

โรคอันตรายที่มากับฤดูหนาว

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว มีอากาศเย็น จากสภาวะอากาศเช่นนี้ อาจส่งผลให้เกิดโรคภัยต่างๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ต้องระมัดระวังการเจ็บป่วยจากโรค ซึ่งมักพบได้บ่อยในช่วงฤดูหนาว 6 โรค ได้แก่ โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสุกใส และโรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก ซึ่งควรหันมาดูแลเอาใจใส่สุขภาพเพื่อป้องกันโรค

ไข้หวัด

ไข้หวัดธรรมดاجาจะมีอาการคล้ายๆ ไข้หวัดใหญ่ได้ แต่บ่อแตกต่างก็คือไข้หวัดธรรมดามักมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอจาม ศันคอด เป็นอาการเด่น ในเด็กมีอาการไข้ และปวดกล้ามเนื้อ

ความสำคัญที่ต้องแยกไข้หวัดใหญ่ออกจาก ไข้หวัดธรรมดานั้น ไข้หวัดใหญ่มีภาวะแทรกซ้อนได้บ่อยกว่าโดยทั่วไปอาการรุนแรงและยาวนานกว่าไข้หวัดธรรมดា โดยเฉพาะในกลุ่มเสียงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ถึงชีวิต ได้เป็นปอดบวม ตั้งนั้นหายใจลำบาก อาการไข้หวัดใหญ่ออกจากการไข้หวัดธรรมดายังไงก็จะ ช่วยให้ดูแลผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงได้ดีขึ้น

ไข้หวัดเป็นเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ แบ่งเป็นกลุ่มไวรัสสังกัด ประมาณ 9 ชนิด แต่ละชนิดบังแยกไปอีกนับสิบสายพันธุ์ รวมกันแล้วจึงมีเกิน 100 ชนิด เชื้อเหล่านี้ ทำให้เกิดอาการของโรคต่างกันไป ซึ่งกับสายพันธุ์และภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้อ เช่น ไวรัส Rhinovirus อาจ ทำให้เกิดหวัดธรรมดा คัดจมูกน้ำมูกไหล ไอ จามในผู้ใหญ่ แต่เชื้อเดียวกันนี้ อาจทำให้เป็นปอดอักเสบติดเชื้อ ศีรษะไข้ ไอหอบเหนื่อย และอาจอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ในเด็กเล็ก เป็นเด็ก ไวรัสบางตัวก็ทำให้เป็นหวัดคัดจมูกธรรมดា อาจมีเจ็บคอ คออักเสบ หรืออาจมีหลอดลม อักเสบ ซึ่งจะมีอาการไอมากตลอดเวลา ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นปอดอักเสบด้วย แม้ว่าจะเป็นโรคที่หาย เองใน 1 สัปดาห์ แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์บ่อยมากที่สุด โดยเฉลี่ยเด็กจะเป็นไข้หวัด 6-12 ครั้ง ต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้ง ผู้หญิงเป็นบ่อยกว่าผู้ชายเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็ก ส่านรับผู้สูงอายุ อาจจะเป็นปัลส์ครั้ง

ปัจจุบันยังไม่มีวaccineป้องกันโรคหวัด เนื่องจากมีเชื้อไวรัสหลากหลายชนิด อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สามารถทำได้คือการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีคุณค่า เท่านั้นก็เพียงพอ ด้วยการป้องกันไข้หวัด



ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เชื้อต้นเหตุเป็นไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอนเซาไวรัส (influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีอยู่ 2 ชนิดคือ influenza virus A และ B ส่วนไวรัส influenza ที่กันนิดหนึ่งคือ influenza virus C มีความรุนแรงน้อยและไม่มีความสำคัญในการแพร่ระบาด จึงอาจไม่นับอยู่ในกลุ่มของโรคไข้หวัดใหญ่



อาการ ไข้สูง ปวดศีรษะมาก ปวดเมื่อยตามตัวมาก อาจมีคลื่นไส อาเจียน พบร้ามากที่สุดในฤดูฝน และพบได้บ่อยในฤดูหนาว เช่นกัน กลมอายุที่พบ มักเป็น กลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน และเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ

