

สาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร เตือนภัยจังหวัดกำแพงเพชร

โรคตาแดง โรคตาแดง เกิดจาก เชื้อไวรัส ส่วนใหญ่เป็นในช่วงฤดูฝนติดต่อกันได้ง่ายและรวดเร็ว จากการสัมผัส การใช้ของร่วมกัน การไอจาม หลังจากได้รับเชื้อแล้วจะทำให้เกิดเป็นตาแดงขึ้น จะมีโอกาสแพร่เชื้อให้ผู้อื่น อาการ ผู้ที่ได้รับเชื้อจะมีอาการตาแดงอย่างเฉียบพลัน เคืองตามาก เคืองแสง เจ็บตา น้ำตาไหล ตาบวม ผู้ที่เป็นตาแดงมักเป็นกับตาข้างหนึ่งก่อน ต่อมาอีก ๒-๓ วัน อาจลุกลามเป็นกับตาอีกข้างหนึ่งได้ โรคตาแดงติดต่อกันได้ง่ายมาก ต้องแยกผู้ป่วย เช่น เด็กเล็กที่ยังไม่รู้จักป้องกันการแพร่กระจายโรค ควรให้หยุดเรียน และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก ควรหยุดงาน ผู้ที่เป็นไม่ควรจับต้องบริเวณดวงตาหรือขยี้ตาเพราะเชื้อโรคอาจติดไปยังสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ได้ และที่สำคัญเมื่อเกิดมีอาการตาแดงควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ไม่ควรซื้อยามาใช้เอง

โรคอาหารเป็นพิษ โรคอาหารเป็นพิษหมายถึง อาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคหรือน้ำที่มีการปนเปื้อน อาจเกิดจากการปนเปื้อนของสารเคมีหรือโลหะหนักที่เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษได้บ่อย การป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษทุกสาเหตุโดยใช้หลักปฏิบัติ ๑๐ ประการในการเตรียมอาหารที่ปลอดภัย ดังนี้ ๑. เลือกอาหารที่ผ่านการเตรียมเป็นอย่างดี ๒. ปิ้งอาหารที่สุก ๓. ควรกินอาหารที่สุกใหม่ๆ ๔. ระวังระวังอาหารที่ปิ้งสุกแล้วอย่าให้มีการปนเปื้อน ๕. อาหารที่ค้างมือต้องทำให้สุกใหม่ก่อนรับประทาน ๖. แยกอาหารดิบและอาหารสุก ให้ระมัดระวังการปนเปื้อน ๗. ล้างมือก่อนจับต้องอาหารเข้าสู่ปาก ๘. ให้พิถีพิถันเรื่องความสะอาดของห้องครัว ๙. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ ๑๐. ใช้น้ำสะอาด

ไขเลือดออก ขอเชิญชวนประชาชนจังหวัดกำแพงเพชร ช่วยกันเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุม และแก้ไขปัญหการระบาดของโรคไขเลือดออก โดยให้รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้ หากเราช่วยกันรวมพลังเร่งรัดกำจัดลูกน้ำยุงลาย ภายใต้งาน “คุณนะทำ” คือบ้านใคร บ้านคนนั้น เราต้องทำเอง ด้วยมาตรการ 5 ป 1 ข ทุกสัปดาห์ คือ **ปิด** ปิดภาชนะขังน้ำให้มิดชิด ป้องกันยุงลายลงไปวางไข่ **เปลี่ยน** เปลี่ยนน้ำในแจกัน ถังเก็บน้ำทุก 7 วัน เพื่อตัดวงจรลูกน้ำที่จะกลายเป็นยุง **ปล่อย** ปล่อยปลากินลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำถาวร **ปรับ** ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ปลอดโปร่ง โล่ง สะอาด ลมพัดผ่านไม่เป็นที่เกาะพักของยุงลาย **ปฏิบัติ** ปฏิบัติเป็นประจำเป็นนิสัยลงมือทำทันที **1 ข** คือ ชัดล้างไขยุงลายที่อาจติดอยู่กับโถ่ง อ่างที่ใส่น้ำ นอกจากทำที่บ้านของตนเองแล้วยังต้องมีการรณรงค์ในทุกระแวงเรือน ชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนและสถานที่ที่คนอยู่รวมกันมาก ๆ ในการกำจัดลูกน้ำยุงลาย เพื่อลดอัตราป่วยให้ได้มากที่สุด หากพี่น้องประชาชนจังหวัดกำแพงเพชรมีข้อสงสัยสอบถามได้ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

