**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน...ดูแลตนเอง...“รับมือภัยแล้ง”**



นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา **กล่าวว่า** หลายพื้นที่  
ในประเทศไทยเริ่มประสบปัญหาภัยแล้ง แต่สิ่งหนึ่งที่ต้อง “ระวัง” คือ สุขภาพ “โรคภัยไข้เจ็บ” ที่จะมาพร้อมกับ “ภัยแล้ง” โดยสาเหตุปัญหาสุขภาพ และการเจ็บป่วยของประชาชนที่พบได้บ่อยใน “ช่วงภัยแล้ง” คือ โรคที่มาจากอาหาร และน้ำดื่ม ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคทางเดินอาหารและน้ำ หรือโรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค และไข้ไทฟอยด์

**การป้องกันโรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพในช่วงภัยแล้ง** เราควรหมั่นดูแลและระมัดระวังป้องกันโรค  
ที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพในช่วงภัยแล้ง **ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว** ในช่วงภัยแล้ง มีหลักปฎิบัติง่ายๆ   
คือ ให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางอาหารและน้ำดื่ม ยึดหลัก“กินร้อน ช้อนกลางและล้างมือ” โดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อน ใช้ช้อนกลางตักอาหารร่วมกัน ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังใช้ห้องน้ำ  
ห้องส้วม ทำความสะอาดครัวปรุงอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำที่สะอาดหรือน้ำต้มสุก อาหารที่ต้องระมัดระวัง  
เป็นพิเศษ ได้แก่ อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนผสม เนื่องจากจะบูดเสียง่าย รวมทั้งอาหารทะเล ส้มตำ ยำต่างๆ   
อาหารปรุงสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม

        นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ กล่าวต่อว่า “แนะนำเตือนพ่อค้าแม่ค้า ที่ขายอาหารตามสั่ง อย่าแช่เย็นอาหารดิบ  
ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ผักสด หรือน้ำดื่มบรรจุขวดในถังเดียวกับน้ำแข็งที่ใช้บริโภค เพราะเชื้อโรคที่ติดมา  
กับอาหารดิบเหล่านี้ จะปนเปื้อนในน้ำแข็ง ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้ และพบได้บ่อยมาก”

         สำหรับอาการป่วยของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ อาการของผู้ป่วยจะคล้ายๆกัน มักถ่ายอุจจาระเหลว  
เป็นน้ำหรือมีมูก ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน ในการดูแลผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงทั่วๆไป  ขอให้รับประทาน อาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก แกงจืด และให้ดื่มผงน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอสแทนน้ำ ไม่ควรงดอาหาร เพื่อให้มีสารอาหารที่จำเป็นไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆในร่างกาย   หากอาการไม่ดีขึ้นยังถ่ายบ่อย  อาเจียน  รับประทานอาหารไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ มีไข้สูง หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกปนเลือด ให้รีบพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
หรือแพทย์ทันที

          ส่วนการดูแลเด็กเล็กที่อุจจาระร่วง ขอให้ผู้ปกครองป้อนอาหารเหลวบ่อยๆ เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด และกินนมแม่ได้ตามปกติ กรณีของเด็กที่กินนมผสม ให้เจือจางนมผสมเหลือครึ่งหนึ่งของปกติที่เคยได้รับ   
จิบน้ำละลายผงน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ และให้อาหารที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม อาการเด็กจะค่อยๆ ดีขึ้นเป็นปกติได้ภายใน  8 - 12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น ถ่ายเหลวไม่หยุด เด็กซึมลง ปากแห้งมาก ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม   
ให้พาไปพบแพทย์โดยเร็ว โดยเฉพาะในผู้สูงอายุและเด็กเล็ก ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความต้านทานโรคน้อย เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น

หากท่านและบุคคลในครอบครัว ตลอดจนในชุมชน ปฏิบัติตามคำแนะนำในการปฏิบัติตัว  
ในช่วงภัยแล้งนี้ได้ ก็จะปลอดภัยจากโรคที่เกิดจากภัยแล้ง

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**