การดูแลรักษา ควรพัฒนาแพทย์หากมีไข้สูงมาก

การป้องกัน ปัจจุบัน มีการพัฒนาวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ โดยผู้ที่ควรรับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก คนชรา แพทย์ และพยาบาลโดยดองเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี เป็นอย่างไรก็ตาม วัคซีนไข้หวัดใหญ่มีการแลกเปลี่ยนพันธุกรรมทำให้มีไวรัสลูกผสมสายพันธุ์ใหม่และร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ กระทรวงสาธารณสุขขอให้ค่าแนะนำเพื่อการป้องกันโรคและลดการระบาด ดังนี้

ค่าแนะนำสำหรับประจำปี

- หากเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยง ซึ่งหากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่แล้วจะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ่อน ควรไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ หรือหากเมื่ออาการป่วยเป็นไข้หวัดแล้ว ให้รับไปพับแพทย์ทันที
- ปีดีปักษ์ ปีจดหมาย เมื่อไหร่ ตาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือแขนเสื้อของตนเอง สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นไข้หวัด เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นดิน และสิ่งของ ที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่เสียงต่อการติดโรค เช่น สถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถagnant ในสังคม เช่น สถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศ
- งดกิจกรรมการเดินทาง หยุดเรียน หยุดงาน เมื่อป่วยเป็นไข้หวัด จนกว่าจะหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน และในช่วงเวลาดังกล่าวหลีกเลี่ยงการลูกค้าสัมภาระ หรือไปสัมมนา รวมกันด้วย

ค่าแนะนำสำหรับการรวมตัวกันของคนจำนวนมาก

หากจะมีการรวมตัวกันของคนจำนวนมากภายในพื้นที่อันจำกัด เช่น การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬา งานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่นๆ ในปัจจุบันการรวมตัวกันของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคและมีความรุนแรงมากกว่ากิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดโรค ในวิธีการเป็นสถานที่กลางแจ้งหรือในร่ม ควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

ค่าแนะนำสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม

1. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูกแม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 7 วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน และไม่ควรเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมทั่วของคนหมุนมาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงานให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อย ๆ
2. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภาระด้านทางด้านต่อ และผู้มีโรคอ่อน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมุนมาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
3. ประชาชนท้าไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอลเจลบ่อย ๆ หากมีอาการไอ จาม ในไข้กระดายที่ชุ่มหรือผ้ามีดีดปักปิดจมูก หากไม่มีหรือหินใจไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ และจะไปปะปองตามสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้ไว้ตามสีแขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อ ได้ดี
4. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากผู้ที่มีอาการป่วยเป็นผู้ส่วนใหญ่จะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไว้ตามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยท้าไปในจานเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แพร่เชื้อ ที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่บ่อยด้วย

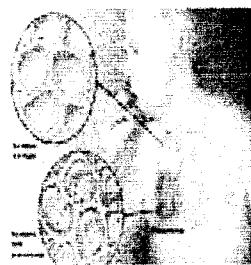
ค่าแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

1. ผู้จัดงานหรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมุนมาก ควรให้ข้อมูลค่าแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงานหรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางดังนี้ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การลงค่าแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการรวมทั้งการประกาศในงาน
2. ผู้จัดงานควรอ่านรายความละเอียดในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น ห้ามนำค่าแนะนำหรือหน่วยบริการให้ค่าแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ร่วม ทางเข้างาน จัดอาหารล้างมือ พร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำ ให้พอเพียง จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณที่มีผู้สัมผัสบ่อยมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดท้าไป อย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประดุจที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของล้าตัวผลักประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค) จัดหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรมจัดจตุประมพยาบาลในการดูแลรักษาเมืองดันแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอ่านรายความละเอียดในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้านหรือโรงพยาบาล
3. ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำปะรุงไว้ในงาน กระจายมุนจาน่ายอาหาร จัดบริการทางเลือกทดลองการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือ การถ่ายทอดทางสื่อมวลชน

