

7 โรคที่ควรระวังช่วงน้ำท่วม



โรคฉี่หนู



ฉี่หนูเป็นโรคระบาดในคนที่ติดต่อมาจากสัตว์
มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า เลปโตสไปรา
(Leptospira sp.) ที่อยู่ในปัสสาวะของสัตว์ ตั้งแต่หนู วัว
ควาย ไปจนถึงสัตว์เลี้ยงอย่างสุนัขและแมวเลยทีเดียว
โดยคนจะสามารถรับเชื้อฉี่หนูนี้เข้าไปทางบาดแผล หรือ
ผิวหนังที่แช่น้ำเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงเยื่อเมือกอย่างตา
และปากอีกด้วย

อาการของโรคฉี่หนู มี 2 แบบ

- แบบไม่รุนแรงจะมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัดธรรมดา ปวดหัว ตัวร้อน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ซึ่งสามารถรักษาให้หายได้หากผู้ป่วยรู้ตัวและรีบไปพบแพทย์ตั้งแต่เนิ่น ๆ
- อาการรุนแรงที่จะทำให้ตาอักเสบแดง น้ำตาไหล สู้แสงไม่ได้ และเมื่อเชื้อเข้าไปอยู่ในสมองจะทำให้เกิดอาการเพ้อ ไม่รู้สึกตัว และยิ่งไปกว่านั้นหากติดเชื้อทั่วร่างกายจะทำให้เลือดออกในร่างกายจนเสียชีวิต



การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคฉี่หนู

หลีกเลี่ยงการเดินอยู่ในบริเวณน้ำท่วมขัง การเล่นน้ำ โดยเฉพาะในเด็ก
ที่มักจะสนุกสนานไปกับการย่ำน้ำหรือเล่นน้ำในช่วงน้ำท่วม แต่หาก
จำเป็นต้องเดินผ่านบริเวณน้ำท่วมอย่างเลี่ยงไม่ได้ ให้รีบเดิน อย่าแช่น้ำ
จนผิวหนังเปื่อยเพราะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย และควรใส่รองเท้าบูท
ทุกครั้งเมื่อเดินลุยน้ำ เพื่อป้องกัน ไม่ให้เกิดบาดแผลที่เท้า และป้องกัน
ไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่บาดแผลที่เท้าหรือน่อง ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้สัตว์ที่
หนีน้ำกัดได้ ส่วนในผู้ที่เริ่มมีอาการปวดหัว ตัวร้อน ให้รีบไปพบแพทย์
อย่างเร่งด่วน อย่ารอให้อาการหนักเพราะอาจจะรักษาไม่หายและ
เสียชีวิตก็เป็นได้



อหิวาตกโรค



เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio Cholerae* ที่แพร่กระจายอยู่ในน้ำดื่มและอาหาร โดยมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรค และแน่นอนว่าโรคนี้แพร่ระบาดได้โดยการกินและดื่मอาหารที่มีแมลงวันตอมและมีเชื้ออหิวาตกโรคปะปนอยู่ รวมทั้งอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ด้วย

อาการของโรค

ผู้ป่วยจะอุจจาระเหลวเป็นน้ำวันละหลายครั้ง แต่ไม่เกินวันละ 1 ลิตร อาจมีอาการปวดท้องหรืออาเจียนได้ ซึ่งถือว่าเป็นอาการในระยะแรก สามารถรักษาให้หายได้ภายใน 1-5 วัน แต่หากติดเชื้อรุนแรง ผู้ป่วยจะมีอาการท้องเดิน อุจจาระมากและมีลักษณะอุจจาระเป็นน้ำ ชาวข้าว มีกลิ่นเหม็นคาว และอุจจาระได้โดยไม่ปวดท้องและไม่รู้สึกตัว สามารถหายได้ภายใน 2-6 วันหากได้รับเกลือแร่และน้ำ ชดเชยน้ำที่เสียไป แต่หากได้รับไม่พอดีกับที่เสียไปแล้ว ผู้ป่วยก็จะมีอาการหมดแรง หน้ามืด อาจช็อคถึงเสียชีวิตได้



การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอหิวาตกโรค

ควรรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก รวมถึงรักษาสุขภาพอนามัยด้วยการล้างมือ และภาชนะใส่อาหารให้สะอาดทุกครั้ง แต่ไม่ควรนำน้ำท่วมมาล้าง หรือทำความสะอาดภาชนะ หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค หรือหากติดเชื้ออหิวาแล้วก็ควรพบแพทย์และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด



ปรุงอาหารสุก



อุ่นอาหารร้อน



สะอาดก่อนรับประทาน

ไทฟอยด์

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Salmonella Typhi ที่อยู่ใน
น้ำและอาหารเช่นเดียวกับอหิวาตกโรค แพ้ระบาด
โดยการดื่มน้ำและอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค



