

# ร้อนนี้ระวัง

## 5 โรคที่มาจากอาหารและน้ำ



### ทำไม...ชอบท้องเสียช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้อาหารบูดและเสียง่าย ทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำเจริญเติบโตได้ดี เมื่อกินเข้าไปทำให้เกิดอาการจากโรคทางเดินอาหารและน้ำ



### มาตรการป้องกัน "กินสุก ร้อน สะอาด"

- เลี่ยงอาหารที่ไม่สุก และสุกๆ ดิบๆ
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (อาหารค้างคืนควรอุ่นร้อนให้ทั่ว)
- ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง (ก่อนทำอาหาร กินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ)
- ดื่มน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด ต้มสุก หรือขวดมีฝาปิดสนิท

### อหิวาตกโรค (Cholera)

#### อาการ

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. หรือถ่ายเหลวอย่างน้อย 3 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาเจียน เป็นตะคริว **อาจทำให้ขาดน้ำ อย่างรุนแรง ช็อก หรือเสียชีวิต จากภาวะอุจจาระร่วงเฉียบพลัน**

#### การรักษาเบื้องต้น

- งดอาหารที่มีรสจัด หรือ เผ็ดร้อน หรือของหมักดอง
- ดื่มน้ำเกลือผง สลับกับน้ำต้มสุก ถ้าเป็นเด็กเล็กควรปรึกษาแพทย์

### อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)

#### อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ อย่างน้อย 3 ครั้ง หรือถ่ายปนมูกเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น อาเจียน ขาดน้ำ มีไข้

#### การรักษาเบื้องต้น

- การดื่มน้ำเกลือแร่
- เน้นกินอาหารจำพวกแป้ง ลดอาหารจำพวก โปรตีน และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเส้นใย

### อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

#### อาการ

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว **มักเกิดเฉียบพลัน หลังกินอาหาร**

#### การรักษาเบื้องต้น

- งดอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง
- งดการออกกำลังกายหนัก เช่น ออกกำลังกาย เป็นต้น



### โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

#### อาการ

อาจไม่มีอาการ หรืออาการน้อยจนถึงรุนแรงมาก **ทำให้ตับอักเสบแบบเฉียบพลัน** ได้แก่ ดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง และตับวาย

#### การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรรีบพบแพทย์

### ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย (Typhoid fever)

#### อาการ

ไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์ และมีอาการร่วม คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด/ท้องผูก บางราย อาจถ่ายเหลว หรือมีผื่นขึ้นตามหน้าอก/ลำตัว

#### การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรรีบพบแพทย์

หากพบว่ามีอาการรุนแรง ควรรีบพบแพทย์ หรือโทรสายด่วน 1669

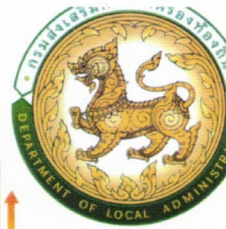
ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

กองสาธารณสุขและป้องกัน : กลุ่มงานป้องกันโรค





# ภัยสุขภาพ ที่มากับฤดูร้อน



## ผื่นจากความร้อน

### อาการ

มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้ราวนม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนและขา

### สาเหตุ

เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก

### การดูแลรักษา

- ☑ อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก
- ☑ อบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว
- ☑ สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- ☑ ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน



## บวมจากความร้อน

### อาการ

บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดขึ้นในช่วง 2-3 วันแรกที่สัมผัสอากาศร้อน

### สาเหตุ

เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้าและขา ทำให้เกิดอาการบวม

### การดูแลรักษา

- ☑ อาการบวมสามารถหายเองได้
- ☑ ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ
- ☑ ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง



## ตะคริวจากความร้อน

### อาการ

กล้ามเนื้อหดเกร็งเจ็บพแล่น มักเกิดบริเวณ หน้าท้อง แขน ขา

### สาเหตุ

เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

### การดูแลรักษา

- ☑ ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น
- ☑ นวดเบา ๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
- ☑ ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
- ☑ หากเป็นตะคริวนานกว่า 1 ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์



## เป็นลมแดด

### อาการ

หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พบบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน

### สาเหตุ

ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

### การดูแลรักษา

- ☑ ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว
- ☑ คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบิบนวด แขน ขา
- ☑ หากอาการไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ควรรีบไปพบแพทย์



## เพลียแดด

### อาการ

เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเป็นลม

### สาเหตุ

เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

### การดูแลรักษา

- ☑ ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ☑ ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- ☑ จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- ☑ ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ
- ☑ หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที





# ฮีทสโตรก

## ภัยเสี่ยงถึงชีวิตจากโรคลมแดด

### ลักษณะโรค

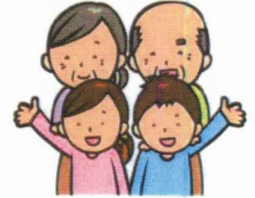
ฮีทสโตรก (Heat stroke) คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด

### อาการสำคัญ

- ตัวร้อน (เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส)
- หน้ามืด
- หายใจเร็ว
- เพ้อ
- หัวใจเต้นผิดปกติ
- กระสับกระส่าย
- ชักเกร็ง
- มึนงง
- ซ็อก

### กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง



2. เด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายระบายความร้อนได้ไม่ดี

3. ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง



4. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก

5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### การป้องกันโรค

1. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
2. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ
4. สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
5. ดื่มน้ำ 2 - 3 ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำจากเหงื่อ
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
7. ควรออกกำลังกายในช่วงเย็น เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อน

### การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



1. นำคนป่วยเข้าที่ร่ม เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
2. ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก
3. ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
4. ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย
5. เช็ดตัว ประคบเย็น หรือเป่าลมเย็น
6. โทรแจ้งสายด่วน 1669 หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

กองสาธารณสุขท้องถิ่น : กลุ่มงานป้องกันโรค

