



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PURA NAKHON SI AYUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเก่า : หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชนปฏิบัติหลัก “๓เก็บ ๕ส.” เป็นนิจพิชิตโรคไข้เลือดออก

นพ.พีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดการระบาดของโรคไข้เลือดออกเกิดขึ้นเกือบทั้งปี ปัญหาของโรคไข้เลือดออก ไม่ได้มีเฉพาะประเทศไทย ประเทศในภูมิภาคเขตร้อนชื้น เช่น เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ก็มีปัญหาเช่นกัน ดังนั้น ประเทศสมาชิกกลุ่มอาเซียนทั้ง ๑๐ ประเทศ คือ ไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ บรูไน เวียดนาม ลาว พม่า และ กัมพูชา จึงมีมติร่วมกันกำหนดให้ทุกวันที่ ๑๕ มิถุนายน ของทุกปี เป็น “วันไข้เลือดออกอาเซียน” (ASEAN Dengue Day) เพื่อร่วมมือรณรงค์ไปด้วยกัน เพื่อให้คนในครอบครัวปลอดภัยจากโรคไข้เลือดออกทุกครัวเรือนควรใช้หลัก ๓เก็บ ๕ส. ร่วมกับการใช้ตะไคร้หอมกันยุง

โรคไข้เลือดออกเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยจะมีไข้สูงลอย ประมาณ ๒ - ๗ วัน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ส่วนใหญ่จะมีอาการหน้าแดง มีจุดแดงๆ ตามลำตัว แขน ขา ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร และปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น โดยเฉพาะในช่วงที่ไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว ผู้ดูแลต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที เพราะหากไม่ได้รับการรักษาภายใน ๑๒ - ๒๔ ชั่วโมง ผู้ป่วยจะเข้าสู่ภาวะช็อกและอาจเสียชีวิตได้

สำหรับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก ถ้ามีไข้สูงควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้ และให้ทานยาพาราเซตามอลเท่านั้น ห้ามใช้ยาแอสไพรินหรือไอบูโพรเฟน เพราะจะทำให้เลือดออกในอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายได้ง่าย หากมีอาการอ่อนเพลียให้ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ

การป้องกันและยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออกที่ง่ายที่สุด คือ ทุกครัวเรือนต้องร่วมกันทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายในบ้านเรือนนั้น มีหลักการง่ายๆ คือ ๓ เก็บ ๕ส. ได้แก่ ๓เก็บ : เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่ง ไม่ให้ยุงลายเกาะพัก เก็บขยะ เศษภาชนะไม่ให้เป็นที่เพาะพันธุ์ของยุงลาย และเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ไม่ให้ยุงลายวางไข่ ๕ ส : ๑.สะอาด เก็บข้าวของให้ปลอดโปร่ง ๒.สะดวก จัดวางหรือจัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ ๓.สะอาด การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานให้เรียบร้อย ๔.สุขลักษณะ คือ รักษาความสะอาด และ ๕.สร้างนิสัย ฝึกให้เป็นนิสัย และดำเนินการตามมาตรการ เพื่อพิชิต ๓โรค คือ ไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย

การป้องกันโรคไข้เลือดออกที่ดีที่สุดคือ “ไม่ให้ยุงกัด” โดยการใช้สเปรย์ตะไคร้หอมฉีดตามร่างกาย ก่อนที่จะเดินทางไปในสถานที่ที่คิดว่าน่าจะมียุงลาย หรือใช้ต้นตะไคร้หอมทพวงไว้ข้างๆ นอกจากนั้นแล้วอาจใช้สารสกัดตะไคร้หอมชุปสำลีวางไว้ใกล้ๆ ตัวเมื่อพบว่าสถานที่นั้นๆ มียุงลายอาศัยอยู่ เพราะน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากต้นตะไคร้หอมมีฤทธิ์ไล่ยุงและแมลงได้ ซึ่งจากการทดลองเมื่อนำน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้หอมมาทดสอบกับยุงที่เป็นพาหะของโรคต่างๆ พบว่ามีผลป้องกันยุงกัดได้นาน ๘ - ๑๐ ชั่วโมง จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เป็นการส่งเสริมผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นที่เป็นภูมิปัญญาไทย นำมาช่วยป้องกันโรคไข้เลือดออกได้ด้วย