โรคมือ เท้า ปาก โรคมือ เท้า ปาก มีสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อไวรัส อาการจะมีไข้ มีตุ่มหรือแผลแดง อักเสบที่บริเวณลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม ฝ่ามือ นิ้วมือ และฝ่าเท้า ติดต่อกันโดยเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางปากโดยตรง เชื้อติดมากับมือ หรือภาชนะที่ใช้ร่วมกัน เช่น ช้อน แก้วน้ำ หรือของเล่น ที่ปนเปื้อนน้ำลาย น้ำมูก หรือน้ำจากตุ่มพอง แผลในปาก หรืออุจจาระของผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสอยู่ การป้องกันควบคุมโรค ต้องแยกเด็กป่วยหรือเด็กที่สงสัยว่าป่วยออกจากเด็กปกติเพื่อป้องกันการแพร่กระจาย เมื่อพบว่ามีการระบาดของโรคมือ เท้า ปาก ต้องจัดให้มีการทำความสะอาดพื้น ของเล่นเด็ก ห้องสุขาและห้องน้ำ อุปกรณ์สำหรับการรับประทานอาหารและแก้วน้ำ เผยแพร่คำแนะนำ เรื่องโรคมือ เท้า ปาก แก่ผู้ปกครองและเด็กนักเรียน โดยเฉพาะการล้างมือ ควรแยกของใช้ไม่ให้ปะปนกัน เช่น แก้วน้ำ ช้อนอาหาร ควรมีการใช้ช้อนกลาง เป็นต้น เฝ้าระวังตรวจเด็กทุกคน หากพบเด็กที่มีอาการโรคมือ เท้า ปาก ต้องรีบแยกออกและให้หยุดเรียน 7-10 วันหรือจนกว่าจะหายป่วย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปยังเด็กคนอื่น ๆ

โรคอุจจาระร่วง โรคอุจจาระร่วง มีสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อในลำไส้จากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิทและหนอนพยาธิ การติดต่อของโรคเกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลว มากกว่า 3 ครั้งขึ้นไปต่อวัน หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายเป็นมูกหรือปนเลือดเม้มเพียง 1 ครั้ง อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย โดยอาการมีตั้งแต่เพียงเล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อค หดสติและถึงเสียชีวิตได้ อาการในทารกและเด็กเล็กๆ ที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาจมีไข้ต่ำๆ เป็นหวัด ต่อมามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และถ่ายอุจจาระเหลวตามมา ประชาชนหรือเด็กในครอบครัวมีอาการของโรคอุจจาระร่วงก็สามารถเริ่มต้นรักษาได้ที่บ้านโดยใช้สารน้ำละลายเกลือแร่โออาร์เอส หรือชงน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่นครึ่งช้อนชา ผสมใน 1 ขวดกลม ดื่มให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการขาดน้ำ ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก หรือน้ำข้าว หรือแกงจืด งดอาหาร เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร

ไข้หวัดใหญ่ โรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส เชื้อนี้ติดต่อได้ง่ายโดยทางเดินหายใจเชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวมได้ ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัวปวดกล้ามเนื้อมาก จะพบมากทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษแต่อัตราการเสียชีวิตมักจะพบมากในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต เป็นต้น การป้องกันตนเองในช่วงที่มีการระบาดให้หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์สาธารณะ เวลาไอหรือจามต้องใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก ล้างมือบ่อยๆ อย่าเอามือเข้าปากหรือขยี้ตา อย่าใช้ของส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย เวลาไอจามใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก การป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุดคือ การฉีดวัคซีนแต่การฉีดจะต้องเลือกผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปี ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัวเช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคตับ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคเอดส์ หญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่ ๓ เดือนขึ้นไป และมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ผู้ที่อาศัยในสถานเลี้ยงคนชรา เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง นักเรียนที่อยู่รวมกัน ผู้ที่จะไปเที่ยวยังสถานที่ที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่

โรคปอดบวม สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง ไอบนมาก เจ็บหน้าอก หายใจหอบ มีเสมหะมาก มักจะเกิดตามหลังป่วยด้วยโรคไข้หวัด สังเกตอาการง่ายๆ คือไข้ไม่ลง ไอบนมาก หายใจหอบ น้ำมูกเปลี่ยนสีจากสีใสเป็นสีขุ่นข้นเขียว การป้องกันต้องหมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีและใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ถ้าเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอหรือจาม หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่คนแออัด หมั่นล้างมือให้สะอาดภายหลังสัมผัสสิ่งของหรือผู้ป่วย กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยโรคปอดบวมได้แก่ เด็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่ากลุ่มอายุอื่น รวมทั้งผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดัน มะเร็ง ไตวาย เป็นต้น ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ สามารถรับคำแนะนำและรับบริการได้ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านท่าน

วันดี เขียนข่าว
กำไลทิพย์ ตรวจสอบ

