

ที่ ลย ๐๐๓๒.๐๑๖/ว. ๕๓๐๓



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย
ถนนมลิวรรณ จังหวัดเลย ๔๒๐๐๐

๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง ส่งข่าวเพื่อประชาสัมพันธ์

เรียน ประชาสัมพันธ์จังหวัดเลย/ผู้อำนวยการสถานีวิทย์กระจายเสียงแห่งประเทศไทย/นายสถานี
วิทยุกระจายเสียง/ผู้สื่อข่าว/นายกเทศมนตรีเมืองเลย/ผู้อำนวยการโรงพยาบาลค่ายศรีสองรัก
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย/ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์/ผู้อำนวยการโรงพยาบาล
สมเด็จพระยุพราชด่านซ้าย/ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชน/สาธารณสุขอำเภอ/อาสาสมัครสาธารณสุข
และผู้ดูแลหอกระจายข่าวทุกท่าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข่าวสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย

จำนวน ๓ เรื่อง

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย ขอส่งข่าวสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย จำนวน ๓ เรื่อง ดังนี้

๑. ประกาศสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝนของ
จังหวัดเลย พ.ศ.๒๕๖๓

๒. นพ.สสจ.เลย แนะนำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ไม่ให้ยุงกัด ป้องกัน ๓ โรค

๓. นพ.สสจ.เลย ห่วง...รับประทานเห็ดอาจตายได้

๔. สสจ.เลย แนะนำเด็กเลย ไม่เอ๋อ ไม่โง่ ด้วยการกินเกลือไอโอดีน

๕. สสจ.เลย ห่วงภัยยาเสพติดในวัยรุ่น

๖. สสจ.เลย ห่วงใยเตือนภัยไข้ฉี่หนู

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรในหน่วยงานของท่าน และทางสื่อที่ท่านมี
ให้กับประชาชนตามความเหมาะสมต่อไป และขอขอบคุณในความร่วมมือด้วยดีมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

๑๖๖

(นายอภิชาติ สะบูแก้ว)

สาธารณสุขอำเภอ(นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ)
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โทร ๐๘ ๑๗๐๘ ๓๑๑๓ ต่อ ๓๐๗

โทรสาร ๐ ๔๒๘๑ ๑๗๐๒

หมายเหตุ : ขอให้สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งได้ สำเนาข่าวประชาสัมพันธ์ แจก อสม.และหอกระจายข่าวด้วย
“เมืองน่าอยู่ เมืองแห่งการท่องเที่ยว การค้า และการลงทุน ภายใต้การพัฒนาที่ยั่งยืน”



ประกาศสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝนของจังหวัดเลย พ.ศ.๒๕๖๓

ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว และคาดว่าจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนตุลาคม ทำให้สภาพดินฟ้าอากาศเกิดการเปลี่ยนแปลง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่าย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย จึงขอแนะนำประชาชนให้ทราบถึงสาเหตุ และแนวทางการป้องกันโรคที่เกิดขึ้นในฤดูฝน เพื่อให้ระมัดระวังและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อโรค โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญในช่วงนี้มี ๕ กลุ่ม ดังนี้

๑.โรคติดต่อทางระบบหายใจ ได้แก่

- โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)
- โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ (Pneumonia)

๒.โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ ได้แก่

- โรคไข้เลือดออก (Dengue)
- โรคไข้สมองอักเสบ (Japanese B Encephalitis : JE)
- โรคมาลาเรีย (Malaria)
- โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือโรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)
- โรคติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus disease)

๓.โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ได้แก่

- โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)
- โรคอหิวาตกโรค (Cholera)
- โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

๔.โรคติดต่ออื่นๆ ได้แก่

- โรคมือ เท้า ปาก (Hand Foot Mouth Disease)
- โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

๕.ภัยสุขภาพอื่นๆ ได้แก่

- เห็ดพิษ
- อันตรายจากสัตว์มีพิษ อาทิ งู ตะขาบ แมงป่อง เป็นต้น
- ภัยจากฟ้าผ่า
- อุบัติเหตุทางถนน
- การบาดเจ็บ และเสียชีวิตจากการจมน้ำ

รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓

๑๖

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพแนบท้ายประกาศสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูฝนของจังหวัดเลย ปี พ.ศ. ๒๕๖๒

๑.โรคติดเชื้อทางระบบหายใจ

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ พบมากทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ

อาการ

๑. มีไข้สูงเฉียบพลัน ๓๘-๔๐ องศาเซลเซียส
๒. หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๓. อ่อนเพลียมาก
๔. ไอแห้งๆ คอแห้ง เจ็บคอ
๕. อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
๖. ตาแดง ตาแฉะ

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่ทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง
๔. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไป เนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (ขนาด ๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกันทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน
๗. หมั่นสังเกตอาการผู้ป่วย ที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บทรวงอก ชัก ชีพ ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
 ๒. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
 ๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักจะมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้
- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
 - ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
 - หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ
 - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก

๔. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวัง และป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้

- หากเป็นไปได้ผู้ป่วยควรหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ - ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น
- ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ

และสบู่หรือเจลล้างมือ

๕. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ โดยให้ไปติดต่อกับสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านท่าน ปัจจุบันยังไม่มีนโยบายให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรได้รับวัคซีน ได้แก่

- หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ ๔ เดือนขึ้นไป
- เด็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๒ ปีทุกคน (หมายถึง กลุ่มเด็กที่มีอายุตั้งแต่ ๖ เดือนเต็ม จนถึงอายุ ๒ ปี ๑๑

เดือน ๒๙ วัน)

- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๗ โรคทุกกลุ่มอายุ ได้แก่ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างได้รับเคมีบำบัดและเบาหวาน

- บุคคลผู้มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป
- ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- โรคธาลัสซีเมียและผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)
- โรคอ้วน
- บุคลากรทางการแพทย์ที่มีความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลและไข้หวัดนก

๑.๒ โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ (Pneumonia)

อาการ

ผู้ป่วยโรคปอดบวมมีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อยในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติ ในเด็กปกติจะมีอัตราการหายใจประมาณ ๒๐-๔๐ ครั้งต่อนาที อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลังอาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลวจนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง
๒. พักผ่อนให้มากๆ เพื่อที่จะฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น
๓. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยละลาย และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง รับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย
๔. เช็ดตัวบ่อยๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้กินยาลดไข้พาราเซตามอลได้เป็นครั้งคราว

เมื่อมีไข้

๕. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงเกิน ๗ วัน เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หรือมีไข้โชนนานเกิน ๗ วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารก หากป่วยด้วยโรคปอดบวมจะมีอาการรุนแรงและอันตรายมาก

๒. อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงมลภาวะ เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ และหมอกควันในอากาศ

๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว

๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น

๕. เวลาไอ จาม ควรมีผ้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่

๒. โรคติดต่อที่มีุงเป็นพาหะ

๒.๑ โรคไข้เลือดออก (Dengue)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมีุงกลายเป็นพาหะนำโรค

อาการ

หลังจากได้รับเชื้อจากยุงประมาณ ๕-๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕-๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒-๗ วัน จะมีอาการหน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดข้อตา บางรายมีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหล และเลือดออกตามไรฟัน อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ ไม่มีน้ำมูก

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อยๆ

๒. เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะๆ

๓. รับประทานอาหารอ่อนๆ งดอาหารที่มีรสจัดเค็ม

๔. กินยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ห้ามกินแอสไพรินหรือไอบูโพรเฟน

๕. ฝ้าระมัดระวังอาการอย่างใกล้ชิดในช่วงไข้ลดประมาณวันที่ ๓-๔ หากผู้ป่วยฟื้นไข้ดีขึ้น

