

โรคและภัยสุขภาพที่มากับฤดูร้อน Summer Diseases and Health Hazards

ปรามินทร์ ผาแก้ว

Proramin Phakaew

ฤดูร้อนถือเป็นฤดูกาลหนึ่งของประเทศไทย ซึ่งตั้งอยู่ในเขตร้อนใกล้เส้นศูนย์สูตร และเมื่อพูดถึงฤดูร้อน คนส่วนใหญ่มักจะคิดถึงสถานที่ท่องเที่ยวที่ช่วยผ่อนคลาย ความร้อนได้ไม่ว่าจะเป็นทะเล น้ำตก ที่สามารถไปเล่นน้ำ ให้เย็นชื่นใจ บางคนอาจจะนึกถึงการเล่นสาดน้ำกันใน วันสงกรานต์ แต่อย่างไรก็ตาม สภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว และแห้งแล้งเหมาะแก่การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของ จำนวนเชื้อโรคหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อโรค ที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำ ทำให้เสี่ยงต่อการระบาดของ โรคติดต่อต่างๆ ได้ นอกจากนี้ ในสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศสูง ส่งผลให้การระเหย ของเหงื่อทำได้ไม่ดี ร่างกายไม่สามารถขับความร้อน ออกมาได้ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคลมแดด หรือ โรคลมร้อน หรือฮีทสโตรก (Heat stroke) ขึ้นได้

จากข้อมูลสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 มีรายงานผู้ป่วยด้วย โรคติดต่อ ทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค และไข้ไทฟอยด์ หรือไข้รากสาดน้อย รวม 256,827 ราย เสียชีวิต 3 ราย โรคที่พบมากอันดับ 1 ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง 319,859 ราย เสียชีวิต 2 ราย รองลงมา คือ โรคอาหารเป็นพิษ 35,038 ราย โรคบิด 1,410 ราย โรคไข้รากสาดสาดน้อยหรือ ไข้ไทฟอยด์ 479 ราย และโรคอหิวาตกโรค 41 ราย เสียชีวิต 1 ราย ตามลำดับ⁽¹⁾ ส่วนโรคพิษสุนัขบ้า ในปี พ.ศ. 2559 มีผู้เสียชีวิต 14 ราย และในปี พ.ศ. 2560

มีผู้เสียชีวิต 11 ราย ทั้งนี้ ประเทศไทยได้ตอบรับคำเชิญชวน จากองค์การอนามัยโรค (WHO) องค์การป้องกันโรค ระบาดสัตว์แห่งประชาชาติ (OIE) และองค์การอาหาร และเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ในการที่จะกวาดล้าง โรคพิษสุนัขบ้าให้หมดไปจากทุกประเทศทั่วโลก ภายในปี พ.ศ. 2563 (ค.ศ. 2020)⁽²⁾ นอกจากนี้ ภัยสุขภาพที่มักพบ ในฤดูร้อน ได้แก่ การจมน้ำในเด็ก โดยพบว่าสถานการณ์ เด็กจมน้ำ ปี พ.ศ. 2561 (วันที่ 1 มกราคม – 28 มีนาคม 2561) พบเด็กจมน้ำ 12 เหตุการณ์ เสียชีวิต 21 ราย บาดเจ็บ 12 ราย โดยช่วงเปิดเทอมที่ผ่านมา 28 วัน (1 – 28 มีนาคม 2561) มีเด็กจมน้ำ 6 เหตุการณ์ เสียชีวิต 11 ราย บาดเจ็บ 6 ราย เกือบทั้งหมดเป็นเด็กวัยเรียน อายุ 5 – 13 ปี⁽³⁾ ส่วนการเสียชีวิตเนื่องจากโรคลมแดด หรือโรคฮีทสโตรก มีกลุ่มที่มีความเสี่ยงเป็นโรคลมแดด ได้สูงกว่าคนทั่วไป 6 กลุ่ม ได้แก่ (1) ผู้ที่ทำงานหรือ ทำกิจกรรมกลางแจ้ง (2) เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบและ ผู้สูงอายุ (3) ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง (4) คนอ้วน (5) ผู้ที่อดนอน และ (6) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์⁽¹⁾

