

หน้าร้อน กับ 8 โรคภัย... อะไรต้องระวัง



ปีนี้ลมร้อนพัดมาเร็วกว่าทุกปี และอีกไม่กี่วันก็จะเป็นเทศกาลสงกรานต์ซึ่งถือว่าเป็นช่วงที่พีคที่สุดของเมืองไทย ไม่เพียงอากาศเท่านั้นที่ร้อนระอุ ช่วงนี้ผู้คนมักเจ็บไข้ได้ป่วยกันง่ายขึ้น ทั้งจากน้ำดื่ม อาหารที่ไม่สะอาดและอาหารเสียง่าย ทำให้โรคภัยทยอยกันมาให้เห็น โดยเฉพาะโรคระบบทางเดินอาหาร (ในช่วงเดียวกันของปีที่ผ่านมาแล้วมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้มากกว่า 270,000 คน) และโรคระบบทางเดินหายใจที่ถือเป็นภัยสุขภาพก็ต้องระวัง **ร้อนนี้มีโรคอะไรที่ต้องระวังบ้างไปดูกัน**

1. โรคอุจจาระร่วง

ในช่วงเดือนมีนาคมในปีที่แล้ว มีผู้ป่วยจากโรคนี้มากถึง 246,476 คน และเสียชีวิตมากถึง 35 ราย โรคนี้เกิดจากเชื้อโรคต่างๆ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิ สามารถ

ติดต่อได้โดยการทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป ผู้ป่วยจะถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน หรือถ่ายเป็นน้ำหรือเป็นมูกปนเลือด ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องรวดเร็วร่างกายจะสูญเสีย น้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะช็อก หมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

2. โรคอาหารเป็นพิษ

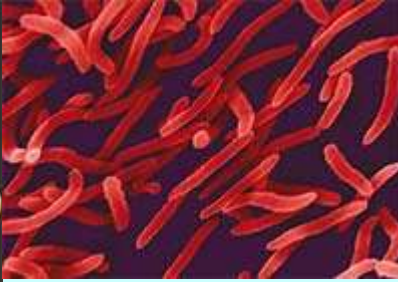
เป็นโรคทางเดินอาหารที่พบบ่อยมากและมักเกิดขึ้นในเวลารวดเร็วหลังจากทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป มักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ จากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ไข่เป็ด ไข่ไก่ รวมทั้งอาหาร กระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจมีถ่ายเหลวเป็นน้ำ มักไม่มีไข้ หายได้เอง แต่ถ้าเป็นมากต้องได้รับน้ำเกลือเสริม อาจดื่มหรือให้ทางเส้นเลือดแล้วแต่ความรุนแรง

3. โรคบิด

ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายเป็นมูกปนเลือดบ่อยครั้ง ร่วมกับอาการปวดเบ่งที่ทวารหนัก คล้ายถ่ายไม่สุด โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่ บิดชิเกลลลา (shigellosis) หรือบิดไม่มีตัว และบิดอะมีบา (amebiasis) หรือบิดมีตัว

4. โทฟอยด์ หรือใช้รากสาดน้อย

เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายโดยการทานอาหารหรือน้ำที่ถูกปนเปื้อน อาหารส่วนใหญ่ที่มักพบว่าทำให้เกิดโรค คือ อาหารจำพวกนม ผลิตภัณฑ์จากนม หอย ไข่ เนื้อสัตว์ น้ำ และอาหาร



อื่นๆ ที่ถูกปนเปื้อน ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ สัปดาห์แรกไข้มักไม่สูง อาจมีอาการปวดศีรษะ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีหนาวสั่นได้ คนไข้ซึมลง อาจเพ้อ

5. อหิวาตกโรค (cholera)

เป็นโรคติดต่อที่มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย (*Vibrio cholerae*) เข้าสู่ร่างกายโดยการทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรค หรือพิษของเชื้ออหิวาตกโรคปะปนอยู่ เช่น อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารกระป๋องที่เสียแล้ว เชื้อโรคจะสร้างพิษออกมาทำปฏิกิริยากับเยื่อผนังลำไส้เล็กทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นน้ำสีขาวขุ่น ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