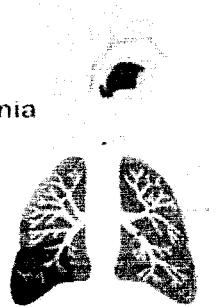
โรคปอดบวม (Heart Failure)

โรค ปอดบวมหมายถึงภาวะปอดซึ่งเกิดการอักเสบ ซึ่งอาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส ซึ่งในสภาวะที่ผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อรา และพยาธิ เมื่อเป็นปอดบวม จะมีหนอนและสารน้ำอย่างอุดกั้นในถุงลม ทำให้ร่างกายไม่สามารถรับออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน และอาจถึงแก่ชีวิตได้

อาการ ไอ ไอ เสมหะมาก แห่นหน้าอกเหมือนหายใจไม่ออ กหอบ หายใจเร็ว มักพบตามหลังไข้หวัดเรื้อรังหรือรุนแรง หรือโรคหลอดลมอักเสบ โดยเฉพาะกลุ่มที่เป็นโรคหอบหืด



Pneumonia



พบมาก ที่สุดในฤดูฝน และพบได้บ่อยในฤดูหนาว เช่นกัน กลุ่มอายุที่พบมากคือ อายุต่ำกว่า 10 ขวบ โดยเฉพาะเด็กเล็ก อายุต่ำกว่า 5 ขวบ และผู้สูงอายุ

การดูแลรักษา ลูกหลานและญาติที่ป่วยเป็นไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ควรไปพบแพทย์ในเบื้องต้น และถ้าอาการยังไม่ทุเลา ก็ควรไปพบแพทย์ซ้ำ เพื่อติดตามการรักษาต่อไป

หากเด็กเล็กไม่สบาย พ่อแม่ต้องสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เพราะเด็กยังไม่สามารถบอกอาการเจ็บป่วย และอาจมีโอกาสเป็นโรคปอดบวมแทรกซ้อนได้ โดยวิธีการดูแลเด็กที่เป็นหวัด โดยการให้ต้มน้ำหรือนมอย่างให้เด็กนอนพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่ย่อยง่าย หากมีไข้ให้เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมชาติ และอาจให้กินยาลดไข้พาราเซตามอล อาการจะดีขึ้นและหายป่วยภายใน 1 สัปดาห์

แต่หากไม่ดีขึ้น โดยเด็กมีอาการ

- ชื้นลง
- ไม่กินน้ำไม่กินนม
- มีอาการไข้สูง
- ไอ หายใจหอบเร็ว
- หายใจมีเสียงอื้อหรือเสียงหวัด
- หายใจแรงจนหายใจลำบุญ

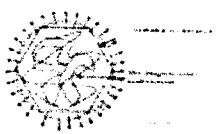
ซึ่งเป็นลักษณะของอาการปอดบวม ให้รีบพาเด็กไปพบแพทย์ เพื่อให้เด็กได้รับการรักษาตั้งแต่ระยะแรก อันตรายอาจจะน้อยลง

การป้องกัน การทารังกายให้อ่อนอุน การดูมน้ำอ่อน การอยู่ในที่ที่อากาศดีเย็นและดี หลีกเลี่ยง การอยู่ในสถานที่ที่แออัด เพื่อลดความเสี่ยงของการหายใจรับเข้าไปสู่รับน้ำในบุคคลทั่วไป เวลาไอ จำ ความมื้ดหน้า ปิดปาก จมูก ด้วยทุกครั้ง และหมั่นล้างมือ

โรคหัดเยอรมัน (RUBELLA)

โรคหัดเยอรมันเป็นโรคที่พบได้บ่อยทั่วไปในเด็กและผู้ใหญ่

RUBELLA VIRUS



เกิดจากไวรัสชื่อว่า รูเบลลา(Rubella)
เชื้อจะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วย ติดต่อได้โดย การไอ จาม
หายใจด้วย เช่นเดียวกับโรคหัดหรือโรคหัด