อาการของโรค

เมื่อได้รับเชื้อนี้เข้าไปจะไม่แสดงอาการทันที แต่จะแสดงอาการหลังจากรับเชื้อประมาณ 1 สัปดาห์ โดยผู้ป่วยจะมีอาการปวดหัว เบื่ออาหาร มีไข้สูงมาก ท้องร่วง บางรายมีผื่นขึ้นตามตัว แน่นท้อง สามารถหายได้เองภายใน 1 เดือน แต่ผู้ป่วยควรจะพบแพทย์หลังจากมีอาการแล้ว เพราะอาจจะเสียชีวิตจากภาวะปอดบวมได้



การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันไข้ไทฟอยด์

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเชื้อโรคทุกชนิด และนั่นหมายถึงว่า ให้ทานอาหารที่สะอาด อยู่ในภาชนะที่สะอาด รวมถึงล้างมือให้สะอาดก่อนทานทุกครั้ง และควรหลีกเลี่ยงอาหารจากร้านค้าข้างถนนที่อยู่ในบริเวณที่ไม่สะอาด เสี่ยงต่อการติดเชื้อหรืออีกทางหนึ่งคือฉีดวัคซีนป้องกันไข้ไทฟอยด์



โรคตับอักเสบ

เป็นภาวะที่มีการอักเสบของเซลล์ตับ ทำให้ตับทำงานผิดปกติ จนทำให้มีอาการเจ็บป่วยได้ และไวรัสตับอักเสบที่มาจากภวณะน้ำท่วม ก็คือไวรัสตับอักเสบชนิดเอ ที่มีสาเหตุมาจากการทานอาหารที่ไม่สะอาด ไม่ทำให้สุก



อาการของโรค

เมื่อแสดงอาการแล้วผู้ป่วยจะมีไข้ต่ำ ๆ

เบื่ออาหาร ปวดท้อง ปวดตัวแถวชายโครงขวา

และมีปัสสาวะเป็นสีชาแก่ เริ่มมีอาการตัว

เหลืองตาเหลืองในสัปดาห์แรก และจะหาย

เป็นปกติภายใน 2-4 สัปดาห์



การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคตับอักเสบ

ทานอาหารที่สุกและสะอาด ไม่ใช่แ้วน้ำและช้อน
ร่วมกับผู้อื่น



ตาแดง

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส Chlamydia trachomatis และ Bacterial Conjunctivitis อาจมาจากภูมิแพ้ หรือสัมผัสสารที่เป็นพิษต่อตา มักเกิดจากการเอามือที่สกปรกไปขยี้หรือสัมผัสดวงตา รวมถึงใช้ผ้าเช็ดตัว หรือผ้าเช็ดหน้าไปสัมผัสกับดวงตา



อาการของโรค

- ผู้ป่วยจะมีอาการคันตาจนหลายรายต้องขยี้บ่อยหรือบางคนแค่เคืองตาเท่านั้น และมีขี้ตามากกว่าปกติ มีลักษณะเป็นหนองและมีสะเก็ดปิดตาตอนเช้า และมองเห็นได้ไม่ชัดเจน ตามัว หรืออาจปวดตา



การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคตาแดง

ควรล้างมือให้สะอาด ไม่ใช่เครื่องสำอาง ผ้าเช็ดตัว

ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับคนอื่น หลีกเลี่ยงการสัมผัส

ดวงตาในทุกกรณี และอย่าใช้ยาหยอดตาร่วมกับคน

อื่น หากเริ่มเคืองตาหรือคันตา ให้รีบปรึกษาเภสัชกร

หรือแพทย์



ไข้เลือดออก

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค มักพบในเด็ก มักระบาดในฤดูฝน ที่มีการแพร่พันธุ์ของยุงลาย



อาการของโรค

ผู้ป่วยจะมีไข้สูงประมาณ 2-7 วัน เบื่ออาหาร อาเจียน
ออกมามีสีน้ำตาลปนอยู่ ปวดกล้ามเนื้อ ตัวแดง หรืออาจ
มีผื่นหรือจุดเลือดตามผิวหนัง หากเข้าสู่ภาวะวิกฤตผู้ป่วย
จะไข้ลด มือเท้าเย็น ตัวเย็น ชีพจรเต้นเร็ว อาเจียนมาก
ปัสสาวะน้อย ทำให้เข้าสู่ภาวะช็อคได้ หากมีอาการควรร
รีบพบแพทย์อย่างเร่งด่วน



การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออก

พยายามอย่าให้ยุงกัดโดยหากันยุงเป็นวิธีที่ดีที่สุด และ
อย่าปล่อยให้ภาชนะต่าง ๆ ภายในบ้านมีน้ำขังนาน
เพราะจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง หรือหากเป็น
ไข้เลือดออกแล้วไม่ควรให้ยุงกัดเพราะจะทำให้แพร่เชื้อ
ไปสู่คนใกล้ชิดได้ผ่านยุง



โรคเครียด

คงต้องรักษาใจและอารมณ์ให้สงบ ทำจิตใจให้มีสมาธิให้ได้ทุกวัน ก็จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายและรักษาอาการเครียดให้บรรเทาลงได้

