็นรูเหมือนถูกเข็มตำ 2 รอย เนื่องจากงูพิษมีเขี้ยวอยู่ด้านหน้าขากรรไกรบน 2 เขี้ยว มีลักษณะเป็นท่อปลายแหลมเหมือนเข็มฉีดยาเพื่อปล่อยพิษเข้าสู่ร่างกาย ส่วนงูไม่มีพิษจะไม่มีเขี้ยว บาดแผลที่เกิดจากงูไม่มีพิษกัดจึงปรากฏเป็นรอยฟกช้ำธรรมดา เมื่อแน่ใจว่าถูกงูกัด อย่าตกใจ ให้รีบสอบถามลักษณะงูที่กัดจากผู้ป่วยและรีบทำการปฐมพยาบาล โดยการล้างบริเวณที่ถูกงูกัดด้วยน้ำสะอาด ตามบริเวณที่ถูกงูกัดด้วยแผ่นไม้หรือวัสดุแข็งแล้วใช้ผ้ายางยืดรัดให้แน่นพยายามเคลื่อนไหวยบริเวณที่ถูกงูกัดให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น และรีบนำตัวผู้ป่วยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลให้เร็วที่สุด ไม่ควรทำการขันชะเนาะบริเวณแผลของผู้ป่วย เนื่องจากไม่มีประโยชน์ และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้อเน่าตาย ไม่ควรทำการกรีด ตัด ดูด หรือใช้สมุนไพรพอกแผล เนื่องจากไม่มีประโยชน์ในการช่วยลดพิษแล้วอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้^(1,2,5,6)

ตะขาบ แมงป่อง ผู้ที่ถูกตะขาบกัด หรือ แมงป่องต่อย

จะเจ็บปวดมากกว่าแมลงชนิดอื่นเพราะแมงป่องและตะขาบมีพิษมาก บางคนแพ้สัตว์ประเภทนี้อาจมีอาการปวดและบวมมาก มีไข้สูง คลื่นไส้ บางคนมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

และมีอาการชักด้วย การปฐมพยาบาลสามารถทำได้โดย
ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่ และล้างออกให้หมด ล้างซ้ำ
หลายๆ ครั้ง ใช้ครีมยาแก้แพ้ทาบริเวณที่บวมแดง เช่น
เพลิตินโซโลนครีม หากปวดมากให้กินยา พาราเซตามอล
เพื่อบรรเทาอาการปวด และใช้น้ำแข็งวางประคบบริเวณที่
ปวดบวม ในรายที่มีไข้ ปวดศีรษะ ให้นอนพัก อาการมักดีขึ้น
ภายใน 1-2 วัน หากอาการยังไม่ดีขึ้น ให้นำตัวผู้ป่วย
ส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษาต่อไป^(1,2)

นอกจากภัยสุขภาพข้างต้นแล้ว กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข ยังให้คำแนะนำวิธีป้องกันตัวให้ปลอดภัย
จากฟ้าผ่า ได้แก่ งดใช้โทรศัพท์บ้านหรือเล่นอินเทอร์เน็ต
งดใช้โทรศัพท์มือถือในที่โล่งแจ้งขณะเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง
เนื่องจากเมื่อเกิดฟ้าผ่าจะเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาใน
อุปกรณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยแผ่นโลหะ สายอากาศและ
แบตเตอรี่ เป็นตัวล่อฟ้า จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า
อีกทั้งแบตเตอรี่อาจลัดวงจรจนเกิดระเบิดได้ซึ่งส่งผลให้ผู้ถูก
ฟ้าผ่าได้รับบาดเจ็บมากขึ้น หากฝนฟ้าคะนองควรถอดอุปกรณ์
เครื่องใช้ไฟฟ้าออกให้หมด เพราะฟ้าอาจผ่าลงที่เสาไฟฟ้า
หรือสายไฟฟ้า ทำให้กระแสไฟฟ้ากระชากเครื่องใช้ไฟฟ้า
เสียหายได้ หากอยู่ในที่โล่งแจ้งให้หาที่หลบปลอดภัย เช่น
อาคารใหญ่โดยหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผนังอาคาร หน้าต่าง
และประตู หรือหลบในรถยนต์ปิดประตูและกระจกมิดชิด
โดยไม่สัมผัสกับตัวถังรถ หากไม่สามารถหาที่หลบได้ให้
นั่งยองๆ ให้อวัยวะต่ำที่สุดแนบมือทั้งสองข้างติดกับเข่าแล้ว
ซุกศีรษะเข้าไประหว่างเข่า ส่วนเท้าชิดกันหรือแยกปลายเท้า
เพื่อลดพื้นที่สัมผัสกับพื้นให้น้อยที่สุด ไม่ควรรอนอนหมอบ
เนื่องจากกระแสไฟฟ้าอาจวิ่งมาตามพื้นได้

ฤดูฝนยังเป็นฤดูที่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม
ส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ง่าย เพราะน้ำฝนจะทำให้