รับประทานอาหารได้ แสดงว่าหายเป็นปกติ แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะช็อกให้รีบนำกลับไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

สัญญาณอันตราย (ช็อก) ในช่วงไข้ลด

๑. มีอาการซีม อ่อนเพลียมาก

๒. กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น

๓. ชีพจรเต้นเบา เร็ว

๔. ปวดท้องกะทันหัน

๕. กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อยลง

๖. มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากผู้ป่วยอยู่ในการดูแลของแพทย์ได้เร็วอย่างทันท่วงที โอกาสเสียชีวิตจากโรคจะมีน้อยมาก

การป้องกันโรค

เนื่องจากโรคนี้ยังไม่มีวัคซีน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันยุงกัด ขจัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย การป้องกันตนเองให้ใช้มาตรการ “๓ เก็บ ๓ โรค” ได้แก่ เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่งไม่ให้ยุงลายเกาะ เก็บขยะ เศษภาชนะไม่ให้แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ไม่ให้ยุงลายวางไข่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ๓ โรค คือ ไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสชิกา และโรคไข้วัดช้อยยุงลาย

๒.๒ โรคไข้วัดช้อยยุงลาย (Japanese encephalitis : JE)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค ซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุงชนิดนี้ได้รับเชื้อไข้วัดช้อยยุงลาย เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมู ซึ่งเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงกัดคนจะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ทำให้คนเราติดโรคได้

อาการ

ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้ส และเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ในปัจจุบันยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้น้ำเกลือ เจาะคอในรายที่หมดสติหรือมีเสมหะมาก ให้อาหารทางสายยาง ให้ออกซิเจนหรือยาสเตียรอยด์ (Steroid) ทั้งนี้ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค

การป้องกัน

โรคนี้ป้องกันโดยไม่ให้ยุงกัด และการฉีดวัคซีนป้องกัน ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ปกครองต้องพาไปรับวัคซีนที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

๒.๓ โรคมาลาเรีย (Malaria)

สาเหตุ

โดยมียุงก้นปล่อง ซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพาหะนำโรค เมื่อถูกยุงนำเชื้อกัดประมาณ ๑๕-๓๐ วัน จะมีอาการป่วย

อาการ

โดยปกติแล้วผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการภายหลังได้รับเชื้อแล้วประมาณ ๑ สัปดาห์ถึง ๒ เดือน โดยอาการของผู้ป่วยคือ จะมีไข้สูง หนาวสั่น เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว บางรายมีการปวดท้อง ท้องเสียได้ ซึ่งในรายที่รุนแรงจะมีการชั้ตลง เหลืองมากขึ้น ซึม มีภาวะไตวาย ถ้ารุนแรงมากอาจเสียชีวิต

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ หลักสำคัญคือ ต้องรีบวินิจฉัย และรักษาตั้งแต่นั้นๆ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาในการให้ยารักษาโรคมาลาเรีย ตามชนิดของเชื้อ อดผู้ป่วยแต่ละราย ไม่ควรซื้อยารักษาโรคมาลาเรียกินเอง เพราะอาจจะได้ยาไม่มีคุณภาพ หรือเป็นยาที่ใช้ไม่ได้ผล ทำให้มีการดื้อยาในรายที่มีอาการรุนแรง แพทย์จำเป็นต้องรับผู้ป่วยไว้ดูแลรักษาในโรงพยาบาล

การป้องกันโรค

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้งเป็นวิธีที่ดีที่สุดขณะนี้

๒.๔ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือโรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)

เป็นโรคที่ยังไม่มียารักษาหรือวัคซีนป้องกันได้ พบว่าเกิดการระบาดซ้ำในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย โดยโรคดังกล่าวมีผู้เป็นพาหะนำโรคเช่นเดียวกับโรคไข้เลือดออก แต่มักพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก เมื่อป่วยหากอาการรุนแรงผู้ป่วยจะนอนชม ปวดข้อจนเดินไม่ได้

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส ที่ชื่อชิคุนกุนยา ติดต่อกันได้จากการถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคกัด

อาการ

๑.ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงอย่างฉับพลัน มีผื่นแดงขึ้นตามร่างกาย และอาจมีอาการคันร่วมด้วยพบตาแดงแต่ไม่ค่อยพบจุดเลือดออกในตาขาว ส่วนใหญ่แล้วในเด็กจะมีอาการไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่

๒.ในผู้ใหญ่อาการที่เด่นชัดคือ อาการปวดข้อ ซึ่งอาจพบข้ออักเสบได้ ส่วนใหญ่จะเป็นข้อเล็กๆ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า อาการปวดข้อจะพบได้หลายๆ ข้อ เปลี่ยนตำแหน่งไปเรื่อยๆ อาการจะรุนแรงมากจนบางครั้งขยับข้อไม่ได้ อาการจะหายภายใน ๑-๑๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดข้อเกิดขึ้นได้อีกภายใน ๒-๓ สัปดาห์ต่อมา และบางรายอาการปวดข้อจะอยู่ได้นานเป็นเดือนหรือเป็นปี

๓.ไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงถึงช็อก ซึ่งแตกต่างจากโรคไข้เลือดออก อาจพบจุดเลือดออกบริเวณผิวหนังได้

การป้องกันโรค

๑.การป้องกันโรคที่ดีที่สุดคือ ป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด

๒.สวมใส่เสื้อผ้าที่ป้องกันไม่ให้ยุงกัด ติดมุ้งลวดในบ้าน หรือทายากันยุงขณะทำงาน และออกนอก

บ้าน

๓.ทายากันยุงชนิดที่มีส่วนผสมของไพรีธรอยด์ ช่วยป้องกันได้พอสมควร

๔.กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยเฉพาะแหล่งน้ำขัง เริ่มจากในบ้านก่อน ไม่ว่าจะเป็นแจกันดอกไม้ที่ใส่น้ำไว้ ขาตุ้มน้ำก้นมด ตุ่มใส่น้ำไม่ปิดฝา คูแลบริเวรรอบบ้านไม่ให้มีขวดพลาสติก แก้วพลาสติกที่มีน้ำขัง ยางรถยนต์เก่า และแอ่งน้ำตามธรรมชาติ ฯลฯ

๕.ร่วมมือช่วยกันในชุมชนดูแลไม่ให้เกิดน้ำขัง ซึ่งจะเห็นได้ว่ามาตรการป้องกันยุงลาย นอกจากจะป้องกันไข้เลือดออกแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคชิคุนกุนยาได้อีกด้วย

๒.๕ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus disease)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค

อาการ

ระยะฟักตัวของโรคไวรัสซิกา ใช้เวลาประมาณ ๓-๑๒ วัน จะมีอาการไข้ มีผื่นแดง เยื่อบุตาอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้ปกติแล้วจะเป็นเพียงเล็กน้อย และอาการจะเป็นอยู่ประมาณ ๒-๗ วัน

การป้องกันโรค

ยุง และการขยายพันธุ์ของยุงเป็นสาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงของการติดต่อของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา การป้องกันและการควบคุมโรค ขึ้นอยู่กับการลดจำนวนของยุงตามแหล่งต่างๆ การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ รวมถึงการป้องกันตนเองไม่ให้โดนยุงกัด ซึ่งสิ่งนี้สามารถทำได้โดย

