



ในหน้าร้อนใครหลายคนมักจะนึกถึงทะเล หรือการออกไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆ แต่ก็อย่าท่องเที่ยวกันจนลืมนะครับ ระวังในเรื่องของการดูแลสุขภาพกันบ้างนะคะ เพราะหน้าร้อนนั้นเป็นที่มาของโรคหลายๆโรค หากไม่ดูแลตัวเอง ก็อาจถูกโรคร้ายคุกคามได้นะคะ และเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตัวเอง ก็มีข้อมูลดีๆเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บที่มาพร้อมกับหน้าร้อนมาบอกต่อกันค่ะ

1. โรคอุจจาระร่วง (Acute Diarrhea)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิที่ปะปนมากับอาหาร และเครื่องดื่ม

อาการ : ในทารกและเด็กเล็กๆ ที่เกิดจากเชื้อไวรัสอาจมีไข้ต่ำๆเป็นหวัด ต่อมามีอาการคลื่นไส้ อาเจียนและถ่ายอุจจาระเหลวตามมา โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีอาการอยู่ประมาณ 1-6 วัน

วิธีป้องกัน : สามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

2. โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

สาเหตุ : มีสาเหตุมาจากการที่เราได้รับสารพิษของเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร หรือผลิตสารพิษในลำไส้ เมื่อเรารับโรคเข้าไป

อาการ : มักเกิดอาการตั้งแต่หนึ่งชั่วโมงจนถึง 8 วันหลังจากรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไปมักจะพบว่าในหมู่คนที่กินอาหารร่วมกันจะมีอาการพร้อมกันหลายคน ซึ่งอาจมีอาการมากน้อยแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล และปริมาณที่กิน อาการที่พบคือ คลื่นไส้ อาเจียน ตามด้วยอาการมีไข้ เบื่ออาหาร และอุจจาระร่วง มีตั้งแต่อาการอย่างอ่อนจนถึงรุนแรง อาจถ่ายมีมูกเลือดปนได้

วิธีป้องกัน : สามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

3. โรคอหิวาตกโรค (Cholera)

สาเหตุ : มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย (*Vibrio cholerae*) เข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานอาหารซึ่งจะเข้าไปอยู่ในบริเวณลำไส้ และจะสร้างพิษ ออกมาทำปฏิกิริยากับเยื่อผนังลำไส้เล็ก

อาการ :

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก มีเนื้ออุจจาระน้อย เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันร่วมกับมีอาการ และอาการแสดงของการขาดน้ำอย่างรวดเร็ว และรุนแรง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ส่วนใหญ่ไม่มีไข้ไม่ปวดท้อง

วิธีป้องกัน : สามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยในการรับ ประทานอาหารการเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

4. โรคไข้ไทฟอยด์ (Typhoid)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Salmonella Typhi เชื้อนี้จะเจริญอยู่ในน้ำและอาหาร

อาการ : หลังจากได้รับเชื้อนี้ 1-2 สัปดาห์ผู้ป่วยจะเริ่มเกิดอาการเบื่ออาหาร ปวดศีรษะปวดตามตัวมีไข้สูง 40.5 องศา มีอาการท้องร่วง บางรายอาจจะมีผื่นขึ้นตามตัว บางรายอาจมีอาการแน่นท้อง หากไม่รักษาผู้ป่วยบางรายหายเองได้ใน 3-4 สัปดาห์

วิธีป้องกัน : รับการฉีดวัคซีนป้องกัน ไทฟอยด์ ไข้ Avoid risky foods and drinks. อีกทั้งหลีกเลี่ยงอาหาร และเครื่องดื่มที่มีความเสี่ยง

5. โรคบิด (Dysentery)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดบาซิลลัส นิยมเรียกว่าบิดไม่มีตัว เกิดจากเชื้อโปรโตซัวชนิดอะมีบยา นิยมเรียกว่าบิดมีตัว

อาการ :

บิดไม่มีตัว ช่วงที่อาการยังไม่รุนแรงจะไม่สบายท้อง ถ่ายเหลวเป็นมูกเลือด และปวดบิดแต่ไม่มาก ช่วงที่อาการรุนแรง จะปวดท้องบิดอย่างรุนแรงมีไข้สูง อาเจียน ถ่ายมีมูกเลือดและหนองปน ถ่ายน้อยแต่บ่อยมาก ถ้าร่างกายอ่อนแอมีโอกาสช้ำได้

บิดมีตัว การติดเชื้อส่วนใหญ่มักไม่ปรากฏอาการแต่อาจเป็นแบบบิดเฉียบพลัน มีไข้สูงหนาวสั่นอุจจาระร่วงมีเลือดหรือมูกปนเลือด หรือมีอาการเล็กน้อย อุจจาระร่วงมีเลือดหรือมูกปนสลับกับอาการท้องผูก เชื้ออาจแพร่กระจายไปตามกระแสโลหิต ทำให้เกิดก้อนฝีที่ตับ ปอด หรือสมอง

วิธีป้องกัน : รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง ดูแลสุขภาพอนามัยในการรับประทานอาหารการเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือ หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

6. โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ เรบีส ไวรัส (Rabies) ปัจจุบันยังไม่มีทางรักษาหายแต่สามารถป้องกันได้ผู้ป่วยมักคงสภาพอยู่ได้นานไม่เกิน 1 สัปดาห์ และเสียชีวิตเนื่องจากอัมพาตของกล้ามเนื้อ และระบบทางเดินหายใจ ในประเทศไทยยังมีรายงานการเกิดโรคพิษสุนัขบ้าโดยสาเหตุหลักเกิดขึ้นจาก สุนัข

อาการ : อาการแสดงของโรคมักเป็นการอักเสบสมองและเยื่อสมอง ในระยะ 2-3 วันแรกผู้ป่วยจะปวดเมื่อยตามเนื้อตัว มีไข้ คันหรือปวดบริเวณรอยที่ถูกกัดทั้ง ๆ ที่แผลอาจหายเป็นปกติแล้วต่อมากจะหงุดหงิด กระสับกระส่าย ตื่นเต้นไวต่อสิ่งเร้ารอบกาย ไม่ชอบแสง ลม มีน้ำลายไหล กล้ามเนื้อคอกระตุกเกร็งขณะพยายามกลืนอาหารหรือน้ำ ทำให้เกิดอาการ "กลืนน้ำ" ต่อมาจะเริ่ม เพ้อคลั่ง สลับกับอาการสงบ ชัก ผู้ป่วยบางรายอาจเป็นอัมพาตโดยมีอาการแขนขาอ่อนแรงหมดสติ และเสียชีวิตในที่สุด เนื่องจากส่วนที่สำคัญของสมองถูกทำลายไปหมด

วิธีป้องกัน : การป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ดีที่สุดคือ ระวังอย่าให้ถูกสุนัขกัดหรือแมวกัด เพราะการติดเชื้อส่วนใหญ่จะมาจากน้ำลายสัตว์ที่เป็น โรคอยู่แล้ว ที่สำคัญที่สุด คือ การเสริมภูมิคุ้มกันในสุนัขซึ่งเป็นสัตว์นำโรคหลัก รวมทั้ง การควบคุมจำนวนสุนัข