อาการ

มีไข้ต่ำๆ ถึงปานกลาง รุ้งกันเป็นผื่นเล็กๆ สีชมพอ่อนๆ กระจายไปทั่วผื่นนักจะแยกกันอยู่ขัดเจน เริ่มที่หน้าผากขยายผ่านใบหน้า และใบหลังคอที่อีน แล้วลงมาที่ลำคอ ลำตัว แขนขา อาจมีอาการคัน ผื่นนักซึ่งเริ่มเดียวกันที่มีไข้ และมักจะหายได้เองภายใน 3-6 วัน โดยทั่วไปจะจางหายอย่างรวดเร็ว ไม่ทึ่งรอยด้วยตาให้เห็น บางรายอาจมีผื่นซึ่งโนดอยู่มีไข้ก็ได้ บางรายอาจมีอาการ发烧 เดื่องด้วยความร้อน ปวดเมื่อยตามตัวแต่ไม่มากนัก อาการทั่วไปไม่ค่อยรุนแรง บางรายอาจติดเชื้อหัดเยอรมันและไม่มีอาการก็ได้

ตรวจพบไข้ 37.5-38.5 องศาเซลเซียส ผื่นแดงเล็กน้อย กระจายอยู่ทั่วตัว ตามแดงเล็กน้อย ที่สำคัญซึ่งบ่งชี้ว่าเป็นโรคนี้ คือ มิตอมน้ำเหลืองโต (คล้ำได้เป็นเม็ดตะบุมตะบ่า) ตรงหลังหู หลังคอ ท้ายทอย และข้างคอทั้ง 2 ข้าง อาการแทรกซ้อน อาจทำให้ขอน้ำมือ และนิ้วเท้าอักเสบเล็กน้อย อาจพบสมองอักเสบ

อันตรายของโรคนี้คือ ถ้านมยิงดังครรภ์ 3 เดือนแรกแล้วเป็นโรคนี้ อาจทำให้ทรงในครรภ์พิการได้ ซึ่งโอกาสที่ทรงพิการมีถึงร้อยละ 10-50 ภายในเดือนที่ 2 พบร้อยละ 14-25 ภายในเดือนที่ 3 และหลัง 3 เดือน พบร้อยละ 0-5 อาการที่พบในทรงที่คลอดออกมานั้น ด้วยตัวที่ต้องหัน หูหนวก หัวใจพิการที่พบบ่อย เช่น น้ำนมดื้วน้อยกว่าปกติ ตับอักเสบ(ตีช่าน) สมองอักเสบปัญญาอ่อน ซึ่งความพิการเหล่านี้อาจเกิดร่วมกัน หรือเพียงอย่างเดียว ก็ได้

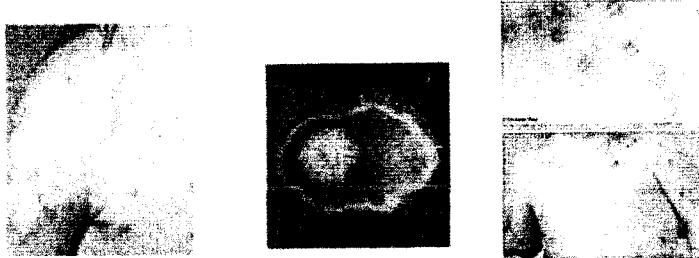
การรักษา ถ้าพบในเด็กหรือผู้ใหญ่ที่ไม่ตั้งครรภ์ ให้การรักษาตามอาการ เช่นให้ยาลดไข้ ในรายที่มีอาการคันให้ยาทาแก้ผื่นคัน คัลามายน์โลชั่น (Calamine lotion) ทานรีเวตน์ที่คัน วันละ 2-3 ครั้ง ถ้าพบในหญิงตั้งครรภ์ระดับ 3 เดือนแรกแนะนำผู้ป่วยให้ไปโรงพยาบาล อาจต้องตรวจเลือดพิสูจน์ถ้าเป็นจริง อาจพิจารณาด้วยการตั้งครรภ์