- ใช้ยากำจัดแมลง หรือยาทาป้องกันยุง
- การสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อหนาสีอ่อนๆ ที่สามารถคลุมผิวหนัง และร่างกายได้
- อาศัย และนอนในห้องปรับอากาศ ใช้ฉากกัน การปิดประตู ปิดหน้าต่าง การใช้มุ้งที่สามารถบรรจุน้ำ เช่น กระถางต้นไม้ เพื่อไม่ให้มีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
- ถ้ามีอาการไข้ ออกผื่น ตาแดง หรือปวดข้อ อาจมีโอกาที่จะเป็นโรคนี้ได้ โดยเฉพาะผู้หญิงตั้งครรภ์ ให้รีบพบแพทย์โดยทันที

๓. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๓.๑ โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆ หรือสารเคมีบางชนิด อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไป หรือถ่ายเหลวเป็นน้ำ หรือถ่ายเป็นมูกเลือดแม้เพียง ๑ ครั้ง อาจมีอาการ ปวดท้อง หรือคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย โดยอาการมีตั้งแต่เพียงเล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หหมดสติ และเสียชีวิตได้ (การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย การป้องกันโรค ให้ปฏิบัติเหมือนกับโรคอหิวาตกโรค)

๓.๒ โรคอหิวาตกโรค (Cholera)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในอุจจาระ อาเจียนของผู้ป่วย หรือผู้ที่เปื้อนพาหะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหาร และน้ำดื่ม โดยมีมือของผู้ป่วย ผู้สัมผัสรวมทั้งมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว ๑-๕ วัน (เฉลี่ยประมาณ ๑-๒ วัน)

อาการ

เริ่มตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง ผู้ไม่มีอาการเรียกว่า พาหะ เป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงจะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน ๑-๒ วัน ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นสีขาวขุ่นคล้ายน้ำขาวข้าว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียน ถ้าไม่รักษาการถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดเป็นอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบา และเสียชีวิตได้

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑.ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์เอส โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมาในแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ดังนี้

- อายุน้อยกว่า ๒ ปี ให้ดื่ม ๑/๒ - ๑/๔ แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑-๒ นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่มีนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่

- อายุมากกว่า ๒ ปี ให้ดื่ม ๑/๒ / ๑ แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่อมีอาการดีขึ้นให้หยุดดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหารและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

๒.ให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย

๓.กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วมรดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาวหรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ

๔.รักษาความสะอาดของสิ่งของ เครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดด

๕.ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้หมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ

๖.หากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ไปแล้วภายใน ๘-๑๒ ชั่วโมง หรือให้การดูแลที่บ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาโหลลึก ให้รีบพาไปพบแพทย์ด่วน

การป้องกันโรค

๑.รับประทานอาหารที่สะอาด ประสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาหารค้างมือควรอุ่นให้ร้อนจัดก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะอาหารทะเลต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และปรุงสุกก่อนรับประทาน

๒.ล้างผักสด ผลไม้ให้สะอาด ก่อนรับประทาน

๓.ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวด หรือน้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเลือกรับประทานน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย

๔.ภาชนะที่ใช้ในการรับประทาน และดื่มต้องสะอาด รวมทั้งเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ใต้ตอม

๕.ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง

๖.ใช้ผ้าเช็ดรองอาหาร หรือใส่ถุงกับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร

๗.ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๘.ถึงขยะ ควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี

๓.๓ โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

สาเหตุ

เป็นเชื้อไวรัส ติดเชื้อเฉพาะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ผู้ที่เคยติดเชื้อนี้จะมีภูมิคุ้มกันอยู่ตลอดชีวิต และจะไม่เป็นโรคนี้อีก การติดต่อโรคไวรัสตับอักเสบบี อาจติดต่อได้จากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำเข้าไป หรือเกิดจากการติดเชื้อจากคนหนึ่งสู่คนหนึ่ง เชื้อจะเจริญเติบโตในตับ และจะถูกขับออกทางน้ำดี และอุจจาระ มักจะระบาดในชุมชนที่อยู่กันหนาแน่น และไม่ถูกสุขลักษณะ แต่เชื้อนี้ไม่ติดต่อทางน้ำลาย หรือปัสสาวะ

อาการ

ผู้ป่วยในเด็กอายุน้อยกว่า ๖ ปี มักจะไม่มีอาการแสดง แต่สำหรับวัยรุ่นขึ้นไปพบว่าร้อยละ ๗๐-๙๐ จะมีอาการของตับอักเสบ โดยอาการที่สำคัญของโรคนี้ได้แก่ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน แน่นชายโครงขวา ท้องร่วง ปัสสาวะมีสีเข้ม และมีอาการตัวเหลืองที่เรียกว่าดีซ่านร่วมด้วย

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน กินอาหารสุก ดื่มน้ำสะอาด ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง และหากมีอาการตัวเหลือง เจ็บชายโครง ปัสสาวะมีสีเข้มให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคตับแข็ง และโรคมะเร็งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

๔.โรคติดต่ออื่นๆ

๔.๑ โรคมือ เท้า ปาก (Hand and Mouth Disease)

โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก มีการระบาดทุกปี โดยเฉพาะในช่วงที่เริ่มเข้าหน้าฝนหรือช่วงเปิดเทอม เป็นช่วงที่มีอัตราการระบาดของโรคนี้สูง

สาเหตุ

โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัส พบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนถึงฤดูหนาว

การติดต่อ

โดยการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระของผู้ป่วยโดยตรง หรือทางอ้อม เช่น สัมผัสผ่านของเล่น มือผู้เลี้ยงดู น้ำและอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ โรคนี้จึงมักระบาดในโรงเรียนอนุบาล หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก

การรักษา

โรคนี้ไม่มียารักษาจำเพาะ หลักการรักษาเป็นการรักษาตามอาการ เด็กที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาแบบผู้ป่วยวิกฤต

อาการ

มักเริ่มด้วยอาการไข้ เจ็บปาก กินอะไรไม่ค่อยได้ น้ำลายไหล เพราะมีแผลในปาก เหมือนแผลร้อนใน และมีผื่นเป็นจุดแดง หรือเป็นตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณฝ่าเท้า ผู้ป่วยมักมีอาการประมาณ ๒-๓ วัน จากนั้นค่อยๆ ดีขึ้นจนหายใน ๑ สัปดาห์ ส่วนใหญ่มีอาการไม่มาก และหายเอง แต่อาจมีโอกาสเกิดอาการรุนแรงหรือพบปัญหาแทรกซ้อนได้ คืออาจทำให้สมองอักเสบ ถึงเสียชีวิตได้ ซึ่งสัญญาณอันตราย ได้แก่ อาการซึม อ่อนแรง ชักกระตุก เดินเซ หอบ อาเจียน ซึ่งหากพบอาการเหล่านี้ ต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยประมาณ ๗-๑๐ วัน และหายได้เอง ไม่มียาต้านไวรัสชนิดนี้ โดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาต่างๆ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย รสไม่จัด ดื่มน้ำ นมหรือน้ำหวาน และพักผ่อนให้เพียงพอ บางรายที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เช่น มีไข้สูง ซึม อาเจียน หอบเหนื่อยต้องรีบไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคนี้ การป้องกันที่สำคัญคือ แยกผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ มิให้ไปสัมผัสกับเด็กคนอื่น ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรหมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ หมั่นทำความสะอาดของเล่น และสิ่งแวดล้อมทุกวัน การทำความสะอาดโดยใช้สบู่ ผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อล้างทำความสะอาดทั่วไป ไม่ให้เด็กใช้ของเล่น ที่อาจปนเปื้อนน้ำลาย หรืออุปกรณ์การรับประทานอาหารร่วมกัน ควรสอนให้เด็ก ใช้ช้อนกลาง และล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร

สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ไม่ควรให้เด็กป่วยเข้าเรียนจนกว่าจะหายเป็นปกติ ซึ่งเป็นเวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานที่ป่วยไปพบแพทย์ หากพบว่าเป็นโรคนี้ ควรให้การรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ และเมื่อป่วยแล้วจะมีเชื้ออยู่ในอุจจาระ ซึ่งอยู่ได้นานหลายสัปดาห์ ดังนั้น เมื่อเด็กหายป่วยแล้ว ควรระวังการปนเปื้อนของอุจจาระต่อ ควรเน้นการล้างมือหลังเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม และก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ ทุกครั้ง

๔.๒ โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย โรคเข้าสู่ร่างกายจากทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอกตามผิวหนัง เยื่อบุตา จมูก ปาก หรือไชเข้าผิวหนังที่แช่น้ำนานจนอ่อนนุ่ม และสามารถติดเชื้อโดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อจากปัสสาวะหนู หรือเยื่อของสัตว์ที่ติดเชื้อโดยตรงได้อีกด้วย

อาการ

มีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อที่โคนขา และน่องอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ตาแดง บางรายมีเลือดออกทางผิวหนัง ไขมันเลือดปนหรือตัวเหลืองตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับวายไตวาย และเสียชีวิตได้

การปฏิบัติ และการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

- ๑.หากมีอาการสงสัยอาจเป็นโรคนี้ ควรไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และรับการรักษาอย่างจริงจัง
- ๒.หากต้องเดินทางเข้าไปในแหล่งที่มีโรคนี้น่าจะพบ ควรเตรียมอุปกรณ์การป้องกันตนเองให้พร้อม เช่น รองเท้าบูท ถุงมือ
- ๓.หากมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ และเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณโคนขา และน่อง ภายหลังที่สัมผัสสัตว์ หรือลุยน้ำ ย่ำโคลน ๑-๒ สัปดาห์ ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน ถ้าช้าอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

การป้องกันโรค

๑. กำจัดหนู ซึ่งเป็นสัตว์แพร่เชื้อที่สำคัญ ทั้งในนาข้าว และในที่อยู่อาศัย
๒. รักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน ปิดฝาถังขยะ และเศษอาหารตกค้าง อันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู
๓. ถ้ามีบาดแผล รอยถลอก ขีดข่วนให้ปิดแผล และหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำที่ท่วมขัง หรือพื้นที่ชื้นแฉะ หรือแช่ลงในห้วย หนอง คลอง บึง
๔. ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือ หรือชุดป้องกัน ถ้าต้องเดินย่ำน้ำหรือพื้นที่ชื้นแฉะ
๕. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในห้วย หนอง คลอง บึง นานเกินครึ่งละ ๒ ชั่วโมง
๖. รับประทานอาหาร ทำความสะอาดร่างกายโดยทันที หากแช่น้ำหรือลงไปย่ำในน้ำ
๗. เก็บหรือปกปิดอาหาร และน้ำดื่มให้มิดชิด อย่าให้หนูปัสสาวะใส่
๘. ดื่มน้ำต้มสุก และกินอาหารที่ปรุงใหม่ๆ ด้วยความร้อน
๙. รับประทานยาลดไข้และสบู่ ภายหลังการจับต้องเนื้อสัตว์ ซากสัตว์ และสัตว์ทุกชนิด

๕. ภัยสุขภาพอื่นๆ

๕.๑ เห็ดพิษ

ปัจจัยเสี่ยง

เกิดจากการขาดประสบการณ์ในการสังเกต และจำแนกชนิดของเห็ดที่กินได้ และกินไม่ได้ หรือกินร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

๑. ควรรีบปฐมพยาบาลด้วยการทำให้อาเจียนออกมาให้มาก โดยรับประทานไข่ขาวดิบ ๓-๔ ฟอง หรือดื่มเครื่องดื่มผสมผงถ่านหรือเกลือ
๒. รีบไปพบแพทย์โดยเร็วและให้ประวัติการรับประทานอาหารย้อนหลัง พร้อมทั้งเก็บตัวอย่างเห็ดและอาหารที่เหลือจากการรับประทานไว้ด้วย

การป้องกัน

๑. ประชาชนระมัดระวังการเก็บเห็ดจากธรรมชาติมารับประทานในช่วงนี้ ควรเลือกเห็ดที่มาจากการเพาะขยายพันธุ์ เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง มารับประทานเพื่อความปลอดภัย
๒. ประชาชนควรตระหนัก และระมัดระวังในการนำเห็ดมารับประทาน เพราะเห็ดพิษแม้นำมาปรุงให้สุกก็ไม่สามารถทำลายพิษได้
๓. หลังรับประทานเห็ดแล้ว หากพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว ปวดท้อง เป็นตะคริวที่ท้องภายใน ๖-๒๔ ชั่วโมง หากเกิน ๒๔ ชั่วโมง จะทำให้เกิดภาวะไต/ตับวาย จนทำให้เสียชีวิตได้

๕.๒ อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง

ลักษณะบาดแผลที่ถูกงูพิษ และไม่มีงูพิษกัด

งูพิษมีเขี้ยวยาว ๒ เขี้ยว อยู่ด้านหน้าขากรรไกรบน มีลักษณะเป็นท่อปลายแหลมเหมือนเข็มฉีดยา มีท่อต่อมน้ำพิษที่โคนเขี้ยว เมื่องูกัดพิษจะไหลเข้าสู่ร่างกายทางรอยเขี้ยว ส่วนงูไม่มีพิษจะไม่มีเขี้ยวมีแต่ฟันธรรมดาแหลมๆ เล็กๆ เวลากัดจึงไม่มีรอยเขี้ยว

วิธีปฐมพยาบาล

๑.รีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ไม่จำเป็นต้องนำสิ่งที่กัดมาด้วย เพราะจะทำให้เสียเวลาในการได้รับการรักษา ทั้งนี้ แพทย์สามารถให้การรักษาได้แม้ไม่เห็นตัวงู

๒.ให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวบริเวณที่ถูกกัดน้อยที่สุด หรือเท่าที่จำเป็น

๓.การตามบริเวณที่ถูกกัดด้วยแผ่นไม้หรือวัสดุแข็ง แล้วใช้ผ้าเย็บรัดให้แน่น มีแรงดันประมาณ ๕๕ มม.ปรอท แต่การปฏิบัติให้ถูกต้องทำได้ยาก และมักไม่มีอุปกรณ์ ดังนั้น ถ้าไม่สามารถทำได้สะดวก ก็ไม่ควรเสียเวลาในการทำ ควรรีบพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดจะดีกว่า

๔.ไม่ควรทำขันชะเนาะ เพราะจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้อเน่าตาย ส่วนในกรณีของงูที่มีพิษต่อระบบประสาท มีรายงานว่าผู้ป่วยอาจเกิดอาการแสบลง จนเกิดภาวะหายใจล้มเหลวทันทีหลังการคลายการขันชะเนาะ จึงต้องเตรียมการช่วยหายใจให้พร้อมก่อน

๕.ไม่ควรทำการกรีด ตัด ดูด ใช้ไฟจี้ หรือใช้สมุนไพรพอกแผล เพราะไม่มีประโยชน์ และอาจทำให้ติดเชื้อได้

การป้องกันงูพิษกัด

๑.ถ้าต้องออกจากบ้านเวลากลางคืน หรือต้องเดินทางเข้าไปในป่าหรือทุ่งหญ้า หรือในที่รกควรสวมรองเท้าหุ้มส้น หรือรองเท้าหุ้มข้อ และสวมกางเกงขายาว

