



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PHSA BANGKOK SI AJUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอยใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรค...ในช่วงฤดูร้อน

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ในปัจจุบันสภาพอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ฤดูร้อน ซึ่งอากาศที่ร้อนและแห้งแล้ง จะเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคโดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรีย ยิ่งพื้นที่ที่ขาดแคลนน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการระบาดของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ประชาชนควรระวังความสะอาดของอาหาร และน้ำดื่มเป็นพิเศษ โดยดื่มน้ำที่สะอาด การกินอาหารร้อนที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม จากสภาพอากาศที่ร้อนมากในช่วงเดือนเมษายนนี้ ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่ายจากโรคที่พบบ่อยได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด โรคไข้ไทฟอยด์ โรคอหิวาตกโรค และโรคพิษสุนัขบ้า

เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยมากขึ้น ประชาชนควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอาหาร น้ำแข็ง น้ำดื่ม น้ำประปา ตลาดสด และห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ สาเหตุส่วนใหญ่ของอาการป่วยมักมาจากน้ำดื่ม อาหารที่ไม่สะอาด และอาหารเสีง่าย โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารและโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งฤดูร้อนนี้ มีโรคที่ต้องระมัดระวังดังนี้ ๑. โรคอุจจาระร่วง สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อหลายประเภททั้งแบคทีเรีย ไวรัส และกลุ่มเชื้อโปรโตซัว ที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารที่มีโอกาสสูญเสียได้ง่ายในอากาศที่ร้อนจัด และเมื่อรวมกับสุขอนามัยที่ไม่สะอาดแล้ว สามารถเกิดการเจ็บป่วยของโรคอุจจาระร่วงในหน้าร้อนนี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชน เชื้อแบคทีเรียบางชนิดเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องร่วงรุนแรง มีอาการขาดน้ำ สูญเสียเกลือแร่ หากอาการไม่รุนแรงก็สามารถให้การรักษาเบื้องต้นได้เองด้วยผงเกลือแร่ผสมน้ำดื่ม แต่ไม่แนะนำให้ซื้อยาปฏิชีวนะมาทานเอง ควรปรึกษาแพทย์ ๒. โรคอาหารเป็นพิษ จัดอยู่ในกลุ่มโรคติดต่อในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งพบได้มากในช่วงหน้าร้อน สาเหตุสำคัญเกิดจากการทานอาหารที่มีการปนเปื้อน ของสารพิษที่เกิดจากเชื้อบิด เชื้อสแตปทีโลคอคคัส และเชื้อบาซิลลัส ซึ่งมักเป็นสารที่ทนต่อความร้อน พบอยู่ในอาหารประเภทไส้กรอก กุนเชียง ข้าวผัดต่างๆ ถึงจะกินอาหารที่สุกร้อนแล้ว แต่หากส่วนผสมก่อนนำมาปรุงอาหารเกิดบูดเสียก่อน ก็เกิดอาการเป็นพิษได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีไข้ หรือปวดเมื่อย อ่อนเพลีย จนถึงท้องร่วงจากสารพิษที่ทนความร้อน ๓. โรคบิด เกิดจากเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนในอาหารเช่นเดียวกัน ผู้ป่วยจะถ่ายเป็นมูกปนเลือดบ่อยครั้ง และรู้สึกเหมือนถ่ายไม่สุด ๔. โรคไข้ไทฟอยด์ หรือ ไช้รากสาदन้อย เชื้อปนเปื้อนมาเหมือนกับโรคอื่นๆ อาหารที่มักพบทำให้เกิดโรค ได้แก่ ผลไม้ที่สกปรก นม หอย ไข่ เนื้อสัตว์น้ำ ผู้ป่วยโรคนี้ สัปดาห์แรกไข้ไม่สูง อาจมีอาการปวดศีรษะ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีอาการหนาวสั่น ซึมลง อาการแพ้ได้ ๕. โรคอหิวาตกโรค เป็นโรคติดต่อที่มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย เข้าสู่ร่างกายโดยทางอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน เชื้อจะสร้างพิษออกมาทำปฏิกิริยากับเยื่อเมือกในลำไส้เล็ก ทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นสีน้ำขาวขาว ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ อาจทำให้เสียชีวิตได้ ในฤดูร้อนนี้ ควรเลือกทานอาหารและน้ำที่สุกสะอาด อาหารไม่บูดหรือเสียก่อนนำมาปรุง อาหารที่ต้องการความสด เช่น อาหารทะเล ควรระมัดระวังการปนเปื้อนน้ำยาฟอร์มาลิน หากไม่แน่ใจไม่ควรซื้อมารับประทาน งดเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกประเภท เพราะยิ่งอากาศร้อนมาก การดูดซึมแอลกอฮอล์จะสูง และเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็ว ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน จนปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูงขึ้น ปัสสาวะบ่อย ขาดน้ำ และน้ำตาลในกระแสเลือดต่ำให้มันออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำ ๖-๘ แก้วต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป ๖. โรคที่เกิดจากสัตว์เลี้ยง ในช่วงฤดูร้อน เช่น โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ทุกปี โดยมีพาหะหลักจากสุนัข แมว ที่นำเชื้อไวรัสเรบีส์ ซึ่งอาจกัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนมีแผล ที่สำคัญ เชื้อไวรัสเรบีส์นี้ เมื่อปรากฏอาการของโรค จะเสียชีวิตทุกราย เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเองและคนรอบข้าง และลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัด หรือโดนทำร้ายได้ ดังนั้น อย่าเหยียบ ให้สุนัขหรือสัตว์ต่างๆ โกรธ, อย่าเหยียบ หาง หัว ตัว ขา หรือ ทำให้นัขหรือสัตว์ต่างๆ ตกใจ, อย่าแยกสุนัขหรือสัตว์ต่าง ๆ ที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า, อย่าหยิบ จานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหารขณะที่สุนัขหรือสัตว์ต่างๆ กำลังกินอาหาร, อย่ายุ่ง หรือ เข้าใกล้สุนัขหรือสัตว์ต่าง ๆ ที่ไม่รู้จักหรือไม่มีเจ้าของ, และเมื่อถูกสุนัขกัด ต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้องโดย ล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ กักสัตว์ไว้ดูอาการ ๑๐ วัน ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรับการฉีดวัคซีน ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ถูกต้อง

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยืดหลักกินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือ ไอ จาม ปิดปาก สวมหน้ากากอนามัย หมั่นออกกำลังกาย และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วย ให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทำการวินิจฉัยและรับการรักษาทันที่