ถนนลื่น การขับซึ่ระหว่างช่วงฝนตกจะลดวิสัยทัศน์ในการมอง
ซึ่งเป็นปัจจัยที่ผู้ขับขี่ควบคุมไม่ได้ แต่ต้องใช้ความระมัดระวัง
เป็นพิเศษ โดยตรวจสอบความพร้อมของรถยนต์ก่อน
ออกเดินทาง เช่น สภาพยาง ดอกยาง ระบบไฟส่องสว่าง
และสัญญาณไฟ รวมถึงระบบเบรก สภาพยางปัดน้ำฝน
ระดับน้ำฉีดยังสะอาด ระหว่างการขับขี่ในช่วงฝนตก ควรใช้
ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพถนน ทั้งระยะห่างระหว่าง
รถคันหน้าให้มากกว่าปกติเป็น 2 เท่า หลีกเลี่ยงการเบรก
อย่างกะทันหัน เพิ่มการสังเกตจุดที่มีน้ำขังบนถนนและ
ลดความเร็วเนื่องจากบริเวณน้ำขังอาจทำให้รถลื่นไถล
กรณีขับไปบนถนนที่มีน้ำท่วมขังให้สังเกตระดับความลึก
จากรถคันหน้าหรือสิ่งของข้างทาง ควรปิดระบบแอร์ และ
ใช้เกียร์ต่ำเพื่อไม่ให้รอบเครื่องยนต์ต่ำเกินไป เพื่อความ
ปลอดภัยของตัวผู้ขับขี่เองและเพื่อนร่วมทาง^(1,2)

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีภัยสุขภาพมากมาย
ที่มาพร้อมกับฤดูฝนอันเย็นชื่นใจ การใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับ
ป้องกันและดูแลสุขภาพในช่วงฤดูฝนจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะ
ช่วยปกป้องตัวเราจากภัยต่างๆ ได้แก่ ยากันยุงแบบฉีดพ่น
โลชั่นทากันยุง เพื่อป้องกันยุงกัด ยาพาราเซตามอล สำหรับ
บรรเทาอาการไข้เบื้องต้น แอลกอฮอล์เจลสำหรับป้องกัน
เชื้อโรคต่างๆ ระหว่างวัน ก่อนรับประทานอาหาร หรือ
หลังสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ดังกล่าวง่ายต่อการจัดหามาเป็นตัวช่วยในการดูแลสุขภาพ
ของท่านเพื่อป้องกันภัยสุขภาพต่างๆ ได้ สุดท้ายก่อนจากกันไป
ผู้เขียนขอฝากคำกล่าวในการดูแลสุขภาพช่วงฤดูฝนของ
นายแพทย์วัชรพงษ์ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัยที่เคยกล่าวไว้
เช่น การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ โดยเลือกอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่ อาหารแต่ละมื้อควรมีผักผลไม้ตามฤดูกาล
เช่น มะเขือเปราะ มะนาว ถั่วพู ชะอม ผักหวาน ใบขี้เหล็ก

เห็ดโคน กล้วยน้ำว่า ส้มโอ มะเฟือง และส้มเขียวหวาน เป็นต้น เนื่องจากราคาถูกและมีสารพิษตกค้างน้อยกว่า ผักผลไม้ นอกฤดูปลูก ผักผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวตามธรรมชาติ และผักใบเขียวซึ่งเป็นแหล่งอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ โดยเฉพาะวิตามินซีจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหวัด เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านในร่างกาย ส่วนแร่ธาตุและเส้นใยอาหาร จะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ “นอกจากนี้ควรหมั่นออกกำลังกายโดยสามารถเลือก ออกกำลังกายอย่างง่ายๆ อาทิ เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน เล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง รำมวยจีน หรือ แม้กระทั่งการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้านถูบ้าน ซึ่งการเริ่มต้น ออกกำลังกายนั้น ควรเริ่มจากเบาๆ ระยะเวลาสั้นๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้ ร่างกายปรับตัว จากนั้นจึงเพิ่มความแรงหรือความหนัก และการออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่จำเป็นต้องหนักหรือ เหนื่อยมาก โดยทำให้รู้สึกหายใจเร็วขึ้นไม่ต้องถึงกับหอบ โดยทำเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 30 นาที ก็เพียงพอที่จะเกิดภูมิคุ้มกัน ซึ่งนอกจาก จะช่วยให้สุขภาพดีในช่วงหน้าฝนแล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพ ที่ดีในระยะยาวอีกด้วย”⁽⁷⁾

เอกสารอ้างอิง

1. ประกาศกรมควบคุมโรค. (2558, 14 พฤษภาคม). เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน.
2. ประกาศกรมควบคุมโรค. (2559, 19 พฤษภาคม). เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน.
3. สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). กรมควบคุมโรค เตือนช่วงฤดูฝนควรระวัง 5 กลุ่มโรค โดยเฉพาะกลุ่มโรคติดเชื้อทางระบบหายใจ หลังพบผู้ป่วยรวมกว่า 1.3 แสนราย [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูล วันที่ 16 เมษายน 2560 จาก http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=83144
4. เมธี ชยะกุลศิริ. (2553). โรคที่มากับหน้าฝน [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 14 เมษายน 2560 จาก <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=790>
5. ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. (2542). ุงพิษกััดและการดูแลผู้ป่วย [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูล วันที่ 16 เมษายน 2560. จาก http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=104
6. สถานเสาวภาสภากาชาดไทย. ุงพิษกััด [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 16 เมษายน 2560. จาก <http://www.saovabha.com/th/clinicpoison01.asp?nTopic=4>
7. สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). กรมอนามัย เตือน หน้าฝนเสี่ยงเป็นหวัดง่าย ย้ำ กินผักผลไม้รสเปรี้ยว เพิ่มวิตามิน ควบออกกำลังกาย สร้าง ภูมิคุ้มกัน [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 17 เมษายน 2560. จาก <http://thaigcd.ddc.moph.go.th/uploads/pdf/%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%94%2009-5-06-59.pdf>