6. โรคระบบทางเดินหายใจ

เช่น โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม ปวดหัว ตัวร้อน ไอจาม ทั้งนี้ เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงไปมาหรืออยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทไม่ดี ร่วมกับร่างกายที่อ่อนแอ เมื่อรู้สึกตัวว่าเป็นหวัดให้พักผ่อน ดื่มน้ำอุ่นให้มากๆ ถ้าตัวร้อนให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว คอยประคบระบายความร้อนออก และแยกนอนร่วมกับผู้อื่น หากยังไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์ ในบางกรณีน้ำมูกอาจเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือเขียวได้ อาจต้องกินยาปฏิชีวนะร่วมด้วย

7. โรคผิวหนัง

ในหน้าร้อนอาจทำให้เราเกิดเม็ด ผดผื่นคัน สามารถป้องกันได้ด้วยการอาบน้ำชำระร่างกายและรักษาความสะอาดบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำสกปรกหรือน้ำที่ไม่สะอาด โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์ที่มีการเล่นสาดน้ำกัน

8. โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ

เป็นโรคติดต่อร้ายแรงชนิดหนึ่งที่มีสุนัขเป็นพาหะหลักที่น่าเชื่อไวรัสมาสู่คน โดยสุนัขบ้าอาจกัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนมีแผลเชื้อไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า เมื่อมีอาการของโรคจะเสียชีวิตทุกราย แต่เราสามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และหากถูกสุนัขที่สงสัยว่าอาจมีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือเลียผิวหนัง ต้องไปหาหมอทันที ที่สำคัญ ควรนำสุนัขไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าทุกปี โดยเฉพาะช่วงหน้าร้อน เพื่อความปลอดภัยสำหรับทุกคน

9. โรคเครียด

เป็นปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยในหน้าร้อน ทำให้เกิดอาการปวดหัว นอนไม่หลับ โมโหและหงุดหงิดง่าย จนกระทบไปถึงความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และอาจทำให้เกิดการทะเลาะกันง่ายขึ้น วิธีคลายเครียดง่ายๆ คือ หนีร้อนไปอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นสบาย เช่น ในห้องแอร์ ใต้ร่มไม้ หรือหางานอดิเรกทำ ฟังสมาธิ เป็นต้น

โรคห้าร้อนป้องกันได้

1. เลือกทานอาหาร-น้ำดื่ม เน้นความสด ใหม่ สะอาด สิ้นค้ากระป๋องไม่หมดอายุ
2. ฝึก & เสริมร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที แต่ร้อนๆ อย่างนี้ ไม่ควรหักโหมจนเกินไป
3. ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ไม่ว่าที่บ้านหรือที่ทำงาน อากาศต้องถ่ายเทสะดวก ส่วนห้องแอร์ก็ต้องเย็นอย่างพอเหมาะด้วยอุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส ไม่อย่างนั้นพอออกไปข้างนอกห้องอาจทำให้เกิดอาการวูบได้ง่ายๆ
4. อยู่บ้านดีกว่า นอกจากจะประหยัดในยุคเศรษฐกิจขาลงแบบนี้ การอยู่บ้านยังทำให้เราเย็นสบาย ไม่ต้องกลัวโรคลมแดด แต่หากจำเป็นต้อง สวมหมวก หรือกางร่มก็ไม่ผิดกติกาแต่อย่างใด
5. กู้ดบายแอลกอฮอล์ ร้อนๆ แบบนี้ อย่าริคลายเครียดด้วยเครื่องดื่มมีนเมา โดยเฉพาะคนที่มีโรคประจำตัวอย่างโรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทันถึงขั้นเกิดภาวะช็อกได้นะ (หน้าพิเศษ Hospital Healthcare)