การป้องกัน โรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน ควรฉีดในอายุ 9-12 เดือน และฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้ให้นักเรียนชั้นประถมปีที่ 1 ในโรงเรียน หากผู้ปกครองที่มีข้อสงสัยควรพาลูกนั้นไปตรวจเชิงชื้นในโรงพยาบาลด้วย

โรคสุกใส (Chickenpox/Varicella)

โรคสุกใสเกิดจากเชื้อไวรัส ที่มีชื่อว่า วาริเซลลาไวรัส (Varicella virus) หรือ Human herpesvirus type 3 เป็นเชื้อตัวเดียวกันที่ทำให้เกิด

ติดต่อโดยการสัมผัสถูกดูมน้ำโดยตรงหรือสัมผัสถูกของใช้ (เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม ที่นอน) ที่เปื้อนดูมน้ำของคนที่เป็นสุกใสหรืออุ่สวัด หรือสูดหายใจเอาละของของดูมน้ำ ผ่านเข้าทางเยื่อเมือก



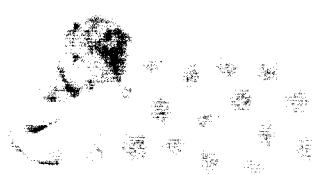
อาการ มีไข้ต่ำ ๆ อ่อนเพลีย และเบื่ออาหารเล็กน้อย ในผู้ใหญ่มักมีไข้สูง และปวดเมื่อยตามตัว คล้ายไข้หวัดใหญ่นานมาก่อน ผู้ป่วยจะมีผื่นซึ้งจะขึ้นพร้อม ๆ กันกับวันที่เริ่มมีไข้ หรือ 1 วัน หลังจากมีไข้ เริ่มแรกจะเป็นผื่นแดงราบก่อน ต่อมาจะกลایเป็นดูมนูน มีน้ำใส ๆ อยู่ข้างใน และมีอาการคัน ต่อมาจะกลایเป็นหนอง หลังจากนั้น 2-4 วัน ก็จะตกสะเก็ด ผื่นและดูมจะขึ้นตามไร้ผลก่อน แล้วลามไปตามหน้า สาตัว และแผ่นหลัง หยดออกซึ่นเดินที่ภายใน 4 วัน บางคนมีดูมน้ำในช่องปาก ทำให้ปากเปื่อย สันเปื่อย เจ็บคอ บางคนอาจไม่มีไข้ มีเพียงผื่นและดูมน้ำท่าให้เข้าใจได้ว่าเป็นเริ่มได้ เมื่อจากผื่นดูมนของโรคจะจะค่อย ๆ ออกทีละระลอก (ชุด) ขึ้นในพร้อมกันทั่วร่างกาย ดังนั้นจึงพบว่า บางที่มีเป็นผื่นแดงราบ บางที่เป็นดูมนใส บางที่เป็นดูมนลักษณะ และบางที่เริ่มตกสะเก็ด ด้วยลักษณะนี้ ชาวบ้านจึงเรียกว่า อีสุกอีใส (มีหั้นดูมนสุกใส) และเปลี่ยนเป็นโรคสุกใสในปัจจุบัน พบมาก ช่วงปลายฤดูหนาวถึงต้นฤดูร้อน (มกราคมถึงมีนาคม) เช่นเดียวกับเด็ก แต่ก็พบได้ประจำตลอดทั้งปี พบรากในเด็กวัยเรียน หรือกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยเฉพาะเด็กอายุ 5-9 ขวบ ในผู้ใหญ่อาจพบได้น้าง ซึ่งมักเป็นคนที่ไม่เคยเป็นโรคนี้มาก่อน และมักมีอาการและภาวะแทรกซ้อนมากกว่าที่พบในเด็ก

การดูแลรักษา ให้รักษาตามอาการ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายจากการป่วยในเวลาไม่นานและมักจะไม่มีโรคแทรกซ้อน ยกเว้นบางรายที่อาจมีการติดเชื้อโรคซ้ำบีบอ่อนเรออยแพลงคุนใส ทำให้เกิดแผลเป็นได้