๒.ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่รกเวลากลางคืน ถ้าจำเป็นควรมีไฟฉายส่องทาง แสงสว่าง และควรใช้ไม้แกว่งไปมาให้มีเสียงดัง เพราะเสียงดังจะทำให้งูตกใจหนีไปที่อื่น

๓.เวลาที่งูออกหากินคือเวลาพลบค่ำ และเวลาที่ฝนตกปรอยๆ ที่ชื้นแฉะ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

๔.ไม่ควรหยิบของหรือยื่นมือเข้าไปในโพรงไม้ในรู ในที่รก กอหญ้า หรือกองไม้ เพราะงูพิษอาจอาศัยอยู่ในที่นั้น

ตะขาบ แมงป่อง

ผู้ที่ถูกตะขาบกัด หรือแมงป่องต่อย จะมีความเจ็บปวดมากกว่าแมลงชนิดอื่น เพราะแมงป่อง และตะขาบมีพิษมาก บางคนแพ้สัตว์ประเภทนี้อาจมีอาการปวด และบวมมาก มีไข้สูง คลื่นไส้ บางคนมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และมีอาการชักด้วย

วิธีปฐมพยาบาล

๑.ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่ และล้างออกให้หมด ล้างซ้ำหลายๆ ครั้ง

๒.ใช้ครีมยาแก้แพ้ทาบริเวณที่บวมแดง เช่น เพรดนิโซโลนครีม

๓.ถ้าปวดมากให้กินยาแก้ปวด พาราเซตามอล และใช้น้ำแข็งวางประคบบริเวณที่ปวดบวม

๔.ในรายที่มีไข้ ปวดศีรษะ หลังกินยาแล้วควรนอนพัก โดยทั่วไปอาการมักจะดีขึ้นเองภายใน ๑-๒ วัน ถ้าอาการยังไม่ทุเลาลง ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

๕.๓ ภัยจากฟ้าผ่า

วิธีป้องกันตัวให้ปลอดภัยจากฟ้าผ่า

๑. หากอยู่ในที่โล่ง ให้หาที่หลบที่ปลอดภัย เช่น อาคารขนาดใหญ่ แต่อย่าอยู่ใกล้ผนังอาคาร ประตู และหน้าต่าง ควรหลบในรถยนต์ที่ปิดกระจกมิดชิด โดยไม่สัมผัสกับตัวถังรถ

๒. หากหาที่หลบไม่ได้ ให้หมอบ นั่งยองๆ ให้ตัวอยู่ต่ำที่สุด โดยแนบมือทั้งสองข้างติดกับเข่าแล้ว ชูศีรษะเข้าไประหว่างเข่า ส่วนเท้าให้ชิดกัน หรือเขย่งปลายเท้า เพื่อลดพื้นที่สัมผัสกับพื้นที่ให้น้อยที่สุด แต่อย่านอนหมอบกับพื้น เพราะกระแสไฟฟ้าอาจวิ่งมาตามพื้นที่ได้

๓. อย่ายืนหลบอยู่ใต้ต้นไม้สูง และบริเวณใกล้เคียงกับต้นไม้ หรืออยู่ในที่สูง ที่สำคัญอย่ากางร่ม

๔. ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือถือกลางแจ้งในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากเมื่อเกิดฟ้าผ่าจะเหนี่ยวนำ กระแสไฟฟ้าเข้ามาในมือถือ แม้ว่าโทรศัพท์มือถือจะไม่ใช้สายล่อฟ้าก็ตาม อีกทั้งโทรศัพท์มือถือมีส่วนประกอบ ที่เป็นแผ่นโลหะ สายอากาศ และแบตเตอรี่เป็นตัวล่อฟ้า จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า และแบตเตอรี่ อาจลัดวงจรจนเกิดการระเบิดได้ ซึ่งส่งผลให้ถูกฟ้าผ่าได้รับบาดเจ็บมากขึ้น

๕. ห้ามใช้โทรศัพท์บ้าน หรือเล่นอินเทอร์เน็ตในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เพราะฟ้าอาจผ่าลงมาที่เสาสัญญาณ หรือเสาอากาศที่อยู่นอกบ้าน และกระแสไฟฟ้าจากฟ้าผ่าจะวิ่งมาตามสายโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อกับ คอมพิวเตอร์ ทำให้โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งผู้ใช้งานได้รับอันตราย

๖. ควรถอดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าออกทั้งหมด เพราะฟ้าอาจผ่าลงที่เสาไฟฟ้า ทำให้กระแสไฟฟ้า กระชากเครื่องใช้ไฟฟ้า อาจทำให้เสียได้ และควรดึงเสาอากาศของโทรทัศน์ออก เพราะหากฟ้าผ่าที่เสาอากาศ บนหลังคาบ้าน อาจวิ่งเข้าสู่โทรทัศน์ได้

๗. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับโลหะทุกชนิด เนื่องจากโลหะเป็นตัวนำไฟฟ้า และอย่าอยู่ใกล้สายไฟ

๘. หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำ เพราะเป็นตัวนำไฟฟ้า

๙. ควรเตรียมไฟฉายไว้ส่องทาง เพราะอาจเกิดไฟดับหรือไฟไหม้ได้

๕.๔ ภัยจากอุบัติเหตุถนน

วิธีป้องกันอุบัติเหตุเมื่อขับรถช่วงฤดูฝน

๑. ตรวจสอบความพร้อมของรถยนต์ เช่น สภาพยางปัดน้ำฝน ระดับน้ำฉัดกระຈก ระบบเบรก สภาพยาง ดอกยาง ระบบไฟส่องสว่าง และไฟสัญญาณต่างๆ ด้วย

๒. เมื่อฝนตกหนัก ให้เปิดไฟหน้า และไฟตัดหมอก ไม่ควรเปิดไฟฉุกเฉิน

๓. ช่วงที่ฝนตกใหม่ๆ ให้เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะถนนจะลื่นมากกว่าปกติ

๔. ใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพถนน และการมองเห็น ทั้งระยะห่างขณะขับตามรถคันหน้า ให้มากกว่าปกติเป็น ๒ เท่า

๕. หลีกเลี่ยงการเบรกอย่างกะทันหัน และหลีกเลี่ยงการใช้เบรกโดยไม่จำเป็น

๖. เพิ่มการสังเกตจุดที่มีน้ำขังบนถนน และลดความเร็ว ขณะขับผ่านแอ่งน้ำ เพราะอาจจะทำให้ รถลื่นไถลได้ ถ้าขับมาด้วยความเร็วสูง

๗. ในกรณีขับไปในถนนที่มีน้ำท่วมขัง ให้สังเกตระดับความลึกของน้ำจากรถคันหน้าหรือขอบทางเท้า ข้างทาง เพื่อประเมินสถานการณ์

๘. กรณีที่ขับลุยน้ำท่วมขัง ควรปิดระบบแอร์ และใช้เกียร์ต่ำ เพื่อไม่ให้รอบเครื่องต่ำเกินไป

๙.หลังจากที่ผ่านจุดน้ำท่วมขัง ให้ย้าเบรกบ่อยๆ เพื่อรีดน้ำให้ผ้าเบรกแห้ง ป้องกันเบรกสั่น

๑๐.ถ้าฝนตกหนักมากจนไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้าได้อย่างชัดเจน ควรหาที่ปลอดภัย เพื่อจอดรอ และรอจนฝนเบาลงแล้วค่อยเดินทางต่อ

สิ่งสำคัญในการขับรถช่วงหน้าฝนนั้น สภาพรถต้องพร้อม เช่น ระบบการปัดน้ำฝน ยางล้อรถ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก และควรใช้ไฟอย่างถูกต้อง เพื่อลดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้ รวมทั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ขับขี่และผู้ร่วมทาง