ตามประกาศกรมควบคุมโรค เรื่องการป้องกัน โรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน ได้ให้รายละเอียด ถึงสาเหตุ แนวทางป้องกันและรักษาโรคและภัยสุขภาพ ที่สำคัญในฤดูร้อนไว้ ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

1. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ^(4,5,6)

1.1 โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆ หรือสารเคมีบางชนิด

รับต้นฉบับ : 16 พ.ย.61 บทความฉบับปรับปรุง 3 ธ.ค.61 รับลงตีพิมพ์ 20 ธ.ค.61

ผู้พิมพ์ : สังกัดกลุ่มงานบริการวิชาการ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก
Sirindhorn College of Public Health Phitsanulok
kim_proramin@hotmail.com

อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่สามครั้งขึ้นไป หรือถ่ายเหลวเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวเป็นมูกเลือดแม้เพียง 1 ครั้ง อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย โดยอาการมีตั้งแต่เพียงเล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อค หหมดสติ หรือเสียชีวิตได้

1.2 โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนพิษของแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัสมักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ จากเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ รวมถึงสารพิษที่พบได้ในพืชและสัตว์ อาหารกระป๋องที่หมดอายุ และนมที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ หรืออาหารที่ปรุงไว้นานแล้วไม่ได้แช่เย็นหรือมาปรุงซ้ำก่อนรับประทาน ทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตแบ่งตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้น อาการที่สำคัญคือ มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน นอกจากนี้ มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว อุจจาระร่วง ซึ่งหากถ่ายมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ และบางรายอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตในผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอโดยเฉพาะเด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

1.3 โรคบิด เกิดจากเชื้ออะมีบา หรือแบคทีเรียสามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหาร ผักดิบหรือน้ำที่มีเชื้อเหล่านี้ปนเปื้อน อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระกะปริดะปรอย อุจจาระอาจมีมูกเลือดปน มีกลิ่นเหม็นน้ำปวดบ่งคล้ายอุจจาระไม่สุด ร่วมกับมีไข้ คลื่นไส้ อาเจียนเป็นตะคริว กล้ามเนื้อเกร็ง ซึ่งบางรายอาจมีอาการเรื้อรังแบบนี้ได้

1.4 อหิวาตกโรค เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio Cholerae* สามารถติดต่อโดยตรงจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อน อาการที่สำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ ไปจนกระทั่งมีการถ่ายอุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำขาวขาว กลิ่นเหม็นคาวจัด ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีอาการปวดท้อง แต่อาจมีอาเจียนร่วมด้วยและมีอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้อย่างรวดเร็ว คือ กระหายน้ำ ปากแห้ง กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยวย่น ปัสสาวะออกน้อยหรือไม่มีปัสสาวะออกเลย อาการเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้ป่วยจะอยู่ในภาวะช็อค หรือหมดสติ เนื่องจากเสียน้ำไปมาก สำหรับ

ในรายที่มีอาการรุนแรงมากอาจถึงขั้นเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็วถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ทันท่วงที

1.5 ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย เกิดจากเชื้อไทฟอยด์ ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อได้โดยรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ อาการสำคัญคือ มีไข้สูงลอย 40 องศาเซลเซียสเป็นเวลานาน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แน่นท้อง ท้องอืด ผู้ป่วยมีอาการท้องผูก หรือบางรายอาจมีอาการท้องเสียได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้เรื้อรังจะมีเชื้อปนออกมากับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราว ซึ่งทำให้ผู้อื่นเป็นพาหะของโรคได้ถ้าไปประกอบอาหารโดยไม่สะอาดหรือไม่สุก ก็จะทำให้เชื้อไทฟอยด์แพร่ไปสู่ผู้อื่นได้

