



เส้นทางสุขภาพ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๘ “โรคที่มาพร้อม ปลายฝน ต้นหนาว”

โรคที่มาพร้อม ปลายฝน ต้นหนาว

ช่วงนี้เป็นช่วงที่อากาศค่อนข้างเปลี่ยนแปลงอาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน และทำให้เจ็บไข้ได้ป่วยได้ง่าย โรคที่มาพร้อมกับช่วงเวลานี้ ได้แก่ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัด หัด-เยอรมัน สุกใส และอุจจาระร่วง

สาเหตุและอาการ

ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งสามารถติดต่อกันได้ง่าย เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปากและตา เชื้ออยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยที่ไอ จาม นอกจากนี้เชื้อยังอาจติดอยู่กับภาชนะ ของใช้ หรือพื้นผิวที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย โรคนี้แพร่กระจายอย่างกว้างขวางในสถานที่ที่มีคนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก

อาการแสดงออก

คือ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ อาจมีอาการหนาวสั่นด้วย และสำหรับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการรุนแรงกว่า คือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และมักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย ถ้าพักผ่อนเพียงพอ และได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี ผู้ป่วยจะหายจากโรคได้ในเวลา ๕ - ๗ วัน บางรายอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ คออักเสบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน โรคเรื้อรัง เช่น หอบหืด ปอดเรื้อรัง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคตับ โรคไต เบาหวาน ฯลฯ รวมทั้งเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

การป้องกัน และรักษา

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ถ้ามีผู้ป่วยในบ้าน ควรให้ปิดปากด้วยหน้ากากอนามัย เวลาไอหรือจาม
๒. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
๓. ขณะที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
๔. หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายอยู่สม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น
๕. เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัด ควรนอนพักมาก ๆ และดื่มน้ำบ่อย ๆ ถ้าตัวร้อนมาก กินยาลดไข้ และผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว หรือถ้าอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีอาการไอมากขึ้น แน่นหน้าอก มีไข้ขึ้นเกิน ๒ วัน ควรไปพบแพทย์ทันที
๖. หากมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ และมีประวัติใกล้ชิดกับผู้ที่ป็นไข้หวัดใหญ่ ควรไปพบแพทย์ทันทีเช่นกัน

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