๕.๕ การบาดเจ็บ และเสียชีวิตจากการจมน้ำ

การจมน้ำ นับเป็นอุบัติเหตุที่พบได้บ่อย โดยพบว่ากลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงคือเด็กเล็กวัยเริ่มหัดคลาน หัดเดิน และเด็กวัยร่นโดยเฉพาะเพศชาย ซึ่งสาเหตุก็จะต่างกันไปตามกลุ่มอายุ แต่ที่น่าเสียดายคือ สาเหตุที่ทำให้เด็กได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากการจมน้ำมักเป็นสาเหตุที่ป้องกันได้ การจมน้ำ ในเด็กโตและวัยร่น มักเกิดจากการเล่นในน้ำ/ว่ายน้ำ การที่เด็กว่ายน้ำเป็นไม่ได้เป็นข้อรับรองความปลอดภัยเสมอไป โดยเฉพาะเมื่อเป็นแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย หรือมีการดื่มสุราร่วมด้วย ส่วนการจมน้ำของเด็กเล็ก สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากระดับพัฒนาการของเด็กเอง เช่นเป็นวัยที่ชอบสำรวจ วิ่งเล่น แต่ความสามารถในการทรงตัวยังไม่ค่อยดีนัก พลัดตกหกล้มได้ง่าย ส่วนความเสี่ยงอื่นๆ เกิดจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น บ้านอยู่ใกล้แหล่งน้ำที่ไม่มีรั้วกั้น อย่างถูกต้อง ผู้ดูแลไม่ตระหนักถึงความเสี่ยง หรือผู้ดูแลต้องดูแลเด็กหลายคนในเวลาเดียวกัน

การป้องกันในเด็กวัยเรียน

- สอนว่ายน้ำได้ตั้งแต่อายุ 4 ปีขึ้นไป ในเด็กที่พร้อม
- สอนให้เรียนรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุแบบง่ายๆ ที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้งตั้งกฎข้อห้ามต่างๆ เช่นห้ามลงน้ำโดยไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วย
- สำรวจแหล่งน้ำในบ้านและละแวกบ้าน รวมถึงตัดแปลงสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันมิให้เด็กเข้าถึงแหล่งน้ำโดยลำพังได้

การป้องกันในเด็กโตและวัยร่น

- สอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น
- ใช้ชูชีพกรณีว่ายน้ำไม่เป็น หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่ไม่เคยชิน หรือแหล่งน้ำที่อาจมีอันตราย
- สอนให้เด็กรับรู้ความเสี่ยง เช่น ไม่ดื่มสุรา ไม่กระโดดน้ำถ้าไม่แน่ใจในความสามารถของน้ำ เลิกเล่นน้ำหากเป็นตะคริว เป็นต้น

- ฝึกทักษะการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR)

ติดต่อสายด่วนช่วยชีวิต

ผู้ช่วยเหลือที่พบผู้ป่วยกำลังต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ฉุกเฉิน ให้ตั้งสติ และติดต่อแจ้งเหตุผ่านเบอร์โทรศัพท์ ๑๖๖๙ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง



ข่าวประชาสัมพันธ์

ถนนมลิวรรณ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

โทร ๐๘ ๑๗๐๘ ๓๐๑๓ , FAX. ๐ ๔๒๘๑ ๑๗๐๒

M

Mastery

เป็นนายตัวเอง

O

Originality

เร่งสร้างสิ่งใหม่

P

People Centered

ใส่ใจประชาชน

H

Humility

ถ่อมตน อ่อนน้อม

นพ.สสจ.เลย แนะนำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ไม่ให้ยุงกัด ป้องกัน ๓ โรค

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย แนะนำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ไม่ให้ยุงกัด ป้องกัน ๓ โรค คือ โรคไข้เลือดออก ไข้ชิก้า โรคชิคุนกุนยาหรือโรคปวดข้อ ช่วยกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายทุก ๗ วัน หรือทุกวันศุกร์พร้อมกันทั้งจังหวัด

นายปรีดา วรหาร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย กล่าวว่า ยุงลายเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคได้ ๓ โรค คือ โรคไข้เลือดออก โรคชิคุนกุนยาหรือโรคปวดข้อ และโรคไข้ชิก้า ซึ่งโรคไข้ชิก้าจะน่าเป็นห่วงมาก หากเกิดกับหญิงตั้งครรภ์ เพราะถ้าถูกยุงลายที่มีเชื้อไข้ชิก้ากัด อาจทำให้ลูกในครรภ์เกิดมาพิการ มีศีรษะเล็กกว่าปกติได้ ดังนั้น จึงขอให้ประชาชนป้องกันไม่ให้ยุงกัด โดยการนอนกางมุ้ง, สวมเสื้อผ้ามิดชิด, ทายากันยุง รวมทั้งกำจัดยุงลายตัวแก่ เช่น การฉีดพ่นสารเคมี ใช้สเปรย์ฆ่ายุง จุดยากันยุง หรืออุปกรณ์กำจัดยุง ฯลฯ ร่วมกันทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย ภายในและบริเวณบ้านทุก ๗ วัน หรือทุกวันศุกร์ โดยปิดภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด, ภาชนะใส่น้ำให้เปลี่ยนล้างทุก ๗ วัน, อ่างบัวให้ปล่อยปลาหางนกยูงหรือปลาอื่นๆ ที่กินลูกน้ำ แจกัน+จานรองขาตู้ให้ล้างหรือใส่สารอะเบท, ทำลายเศษภาชนะที่ไม่ใช้ เช่น กะลามะพร้าว ยางรถยนต์เก่า ฯลฯ ช่วยกันทำลายยุงตัวแก่ด้วย หากประชาชนมีอาการไข้ไม่สบายในช่วงนี้ แนะนำให้รับประทานยาพาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาแอสไพริน และต้องรีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์ใกล้บ้าน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย ยังกล่าวอีกว่า หากมีคนเจ็บป่วยในบ้าน โดยเฉพาะมีไข้สูง ปวดศีรษะ อาเจียน พบจุดเลือดออกตามตัวต้องรีบไปตรวจยังสถานบริการสาธารณสุขทันที และสำรวจมุ้งลวด ถ้าชำรุดต้องซ่อมแซมทันที และโดยเฉพาะหญิงที่ตั้งครรภ์ต้องไปตรวจตามนัดทุกครั้ง เมื่อไม่สบายต้องรับการรักษาจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ห้ามซื้อยามารับประทานเองโดยเด็ดขาด

“นอนกางมุ้ง ระวังยุงกัด ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง”

ร่วมใจกันคนละไม้ละมือ



ข่าวประชาสัมพันธ์

ถนนมลิวรรณ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
โทร ๐๘ ๑๗๐๘ ๓๑๑๓ , FAX. ๐ ๔๒๘๑ ๑๗๐๒

M

Mastery

เป็นนายตัวเอง

O

Originality

เร่งสร้างสิ่งใหม่

P

People Centered

ใส่ใจประชาชน

H

Humility

ถ่อมตน อ่อนน้อม

“นพ.สสจ.เลย ท่วง...รับประทานเห็ดอาจตายได้”

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย เตือนประชาชนชนรับประทานเห็ดช่วงนี้อาจตายได้ ขอให้ก่อนนำมาปรุงเป็นอาหารได้ตรวจดูให้แน่ชัดว่ามีเห็ดพิษเจือปนอยู่ด้วยหรือไม่