1.6 โรคตับอักเสบ เอ เกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบนชนิดเอ ติดต่อกันจากคนสู่คนโดยเชื้อเข้าสู่ปาก เชื้อจะอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วยซึ่งพบระดับสูงสุดในสัปดาห์แรกหรือสองสัปดาห์ก่อนเริ่มแสดงอาการ อาการส่วนใหญ่คือ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน แน่นท้อง จุกแน่นบริเวณชายโครงขวา มีปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลือง ตาเหลือง ซึ่งแตกต่างกันตั้งแต่อาการเพียงเล็กน้อย และหายไปใน 1-2 สัปดาห์ จนถึงในรายที่มีอาการรุนแรง และใช้เวลาในการรักษานานหลายเดือน ความรุนแรงมักจะเพิ่มขึ้นตามอายุ และเมื่อผู้ป่วยหายจากโรคจะมีภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิต

กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะมีสาเหตุที่แตกต่างกัน แต่วิธีการติดต่อคล้ายคลึงกัน คือ เชื้อโรคหรือสารพิษจากเชื้อโรคผ่านเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีรับประทาน หรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อน ซึ่งผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อดังกล่าวไปยังผู้อื่นผ่านทางอุจจาระที่อาจปนเปื้อนในน้ำหรืออาหาร โดยเฉพาะเป็นผู้ประกอบอาหารที่มีโอกาสสัมผัสเชื้อโรคดังกล่าวได้ง่าย ดังนั้น การป้องกันโรคที่สำคัญคือการรับประทานอาหารที่ค่อนข้างมีความปลอดภัย ไม่ปนเปื้อนเชื้อโดยการปฏิบัติดังนี้

1. กินร้อน โดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกและปรุงเสร็จใหม่ๆ หากเป็นอาหารค้างมื้อ ควรอุ่นให้ร้อนหรือเดือดก่อนรับประทาน ไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ หรือ

อาหารที่มีแมลงวันตอม หากต้องการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้รับประทานในวันต่อไป ควรใส่ไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด เก็บไว้ในตู้เย็น และนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง

2. ใช้ช้อนกลางตักอาหารขณะรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

3. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนปรุงอาหารและรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำหรือห้องส้วมทุกครั้ง

สำหรับการรักษาโรคติดต่อทางอาหารและน้ำดังกล่าวข้างต้น มีดังต่อไปนี้

1. ในระยะเริ่มแรกที่มีอาการอุจจาระร่วงหรืออาเจียนเล็กน้อย ควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารเหลว และให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ในสัดส่วนที่ถูกต้อง โดยใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ 1 ของ ผสมกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดน้ำพลาสติก และให้ผู้ป่วยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เพื่อเป็นการทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป สารละลายน้ำตาลและเกลือแร่ที่ผสมแล้วควรดื่มให้หมดภายใน 1 วัน ถ้าเหลือให้เททิ้ง แล้วผสมใหม่วันต่อวัน การรักษาดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น แต่หากผู้ป่วยยังถ่ายบ่อยและมีอาการมากขึ้น เช่น อาเจียนมากขึ้น ใช้ส้อม หรือช้อน หรืออาการขาดน้ำ ควรนำไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็ว

2. เด็กที่ดื่มนมแม่ให้ดื่มนมแม่ต่อไปพร้อมกับป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผงให้ผสมนมตามปกติแต่ให้ดื่มเพียงครั้งเดียวของปริมาณที่เคยดื่ม แล้วให้ดื่มสารละลายเกลือแร่สลับกันไป (ไม่ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ลงในนม)

3. ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ภายใน 4 ชั่วโมง หลังจากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อช่วยให้ลำไส้ได้อาหารและฟื้นตัวเร็วขึ้น

4. หยุดให้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่เมื่อผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น เช่น ถ่ายน้อยลง หลังจากนั้นให้รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย โดยรับประทานครั้งละน้อยๆ และเพิ่มจำนวนมื้อ

5. ไม่ควรรับประทานยาเพื่อหยุดถ่ายเพราะทำให้เชื้อโรคยังอยู่ในร่างกายเป็นอันตรายมากขึ้น

6. การเข้ายาปฏิชีวนะ ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

2. โรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน^(4,5,6)

2.1 โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เกิดจากเชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้า (Rabies Virus) เป็นโรคติดต่อจากสัตว์เลื้อยคลานโดยเฉพาะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ติดต่อมาสู่คน โดยถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือเลียบริเวณที่มีแผลรอยข่วน หรือน้ำลายของสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้าเข้าตา จมูก สัตว์ที่นำโรคที่สำคัญที่สุดได้แก่ สุนัข แมว และอาจพบในสัตว์อื่นๆ ทั้งสัตว์เลี้ยง เช่น หมู วัว ควาย สัตว์ป่า เช่น ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เมื่อคนได้รับเชื้อแล้ว และไม่ได้รับการป้องกันที่ถูกต้องส่วนใหญ่จะมีอาการจากรับเชื้อ 15–60 วัน บางรายอาจน้อยกว่า 10 วัน หรือนานเป็นปี สำหรับอาการที่สำคัญคือ เริ่มด้วยอาการปวดศีรษะ มีไข้ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย อาการที่พบได้บ่อยคือ คันบริเวณบาดแผลที่ถูกกัด ซึ่งแผลอาจหายสนิทไปนานแล้ว ต่อมาลุกลามไปที่อื่นๆ ผู้ป่วยจะเกาแมลงจะมีเลือดซึมออก และมีอาการกลืนลำบากเพราะกล้ามเนื้อที่ลำคอและกล่องเสียงหดเกร็งตัว อยากดื่มน้ำแต่กลืนไม่ได้ทำให้มีอาการกลัวน้ำ น้ำลายฟูมปาก บ้วนน้ำลายบ่อย กระวนกระวาย ตื่นเต้น ใจคอหงุดหงิด หายใจเร็ว ประสาทสัมผัสจะไวต่อการกระตุ้น ทำให้ตกใจง่ายและสะดุ้งผวาเมื่อถูกกลม หรือได้ยินเสียงดัง กล้ามเนื้อแขนขาเกร็งกระตุก ระยะหลังจะเป็นอัมพาตหมดสติและเสียชีวิตภายใน 2–7 วัน นับจากเริ่มแสดงอาการ เนื่องจากขณะนี้ไม่มียาที่ใช้ในการรักษาโรคพิษสุนัขบ้า ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้จะเสียชีวิตทุกราย ฉะนั้นการป้องกันจึงสำคัญที่สุด

สำหรับการป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ควรหลีกเลี่ยง การถูกกัดให้ได้มากที่สุด หรือเมื่อโดนกัดแล้วควรปฏิบัติ โดย “ต้องล้างแผล ใส่ยา กักหมา หามือ ฉีดวัคซีนต่อ จนครบชุด”⁽⁴⁾ ตามขั้นตอนดังนี้

1. นำสัตว์เลี้ยงเช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีน ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2. ลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัด โดยปฏิบัติ ตามคำแนะนำ 5 ย ได้แก่ “อย่าหยอ อย่าเหยียบ อย่าแยก อย่าหยิบ อย่างง”⁽⁴⁾ คือ อย่าหยอให้สัตว์โกรธ อย่าเหยียบ หาง หัว ตัว ขา อย่าแยกสัตว์ที่กำลังกัดกันโดยมือเปล่า อย่าหยิบจานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหารขณะที่สัตว์ กำลังกิน

3. ระวังบุตรหลานไม่ให้เล่นหรือคลุกคลีกับสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน หรือไม่ทราบประวัติ การฉีดวัคซีน ควรนำสัตว์ไปรับการฉีดวัคซีนโดยเร็ว ที่สุด เพราะสัตว์ที่ได้รับวัคซีนถูกต้องแล้วประมาณ 1 เดือน จึงจะมีภูมิคุ้มกันโรคนี้

4. เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด

1) ให้อาบน้ำด้วยสบู่และน้ำสะอาด หลายๆ ครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วใส่สารละลายไอโอดีนที่ไม่มี แอลกอฮอล์ เช่น โพวโดนไอโอดีน หรือยารักษาแผลสด อื่นๆ พร้อมติดตามหาเจ้าของสุนัขที่กัดเพื่อสอบถาม ประวัติการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และประวัติ อาการสุนัขเพื่อเฝ้าสังเกตต่อไป

2) พบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่ใกล้ที่สุด เพื่อรับคำแนะนำในการฉีดวัคซีนและ ภูมิต้านทาน (Immunoglobulin) ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และถ้าต้องได้รับการฉีดวัคซีนและภูมิต้านทานจะต้อง ไปครบตามนัดหมายและปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด

3) ควรกักขังสุนัขหรือแมวที่กัดเพื่อดูอาการ อย่างน้อย 10 วัน โดยในระหว่างนี้ควรให้อาหารและน้ำ สุนัขหรือแมวดังกล่าวตามปกติ แต่ต้องระวังและ ไม่คลุกคลีด้วย ถ้าสัตว์มีอาการผิดปกติให้ผู้ป่วยรีบพบแพทย์ ทันที และถ้าสัตว์ตายระหว่างนี้ให้แจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อ ตัดหัวสัตว์ส่งตรวจเชื้อพิษสุนัขบ้า

3. ภัยสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่^(4,5,6)

3.1 โรคลมแดด หรือลมร้อน หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) สาเหตุของโรคเกิดจากการที่ร่างกาย ได้รับความร้อนมากเกินไป เหนือไม่สามารระเหยและ พาคความร้อนออกจากร่างกายได้จนทำให้ความร้อน ในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส โดยอาการของ โรคลมแดด หรือลมร้อน มี 2 แบบ คือ (1) แบบอ่อนๆ เช่น เวลาอยู่กลางแจ้งนานๆ ผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อนเพลีย หน้ามืด เป็นลม แต่ยังไม่รู้สึกตัวอยู่ ซึ่งหากนั่งพักในที่ร่ม อากาศถ่ายเท หรือห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ดื่มน้ำเย็น หรือเช็ดตัว อาการจะดีขึ้น (2) แบบรุนแรง ผู้ป่วยจะมี อาการตัวร้อนจัด เหนือไม่ออก คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ เป็นลม ซึ่งในบางรายอาจถึงแก่ชีวิตได้ โดยอาการรุนแรง แบบนี้อาจจะเริ่มจากอาการแบบอ่อนๆ แต่หากไม่ได้รับ การดูแลที่ดี อาจทำให้หมดสติ หรือเสียชีวิตได้ หรือ บางครั้งอาจเกิดขึ้นเองโดยฉับพลัน สำหรับประเทศไทย กลุ่มคนที่พบว่าเป็นโรคลมแดดหรือลมร้อน ส่วนใหญ่คือ ผู้ที่ต้องปฏิบัติงานท่ามกลางแสงแดด บุคคลที่เสี่ยงต่อ การเป็นโรคนี้ ได้แก่ ทหารที่เข้ารับการฝึกโดยปราศจาก การเตรียมร่างกายในการเผชิญกับอากาศร้อน รวมถึง บรรดานักกีฬาสมัครเล่น ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนขึ้น รวมทั้งผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ที่อดนอน ผู้ที่ดื่มสุราจัด และผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ตลอดจนในผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างหนักและ อยู่ในวัยทำงานก็อาจเป็นโรคนี้ได้

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยโรคลมแดดหรือลมร้อน

1. หากพบผู้ที่บ่นว่าร้อน คลื่นไส้ เวียนศีรษะ มีเหงื่อออกผิดปกติ มีอาการง่วง พวดชาลง เลอะเลือน การเคลื่อนไหวช้า โสเซ่ ควรพาผู้ป่วยไปพักในที่ร่มทันที ให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ

2. ให้นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ปลดเสื้อผ้า ชื้นนอกออกถ้าทำได้

3. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น เช็ดตัวให้ผู้ป่วยประคบ ตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัว เพราะจะขัดขวางการระเหยของน้ำออกจากร่างกาย ช่วง 15 นาทีหลังปฐมพยาบาลผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้น

4. ควรรับนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โดยควรหา รถยนต์ที่ผู้ป่วยสามารถนอนได้ และมีเครื่องปรับอากาศ จัดท่าของผู้ป่วยให้เท้ายกสูงขึ้นกว่าศีรษะ เพื่อให้เลือด ไปเลี้ยงสมองได้ หากผู้ป่วยไม่รู้สีกตัวให้จับตะแคงไป ด้านใดด้านหนึ่ง ระวังอย่าให้อะไรอยู่ในปากและอย่าให้ ผู้ป่วยจิบน้ำ ซึ่งหากไม่มีรถที่สามารถให้ผู้ป่วยนอนไปได้ ควรเรียกรถพยาบาล เพราะการนั่งตัวตรงอาจทำให้เลือด ไม่ไปเลี้ยงสมองของผู้ป่วยได้

3.2 การจมน้ำในเด็ก มักพบการจมน้ำในเด็ก ในช่วงฤดูร้อนและตรงกับช่วงปิดเทอมของเด็ก สำหรับ มาตรการป้องกันการจมน้ำ เน้นใน 2 กลุ่มสำคัญ ได้แก่

1. มาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก (อายุ ต่ำกว่า 5 ปี) คือ “เหนือ ก้นคอก ปิดฝา ฝ้าดูตลอดเวลา” ดังนี้คือ เหนือทั้งหลังใช้งาน ก้นคอก จัดให้มีสถานที่ปลอดภัย สำหรับเด็กซึ่งห่างไกลจากแหล่งน้ำ โดยมีลักษณะแบบ คอกกั้นเด็ก มีรั้วล้อมรอบทั้ง 4 ด้าน ปิดฝาภาชนะใส่น้ำ กะละมัง โอ่งน้ำ ตุ่มน้ำ ฝ้าดูตลอดเวลาไม่ปล่อยให้เด็ก อยู่ตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ

2. มาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็กโต (อายุ มากกว่า 5 ปี) คือ “ลอยตัว ชูชีพ ช่วยเหลือ ประชุมพยาบาล” ดังนี้ สอนให้เด็กรู้วิธีเอาชีวิตรอดในน้ำเมื่อตกน้ำ โดยการลอยตัวเปล่าหรือลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย สอนให้ประชาชนและเด็กรู้จักกฎความปลอดภัยทางน้ำ สอนให้เด็กรู้จักวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง โดยการ “ตะโกน โยน ยื่น” (ตะโกน: เรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วย และ โทร 1669 โยน: อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกเชือก ยื่น: ไม้ เสื้อ กางเกง เข็มขัดเพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ) สอนและ ฝึกปฏิบัติให้ประชาชนและเด็กรู้วิธีการปฐมพยาบาล คนจมน้ำที่ถูกต้อง

การปฐมพยาบาล สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการปฐมพยาบาล คือ การช่วยให้เด็กที่จมน้ำหายใจ เร็วที่สุด ห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่าวิ่งรอบสนาม กดท้อง เพื่อกะเทกเอาน้ำออก หรือจับเด็กห้อยหัวเข่าเพื่อ เอาน้ำออก เพราะไม่มีความจำเป็นและอาจเกิดอาการ สำลักเข้าปอดเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังทำให้การช่วยเหลือ

เกิดความล่าช้าไปอีก ซึ่งส่งผลให้เด็กขาดอากาศหายใจ มากขึ้น เมื่อพบเด็กจมน้ำให้ร้องขอความช่วยเหลือ พร้อมทั้งโทรศัพท์แจ้ง 1669 หรือหน่วยพยาบาลที่อยู่ ใกล้เคียงที่สุด นำผู้จมน้ำนอนบนพื้นราบที่แห้งและแข็ง ตรวจสอบว่าผู้ที่จมน้ำมีความรู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือ 2 ข้าง ขบไล่เลเยา พร้อมเรียกดังๆ กรณีถ้ารู้สึกตัว ให้ทำการ เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่น แก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทูลเกล้าฯ กรณีไม่รู้สีกตัว หรือไม่ตอบสนอง ในกรณีประชาชนทั่วไปให้ทำการช่วย ผู้ป่วยจมน้ำที่หมดสติด้วยการนวดหัวใจก่อนการช่วยหายใจ แต่สำหรับบุคลากรการแพทย์ที่มีความรู้สามารถประเมิน ทางเดินหายใจได้ โดยกดหัวใจ ทำดังนี้ วางสันมือขนาด กับ แนวกกกลางหน้าอก (กกกลางหัวนมทั้งสองข้าง) ประสานมือ แขนตั้งฉาก กดหน้าอกยุบประมาณ 5 – 6 เซนติเมตร ของหน้าอกความเร็วประมาณ 100 – 120 ครั้งต่อนาที ส่วนการช่วยหายใจ ทำดังนี้ เปิดทางเดินหายใจ โดยการ กดหน้าผาก เขยคาง เป่าปากผู้ป่วยจำนวน 2 ครั้ง โดย วางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้าให้หน้าอก ผู้ป่วยยกขึ้น ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง เพื่อให้น้ำไหลออกจากปาก และป้องกันการสำลัก ใช้ผ้า คลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหารทุกชนิด นำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าอาการจะเบาหรือหนัก

จะเห็นว่าในฤดูร้อน อากาศที่ร้อนและแห้งแล้ง นำโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ซึ่งได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด โรคอหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ หรือใช้รากสาดน้อย โรคตับอักเสบ เอ และภัยสุขภาพ ซึ่งได้แก่ โรคลมแดด หรือลมร้อน หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) การจมน้ำในเด็ก แล้วนั้น ยังแนะนำให้เก็บกักน้ำ ไว้เพื่ออุปโภคบริโภคก็เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับฤดูร้อน แต่ทั้งนี้ต้องปิดภาชนะใส่น้ำให้มิดชิดเพื่อป้องกันอันตราย จากการจมน้ำของเด็กเล็ก และป้องกันไม่ให้เปื้อนแหล่ง เพาะพันธุ์ยุงลาย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก ไข้ปวดข้อยุงลาย ไวรัสซิกา ซึ่งถ้าหากเราดูแลตนเอง และเตรียมพร้อมทั้งโรคและภัยสุขภาพที่มากับฤดูร้อน ด้วยแล้วนั้น เราจะเที่ยวคลายร้อนรับความชุ่มฉ่ำได้อย่าง สุขกายและสบายใจ

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักข่าว Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. กรมควบคุมโรคเตือน 6 โรค 2 ภัยสุขภาพที่มักพบบ่อยในช่วงหน้าร้อน [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 30 ตุลาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก <https://www.hfocus.org/content/2016/04/12059>
2. สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค. สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรคประจำปี 2560 [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2561]. เข้าถึงได้จาก <http://203.157.15.110/boeeng/annual.php>
3. สำนักสารสนเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค พยากรณ์โรคและภัยสุขภาพรายสัปดาห์ ฉบับที่ 154 (วันที่ 1 - 7 เม.ย. 61) [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2561] เข้าถึงได้จาก http://prold.moph.go.th/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=109233
4. ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน. 2560 (ลงวันที่ 24 มีนาคม 2560).
5. สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค. 6 โรคในฤดูร้อน ที่ป้องกันได้ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2561] เข้าถึงได้จาก <http://thaigcd.ddc.moph.go.th/uploads/pdf/6%20โรคในฤดูร้อน%20210159.pdf>
6. สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค. การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2561] เข้าถึงได้จาก <http://beid.ddc.moph.go.th/th/content/การป้องกันโรคในฤดูร้อน>