



## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชนดูแลตนเอง...ห่างไกลโรคที่มากับน้ำท่วม...รู้ไว้...ป้องกันได้

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสภาพอากาศในปัจจุบัน มีฝนตกอย่างต่อเนื่อง บางพื้นที่เกิดน้ำท่วมขัง ส่งผลให้ประชาชนได้รับผลกระทบและความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก ประชาชนในหลายพื้นที่ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำเป็นต้องดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางน้ำที่ท่วมขังบ้านเรือน อาจนำมาซึ่งโรคและภัยสุขภาพต่างๆ ที่มากับน้ำ ได้แก่ ผลจากน้ำกักเก็บ โรคตาแดง โรคอุจจาระร่วง โรคไข้เลือดออก โรคฉี่หนู และโรคระบบทางเดินหายใจ

**โรคน้ำกัดเท้าจากเชื้อราและแผลพุพองเป็นหนอง** ซึ่งเกิดจากการย่ำน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรคหรืออับชื้นจากเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายที่ไม่สะอาดเป็นเวลานาน โดยจะมีอาการเท้าเปื่อย เป็นหนอง และเริ่มคันตามซอกนิ้วเท้า ผิวหนังลอกเป็นขุย จากนั้นผิวหนังจะพุพอง นิ้วเท้าหนาและแตก มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนคือผิวหนังอักเสบ ป้องกันได้ด้วยการเช็ดเท้าให้แห้ง หากมีบาดแผลควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดแล้วทาด้วยยาฆ่าเชื้อ **โรคฉี่หนู หรือ “เลปโตสไปโรซิส”** เป็นโรคที่ติดต่อได้จากสัตว์สู่คนมีหนูเป็นพาหะนำโรค โดยเชื้อจะออกมาขับปัสสาวะสัตว์แล้วปนเปื้อนอยู่ในน้ำท่วมขังพื้นดินที่ชื้นแฉะ หากมีบาดแผล มีรอยขีดข่วน รอยลอกตามผิวหนังและย่ำน้ำไปโดนก็สามารถติดเชื้อได้ แต่ที่น้ำกลัวไปกว่านั้นเชื้อสามารถไชเข้าเย็บชุดา จมูก ปาก หรือผิวหนังที่แช่น้ำนานได้อย่างไม่น่าเชื่อ นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีหนูมาฉีกรักก็สามารถทำให้ติดโรคนี้อีกเช่นกัน เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายแล้วประมาณ ๔ - ๑๐ วัน ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะและปวดกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะน่องและโคนขาหรือปวดหลัง บางคนมีอาการตาแดง อาจมีอาการเจ็บคอ เบื่ออาหารหรือท้องเดินร่วมด้วย ดังนั้น ควรสวมรองเท้าบูทยางกันน้ำ หากต้องลุยน้ำโคลนต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดโดยเร็วที่สุด นอกจากนี้ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกทันที เก็บอาหารในภาชนะที่มีมิดชิด ดูแลที่פקให้สะอาดไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของหนู เก็บกวาดทิ้งขยะไม่ให้เป็นที่แหล่งอาหารของหนู **โรคอุจจาระร่วงอย่างแรง** เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ที่อยู่ในอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วย แพร่กระจายอยู่ในอาหารและน้ำดื่ม อาการทั่วไปจะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำวันละหลายครั้ง ถ้าอาการรุนแรงจะปวดท้องรุนแรง ถ่ายอุจจาระเหลวคล้ายน้ำข้าวขาว มีกลิ่นคาว อาเจียน หากถ่ายบ่อยทำให้ร่างกายของผู้ป่วยสูญเสียน้ำและเกลือแร่ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้ การป้องกันควรดื่มและใช้น้ำที่สะอาด ล้างมือทุกครั้งก่อนทานอาหารและหลังจากเข้าส้วม ทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ห้ามรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอมเพราะแมลงวันเป็นพาหะนำโรคนี การขับถ่ายที่ไม่ถูกสุขลักษณะจะทำให้เกิดการแพร่กระจายของโรคง่าย ดังนั้นในภาวะน้ำท่วมหากไม่สามารถถ่ายในส้วมได้ ห้ามถ่ายลงในน้ำโดยตรงเด็ดขาด ให้ถ่ายใส่ถุงพลาสติกแล้วใส่ปูนขาวพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ลงถังขยะอีกครั้ง แล้วนำไปทิ้งในบริเวณที่จัดไว้เพื่อนำไปจัดการอย่างถูกวิธี

**โรคทางเดินหายใจ(เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม)** อาการ ครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้ ปวดศีรษะ คัดจมูก มีน้ำมูก ไอ จาม เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร วิธีป้องกัน ดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยหลีกเลี่ยงการเล่นน้ำหรือแช่น้ำเป็นเวลานาน ไม่สวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น เช็ดตัวให้แห้งอยู่เสมอ และสวมเสื้อผ้าให้หนาพอหากอากาศเย็น,หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำกับผู้ป่วยที่เป็นหวัด, ปิดปากและจมูกด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชูเวลาไอ หรือจาม, ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่

**โรคตาแดง** อาการ ระคายเคืองตา ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หนังตาบวม เยื่อบุตาขาวอักเสบแดง อาจเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงลามไปตาอีกข้างหนึ่ง วิธีป้องกัน ถ้ามีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตาต้องรีบล้างด้วยน้ำสะอาดทันที, ไม่ควรขยี้ตา อย่าให้แมลงตอมตา และไม่ควรใช้สายตามากนัก, ผู้ป่วยโรคตาแดงควรแยกจากคนอื่น ๆ และไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับคนอื่นเพื่อป้องกันไม่ให้โรคแพร่ระบาด

**ไข้เลือดออก** อาการ ไข้สูงลอย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว หน้าแดง อาจมีจุดแดงเล็กๆ ตามลำตัว แขน ขา วิธีป้องกัน ระวังอย่าให้ยุงกัดในเวลากลางวันโดยนอนในมุ้ง ทายากันยุง, กำจัดลูกน้ำและแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในบริเวณบ้านทุกสัปดาห์ โดยปิดฝาภาชนะเก็บน้ำ คว้าหรือทำลายภาชนะไม่ให้มีน้ำขัง

**อุบัติเหตุและการถูกสัตว์ร้ายมีพิษกัดต่อย** อุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นช่วงน้ำท่วม ได้แก่ ไฟดูด จมน้ำ การบาดเจ็บจากการเหยียบของแหลมหรือของมีคม อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ซึ่งหนีน้ำมาหลบอาศัยในบริเวณบ้านเรือน วิธีป้องกัน ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า สับคัทเอาท์ตัดไฟฟ้าในบ้าน ก่อนที่น้ำจะท่วมถึง,เก็บกวาดขยะ วัตถุแหลมคม ในบริเวณอาคารบ้านเรือน และตามทางเดินอย่างสม่ำเสมอ, รมัตระวังดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเอง และคนในครอบครัวมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนตนเอง ล้างมือ ไอหรือจาม ปิดปากและจมูก สวมหน้ากากป้องกัน หมั่นออกกำลังกาย” และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทำการวินิจฉัยและรับการรักษาทันที