การป้องกัน โรคนี้ติดต่อได้ด้วยการสัมผัส แต่สำคัญที่สุดคือการป้องกันด้วยวัคซีน ภูมิคุ้มกันทางดูมนชีวิต (ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคนี้แล้ว แต่ยังมีราคาแพง) ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดโรคนี้สูง เช่น บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ดูแลเด็กในสถานเลี้ยงเด็ก ครรภุบุตรหรือชั้นประถมศึกษา เป็นต้น อาจรับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคได้



อุจจาระร่วง (Diarrhea)



โรคอุจจาระร่วงที่พบในช่วงช่วงอาการเป็น ตุลาคม-กุมภาพันธ์ ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัส ชื่อ โรต้าไวรัส(Rota virus) และมักเป็นในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ โดยพบว่าประมาณครึ่งหนึ่งของเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยโรคอุจจาระร่วงโดยกลุ่มเด็กที่พบบ่อยคือเด็กที่มีอายุ 6-12 เดือน เพราะเด็กในวัยดังกล่าวชอบหมิ่นลิงของท่ออยู่รอบตัวเข้าปาก และโรต้าไวรัสก็ชอบแฝงตัวอยู่ตามสิ่งของด่าง ๆ ท่ออยู่รอบตัวเรา

อาการ โดยเด็กจะมีอาการถ่ายเป็นน้ำรุนแรงกับอาการไข้และอาเจียน และมักมีอาการกันแดง ซึ่งถือว่าเป็นอาการสำคัญของโรคนี้ โดยที่อาการถ่ายเป็นน้ำจะหายได้เองภายใน 3-7 วัน ส่วนอาการไข้และอาเจียน มักมีอาการในช่วง 2-3 วันแรกเท่านั้น

พ่อแม่ผู้ปกครองควรสังเกตอาการของเด็กอย่างใกล้ชิด หากพบว่ามีไข้และอาเจียนปริมาณ 1-2 วัน จากนั้นก็มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ โดยลักษณะของอุจจาระอาจไม่มีมูกหรือเลือดปน หรืออาจมีมูกปนเล็กน้อยพร้อมกับมีอาการหัวร้อนรุนแรงด้วย ให้สังสัยว่าเด็กกำลังเป็นโรคอุจจาระร่วงที่เกิดจากการติดเชื้อโรต้าไวรัส

หากเด็กมีอาการรุนแรงถ่ายอุจจาระและอาเจียนมากอาจทำให้เด็กเกิดภาวะขาดน้ำ ถ้าสังเกตเห็นเด็กปากแห้ง กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อย ในรินพาไปพับแพทบัด้วน เพราะเด็กมีโอกาสขึ้อก และอาจเสียชีวิตได้

การรักษา ไม่แตกต่างจากโรคอุจจาระร่วงด้วยสาเหตุอื่นๆ คือการรักษาด้านอาการ และมุ่งป้องกันอาการขาดน้ำเป็นหลัก เพราะเป็นอาการแทรกซ้อนสำคัญ หากเด็กถ่ายมากจนอ่อนเพลีย เพราะเสียน้ำ ควรให้เต้มหรือจิบสารละลายน้ำดาลเกลือแร่ (ORS) ครั้งละน้อยบ่อยๆ ครั้ง เพื่อทดแทนปริมาณน้ำที่เสียไป (ไม่นานกว่าให้ใช้น้ำอัดลมผสมเกลือหรือน้ำเกลือชนิดสำหรับน้ำดื่มน้ำแข็ง) แต่ถ้าเด็กไม่สามารถดื่มเกลือแร่ได้เพียงพอหรือมีภาวะขาดน้ำรุนแรงควรนำไปพับแพทบัด้วนเพื่อให้น้ำเกลือทางสูญเสียด บางคนมีความเชื่อว่าถ้าลูกอุจจาระร่วงต้องดูดอาหารนั้นก็จะเป็นความเชื่อที่ผิด เด็กยังต้องการสารอาหารไปทดแทน เพียงแต่ควรเปลี่ยนอาหารโดยเน้นอาหารจำพวกปังและให้เด็กกินโปรดีทันที สำหรับเด็กที่ดื่มน้ำอย่างน้อยๆ หลักเลี้ยงอาหารเส้นไข่จิ้วพากผักและผลไม้ และให้ลดปริมาณของอาหารในแต่ละมื้อลง แต่เพียงจำนวนมื้อให้มากขึ้น ส่วนเด็กที่ยังตื่นนอนก็สามารถกินໄต้ตามปกติ หรืออาจเปลี่ยนเป็นนมที่ไม่มีน้ำตาล แล้วก็โถสเปรย์จากเชื้อไวรัสจะไปทำลายเยื่อบุลำไส้เป็นสาเหตุให้มีปัญหาในการดูดซึมน้ำด้วย แล้วก็โถสเปรย์ที่มีอยู่ในนมทำให้ถ่ายเพิ่มมากขึ้นได้และไม่ควรใช้สีส้มจางนม เพราะจะทำให้เด็กขาดพลังงานที่ควรได้รับ แต่ถ้าเด็กกินนมแม่อยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนนม

ឧទាហរណ៍រំគោង

ประโยชน์มีอยู่ด้านสังคมล้อมท้าไป เพราะฉะนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับการดำเนินการและน่าดูถูก การลังเลก้มหงส์การเปลี่ยนผ้าอ้อม การทำความสะอาดที่ ของเด็กของเรานั้น หลักเสียงการพากไปสถานที่แอดวัต

๑๒๙ จักษ์มีการศึกษาแล้วว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถลดโอกาสการเกิดโรคอุจจาระเรื้อรังได้ เพราะลดโอกาสสัมผัสเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ตามชานน้ำและน้ำดื่ม และในนมแม่ยังมีสารออกฤทธิ์ทางเคมีค้านทานช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคได้ด้วย

ในปัจจุบันยังมีรัคชีนที่ขวางป้องกันโรคซึ่งมีประสิทธิภาพและความปลอดภัยสูงใช้แล้ว
โดยการนับดูเริ่มให้มื่ออายุ 2 เดือนและ 4 เดือน แต่รัคชีนป้องกันนี้ยังมีราคาแพงคุณ
พ่อคุณแม่คงต้องพิจารณาถึงความคุ้มค่าด้วย แต่อย่างไรก็ตามรัคชีนก็ไม่สามารถป้องกันเชื้อ^{โรค}ไวรัสได้ 100% เพียงแต่ช่วยให้มีอาการห้องร่างน้อยลง เพราะฉะนั้นการให้รัคชีนจึง^{เป็นเพียงทางเลือกหนึ่ง} ที่จำเป็นเฉพาะเด็กในสถานเสื้อผ้าเด็กก่อนวัยเรียน.



หน่วยงานสำหรับสอบถามข้อมูลข่าวสาร

ภาคีร่วมด้วยตรวจสอบความข้อมูลข่าวสารได้ที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง หรือ

๑. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวนันท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
๑๑๐๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๕๖๐ ๓๐๙๐, ๐ ๒๕๖๐ ๓๐๔๘, ๐ ๒๕๖๐ ๓๐๗๘ โทรสาร ๐ ๒๕๖๐ ๓๐๘๒
เว็บไซต์ <http://plan.ddc.moph.go.th>
๒. สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาภูติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค อาคาร ๗ ชั้น ๒
เลขที่ ๘๘/๒๑ ถนนติวนันท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๖๐ ๓๘๖๐ - ๒ โทรสาร ๐ ๒๕๖๐ ๓๓๘๒
เว็บไซต์ กรมควบคุมโรค www.riskcomthai.org
๓. สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ เลขที่ ๘๘/๒๑ หมู่ ๔ ชั้น ๑,๕ อาคาร ๕ (ตึกสถาบันราชประชาสามัชัย)
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวนันท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๕๖๐ ๓๐๕๘ โทรสาร ๐ ๒๕๖๘ ๓๓๘๗