นายปรีดา วรหาร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย กล่าวว่า เนื่องจากขณะนี้เริ่มมีฝนตกในทุกพื้นที่ของจังหวัดเลย และอากาศก็ร้อนอบอ้าว ทำให้มีเห็ดออกมาก แม้คำก็นำมาวางขายตามแหล่งต่างๆ ประชาชนชอบซื้อมารับประทาน บางครั้งไม่ทันสังเกตว่ามีเห็ดพิษปะปนเข้ามาด้วย เมื่อนำไปปรุงเป็นอาหารก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายจนถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้น จึงขอเตือนมายังประชาชนอย่ารับประทานเห็ดที่รู้จักดี หรือเห็ดที่รู้จักแต่มีลักษณะผิดไปจากปกติ ห้ามนำมารับประทานโดยเด็ดขาด ธรรมชาติของเห็ดพิษสังเกตุง่าย ๆ คือ ดอกเห็ดจะมีรูปร่างสวยงามแตกต่างกันไปแล้วแต่ชนิดของเชื้อ มักจะมีสีส้มที่ดูฉูดฉาด เช่น สีส้ม สีเหลือง สีเทา สีขาว เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วอาจจะเกิดอาการขึ้นทันทีหลังจากรับประทาน หรืออาจใช้เวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวัน บางชนิดพิษของเห็ดออกฤทธิ์ช้าได้ถึง ๑๔ วัน ความรุนแรงของอาการแล้วแต่ชนิดของเห็ดพิษ และปริมาณที่รับประทานเข้าไป มีอาการเริ่มแรกคือ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว บางรายอาจมีมึนงง เจ็บหน้าอก หน้าแดง ง่วงซึม ปากชา น้ำลายไหล ใจสั่นเป็นตะคริว อ่อนเพลีย ถ้าพบอาการดังกล่าวให้รีบไปรักษาที่สถานบริการสาธารณสุขทันที

การนำเห็ดมาประกอบอาหารควรปฏิบัติดังนี้

๑. ควรจะรับประทานแต่พอควร อย่ารับประทานจนอิ่มมากเกินไป เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก อาจจะทำให้ผู้มีระบบย่อยอาหารที่อ่อนแอเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
๒. คัดเห็ดที่เน่าเสียออกเพราะเห็ดที่เน่าเสียจะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้
๓. อย่ารับประทานอาหารที่ปรุงขึ้นสุก ๆ ดิบ หรือเห็ดดิบดอง เพราะเห็ดบางชนิดยังจะมีพิษอย่างอ่อนเหลืออยู่ ผู้รับประทานจะไม่รู้สึกตัวว่ามีพิษ จนเมื่อรับประทานหลายครั้งก็สะสมพิษมากขึ้น และเป็นพิษร้ายแรงถึงกับเสียชีวิตได้ในภายหลัง
๔. ผู้ที่รู้ตัวเองว่าเป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือกับเห็ดทั้งหมด ซึ่งถ้ารับประทานเห็ดเข้าไปแล้ว จะทำให้เกิดอาการแพ้เามา หรืออาหารเป็นพิษ จึงควรระมัดระวัง รับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่แพ้ หรือหลีกเลี่ยงจากการรับประทานเห็ด
๕. ระมัดระวังอย่ารับประทานเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันที ถ้าหากดื่มสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน ๔๘ ชั่วโมง เช่น เห็ดหิ่งห้อย เห็ดน้ำหมึกหรือเห็ดถั่ว แม้แต่เห็ดพิษอื่นทั่วไป หากดื่มสุราเข้าไปด้วย ก็จะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้นอีก

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย กล่าวทิ้งท้ายว่า จึงขอเตือนมายังประชาชนให้หลีกเลี่ยงการเก็บเห็ด
ไข่ห่าน เห็ดโมงโก้ เห็ดระโงก หรือเห็ดระงาก ขณะที่ยังเป็นดอกอ่อนหรือดอกตูม ซึ่งมีลักษณะเป็นก้อนกลมรี
คล้ายไข่ มารับประทาน เนื่องจากไม่สามารถทราบได้ว่าเป็นเห็ดพิษหรือไม่มีพิษ เพราะลักษณะดอกตูมภายนอก
จะเหมือนกัน ที่สำคัญหากไม่แน่ใจ ไม่รู้จัก หรือสงสัยว่าจะเป็นเห็ดพิษ ก็ไม่ควรเก็บหรือนำมาปรุงอาหาร รวมถึง
หลีกเลี่ยงการกินเห็ดพร้อมกับดื่มสุรา เพราะฤทธิ์จากแอลกอฮอล์จะทำให้พิษเห็ดแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว
และทำให้อาการรุนแรงขึ้นด้วย



ข่าวประชาสัมพันธ์

ถนนสิรินธร อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

โทร ๐๘ ๑๗๐๘ ๓๑๑๓ , FAX. ๐ ๔๒๘๑ ๑๗๐๒

M

Mastery

เป็นนายตัวเอง

O

Originality

เร่งสร้างสิ่งใหม่

P

People Centered

ใส่ใจประชาชน

H

Humility

ถ่อมตน อ่อนน้อม

สสจ.เลย แนะนำเด็กเลย ไม่เอ๋อ ไม่โง่ ด้วยการกินเกลือไอโอดีน

นายปรีดา วรหาร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย กล่าวว่า ประเทศไทยได้กำหนดให้ วันที่ ๒๕ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ ไอโอดีน เป็นสารที่มีอยู่ในธรรมชาติ ในดิน น้ำ อากาศ พบมากในอาหารทะเลทุกชนิด กุ้ง หอย ปู ปลา สาหร่ายจากทะเล แต่ในภาคเหนือ ภาคอีสาน พบปริมาณไอโอดีนในธรรมชาติน้อยกว่าภาคกลาง ร่างกายจะนำไอโอดีนไปสร้างฮอร์โมนthyroid ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นมากต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ร่างกายต้องการไอโอดีนวันละน้อยนิดแต่ขาดไม่ได้ เพราะจะทำให้เป็นโรคคอหอยพอก เอ๋อ สติปัญญาด้อย เป็นใบ้ รูปร่างเตี้ย แคระแกรน พิกการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ดังนั้น ถ้าไม่อยากเป็น เอ๋อ ทุกคนต้องกินอาหารที่ปรุงด้วย "เกลือไอโอดีน" เป็นประจำ วันละ ๑ ช้อนชา และกินอาหารทะเลสดสม่ำเสมอ โดยเฉพาะแม่ที่ตั้งครรภ์ต้องกินเกลือไอโอดีน และกินยาวิตามินที่มีสารโฟเลตทุกวัน ลูกจะได้มีอวัยวะครบทั้ง ๓๒ และมีสมองดี เพราะไอโอดีนเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเส้นใยประสาทและสมองของทารกในครรภ์ สารโฟเลตมีมากในผักสด เช่น คะน้า ดอกกะหล่ำ แดงกวา ถั่วฝักยาว ผักใบเขียว เป็นต้น ทั้งนี้ แม่ที่ตั้งครรภ์จะต้องรีบไปฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์หรือตั้งแต่เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ ที่สถานบริการสาธารณสุขทันที อาการของภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิด จะทำให้เด็กที่เกิดมา เจริญเติบโตช้ากว่าปกติ มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ลิ้นโต ท้องผูก สะดือจูน ผิวและผมแห้ง ขนคิ้วบาง ฟันขึ้นช้า และร่างกายแคระแกรน น้ำหนักขึ้นน้อย ดังนั้น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย จึงได้เร่งรณรงค์ดำเนินกิจกรรม โดยทำการตรวจหาสารไอโอดีนในอาหาร เช่น เกลือตามร้านค้า ร้านอาหารในโรงเรียน/ชุมชน พร้อมให้คำแนะนำให้ร้านค้ามีความตระหนักในการจำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพทุกพื้นที่ในจังหวัดเลย และให้ความรู้กับประชาชนผ่านทางสื่อต่างๆ เช่น อสม. หอกระจายข่าว โรงเรียนวิทยุ เป็นต้น และตรวจภาวะขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ พร้อมทั้งส่งเสริม สนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับยาวิตามินเสริมธาตุเหล็กและไอโอดีนตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึง ๖ สัปดาห์หลังคลอด นอกจากนั้น ยังได้ดำเนินโครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน โดยส่งเสริมให้ดำเนินงานควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ตามเกณฑ์หมู่บ้านไอโอดีน/ชุมชนไอโอดีน และกระบวนการขับเคลื่อนเพื่อแก้ปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนระดับอำเภอ

“ไม่อยากให้บุตรหลานด้อยปัญญา อย่าลืมเสริมไอโอดีนในอาหาร”

“กินเกลือไอโอดีนอย่างเคย เด็กเมืองเลยฉลาดน่าๆ”



ข่าวประชาสัมพันธ์

ถนนมลิวรรณ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
โทร ๐๘ ๑๓๐๘ ๓๑๑๓ , FAX. ๐ ๔๒๘๑ ๑๓๐๒

M

Mastery

เป็นนายตัวเอง

O

Originality

เร่งสร้างสิ่งใหม่

P

People Centered

ใส่ใจประชาชน

H

Humility

ถ่อมตน อ่อนน้อม

"สสจ.เลย ห่วงภัยยาเสพติดในวัยรุ่น"

นายปรีดา วรหาร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย กล่าวว่าตามมติการประชุมสมัชชาใหญ่ องค์การสหประชาชาติ ได้ประกาศให้วันที่ ๒๖ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันต่อต้านยาเสพติดโลก โดยมีเป้าหมาย ให้ภาคีองค์การสหประชาชาติ จัดกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดอย่างต่อเนื่องทุกปี ยาเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการกิน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้ว จะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาด การเสพขึ้นเรื่อยๆ มีอาการอยากยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง และต่อเนื่อง สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง **สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย** ได้ดำเนินการเนื่องในวัน ต่อต้านยาเสพติด ดังนี้ รณรงค์ให้ผู้เสพ/ผู้ติด เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู, ติดตามช่วยเหลือผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู และรณรงค์ปรับเจตคติของสังคม ในการให้โอกาสผู้เคยเสพ/ติด ยาเสพติด

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย กล่าวย้ำในท้ายที่สุดว่า ขอฝากถึงผู้ปกครองทุกท่าน ให้ใส่ใจบุตร หลาน/ดูแลบุตรหลาน/บุคคลในครอบครัว อย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด อบรมสั่งสอนให้รู้โทษภัยยาเสพติด ดูแลเรื่องการคบเพื่อน ส่งเสริมให้เขารู้จักการใช้เวลาว่างในทางที่เป็นประโยชน์ เช่น การทำงานบ้าน เล่นกีฬา การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ฯลฯ เพื่อป้องกันมิให้เด็กหันเหไปสนใจยาเสพติด สิ่งสำคัญก็คือทุกคน ในครอบครัวควรสร้างความรัก ความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

กค "๑๓๘๖" สนง.ปปส.บริการประชาชน แจ้งเบาะแสยาเสพติด



ข่าวประชาสัมพันธ์

ถนนมลิวรรณ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
โทร ๐๘ ๑๗๐๘ ๓๑๑๓ , FAX. ๐ ๔๒๘๑ ๑๗๐๒

M

Mastery

เป็นนายตัวเอง

O

Originality

เร่งสร้างสิ่งใหม่

P

People Centered

ใส่ใจประชาชน

H

Humility

ถ่อมตน อ่อนน้อม

สสจ.เลย ห่วงใยเตือนภัยไข้ฉี่หนู

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย เตือนประชาชนให้ระวังโรคฉี่หนู โดยเฉพาะกลุ่มเกษตรกร และผู้ที่ต้องสัมผัสน้ำตามไร นา

นายปรีดา วรหาร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย กล่าวว่า ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูฝน เกษตรกรทำไร่ ทำนา มีโอกาสย่ำน้ำ หรือดินที่ชื้นแฉะ ทำให้มีโอกาสสัมผัสกับโรคฉี่หนูได้ง่าย โรคฉี่หนู เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งถูกปล่อยออกมาจากปัสสาวะของหนูหรือสัตว์ที่ติดเชื้อและปนเปื้อนอยู่ ตามน้ำ ดิน ทราายที่เปียกชื้น หรือพืชผัก เชื้อสามารถไชเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังตามรอยแผล และรอยขีดข่วน เยื่อของปาก ตา จมูก นอกจากนี้ยังสามารถไชเข้าทางผิวหนังปกติที่เปียกชุ่ม คนอาจติดโรคจากการสัมผัสเชื้อในปัสสาวะสัตว์ หรือเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อโดยตรง หรือติดโดยอ้อมขณะว่ายน้ำ แช่น้ำท่วมขัง หรือย่ำโคลนดิน อาการที่สำคัญ มีภาวะเยื่อตาบวมแดง กดเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงโดยเฉพาะน่อง ผื่น อาจพบได้หลายแบบ เช่น ผื่นแดงราบ ผื่นแดง ผื่นลมพิษ อาการเหลือง ซึ่งโรคนี้ถ้ารักษาแต่เนิ่นๆ จะไม่ทำให้เสียชีวิต ดังนั้น เพื่อป้องกันโรคดังกล่าวจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

- กำจัดหนูทุกชนิดและทุกวิธี ระวังอย่าสัมผัสหนูโดยตรง ฝังซากให้ลึกและมิดชิด
- หากนำหนูมาประกอบอาหารต้องทำให้สุกด้วยความร้อน เช่น ต้ม นึ่ง ย่าง คั่ว ก่อนรับประทาน
- ปกปิดอาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้ให้มิดชิดเพื่อไม่ให้หนูฉี่ใส่
- จัดสภาพแวดล้อมบ้านเรือนให้สะอาด อุดช่องทางเข้าออกของหนู กำจัดขยะทุกวันท่อน้ำระบายน้ำอย่าให้มีขยะหรือเศษอาหารตกค้างบริเวณบ้านอย่าให้กรงรัง เพื่อกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ของหนู
- ทำความสะอาดคอกสัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย หมู ม้า ไม่ควรเหยียบย่ำปัสสาวะของสัตว์เหล่านี้ เพราะอาจมีเชื้อโรคไข้ฉี่หนู
- ถ้าต้องสัมผัสน้ำที่ไม่ใช่การอาบน้ำปกติใส่รองเท้าบูท หรือลงน้ำแล้วรีบขึ้นมาล้างบริเวณที่ถูน้ำให้สะอาด ฟอกสบู่ซับให้แห้ง ถ้ามีบาดแผลห้ามบริเวณแผลถูกน้ำเด็ดขาด
- หลังจากสัมผัส น้ำ ดิน โคลน แล้วมีอาการไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะมาก ปวดตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคน ขา ตาแดง ปัสสาวะสีเข้มให้รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย กล่าวย้ำในท้ายที่สุดว่า ขอให้ประชาชนป้องกันตนเอง ไม่ย่ำน้ำท่วมขัง ดินโคลน พื้นที่ชื้นแฉะด้วยเท้าเปล่า ควรสวมรองเท้าบูท หรือวัสดุที่ป้องกันน้ำได้ ป้องกันเท้าสัมผัสเชื้อโรคโดยตรง และรีบล้างทำความสะอาด เช็ดให้แห้ง หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ มีไข้ไม่สบายต้องรีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที