

การเผยแพร่ข้อมูลให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคต่างๆในเวปไซด์ของเทศบาล



1.โรคระบาดที่เกิดขึ้นทั่วโลก สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพอากาศที่แปรปรวน ซึ่งในประเทศไทยเอง โรคระบาดที่พบบ่อย ก็เช่น ไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออก ซึ่งวิธีการป้องกันที่ดีที่สุด คือการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองและดูแลสุขภาพอนามัยให้ดี โดยปฏิบัติดังนี้...

วิธีลดเสี่ยงการติดเชื้อโรคระบาด

ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร

ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ เช่น กลอนประตู ลูกบิด ราวบันได ราวบันรโดยสาร

ล้างมือทุกครั้งหลังขับถ่าย หรือใช้ห้องน้ำ

หลีกเลี่ยงการคลุกคลี ใกล้ชิด และใช้ของใช้ร่วมกับผู้ป่วยโรคระบาด

ใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูกทุกครั้ง เมื่อไอ จาม

หากเจ็บป่วยเป็นไข้หวัด ควรใช้หน้ากากอนามัยเมื่อต้องไปสถานที่ชุมชน

หมั่นทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เช่น โอ่งน้ำ แจกัน กระบอง ยางรถยนต์เก่าๆ หลุมที่มีน้ำขัง

รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ถูกสุขลักษณะ

หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

ใช้ภาชนะที่สะอาดในการรับประทานอาหารและดื่มน้ำ

ออกกำลังกายเป็นประจำตามความเหมาะสมของอายุ ความแข็งแรง หรือปรึกษาแพทย์ก่อนหากไม่ได้

ออกกำลังกายมานาน

5 แนวทางป้องกันโรคไข้เลือดออก



การป้องกันโรคไข้เลือดออก เน้นไปที่การป้องกันการถูกยุงลายที่มีเชื้อไวรัสเดงกีกัด และลดการแพร่ระบาดของไข้เลือดออก ดังนั้นนี่คือแนวทางเบื้องต้นที่สามารถทำเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออกได้

กำจัดที่อยู่อาศัยของยุงลาย เช่น ล้างถาดน้ำ กล่องน้ำ และถังน้ำที่ใช้เก็บน้ำฝนให้สะอาด เพื่อไม่ให้ยุงวางไข่และเจริญพันธุ์

ใส่เสื้อผ้าที่ครอบคลุมแขนและขา เพื่อลดโอกาสที่ยุงลายจะสามารถกัดผิวหนังและดูดเลือดได้ ควรสวมใส่ เสื้อผ้าที่ครอบคลุมแขนและขาเมื่อเข้าไปในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเมื่อออกนอกบ้าน

ใช้ยากันยุงและสารกันยุง การใช้ยากันยุงหรือสารกันยุงที่มีประสิทธิภาพจะสามารถช่วยลดโอกาสถูกยุงลายกัด และควรใช้ยากันยุงที่มีส่วนผสมเช่น DEET, picaridin, IR3535 หรือ oil of lemon eucalyptus และใช้ตามคำแนะนำของผู้ผลิต

ฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก เป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค โดยในปัจจุบันมีวัคซีนที่ใช้ในการป้องกันโรคไข้เลือดออกที่ได้รับการพัฒนาและผ่านการทดสอบอย่างเข้มงวดแล้ว ผู้ที่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้เลือดออกจะสามารถช่วยลดความรุนแรงของโรคลงได้

สร้างสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมสำหรับการเจริญพันธุ์ของยุงลาย กำจัดต้นไม้และพืชที่อาจเก็บน้ำในกองใบ รากหรือต้นไม้ รวมทั้งบริเวณที่สามารถเก็บน้ำขังได้ เพื่อลดปริมาณยุงในพื้นที่

โรคไข้เลือดออก (dengue infection) คือ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกีซึ่งมี 4 สายพันธุ์ โรคนี้มักพบระบาดในช่วงฤดูฝน โดยมีุงลายเป็นพาหะหลักในการนำโรคมารสู่มนุษย์ ในอดีต ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเป็นเด็ก แต่ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา กลุ่มอายุของผู้ป่วยได้ขยายไปถึงวัยรุ่นและผู้ใหญ่วัยทำงาน ทำให้จำนวนผู้ป่วยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

อาการไข้เลือดออก เป็นอย่างไร

อาการของโรคไข้เลือดออกมักเริ่มต้นอย่างกะทันหันหลังจากได้รับการติดเชื้อ 2-7 วัน โดยอาการหลักที่สังเกตได้มีดังนี้:

ไข้สูงต่อเนื่อง ผู้ป่วยจะมีไข้สูง 38-40 องศาเซลเซียส ซึ่งอาจยืดเยื้อได้ถึง 2-7 วัน

ปวดศีรษะและปวดตา มักรู้สึกปวดรุนแรงรอบดวงตา และมีอาการปวดศีรษะที่ศีรษะส่วนหน้าและขมับ

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่อ: อาการปวดเมื่อยส่วนใหญ่มักรักษาบริเวณข้อต่อและกล้ามเนื้อทั่วไป

อ่อนเพลีย ผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อนเพลียอย่างมาก ไม่มีแรง และอาจต้องการการพักผ่อนมากขึ้น

อาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปวดท้อง

ผื่นที่ผิวหนัง อาจพบผื่นแดงกระจายตัวอยู่ทั่วไปตามตัว

อาการออกเลือดง่าย เช่น มีเลือดกำเดาไหล ไร้มเลือด หรือมีจุดเลือดออกที่ผิวหนัง

ทั้งนี้ อาการและความรุนแรงของโรคไข้เลือดออกที่เกิดขึ้นในวัยเด็กและผู้ใหญ่นั้นไม่ต่างกันมาก เนื่องจากอายุไม่ได้เป็นตัวชี้ชัดแน่นอน แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความรุนแรงที่ต่างกันของแต่ละสายพันธุ์ รวมไปถึงพันธุกรรมของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน แม้จะป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกสายพันธุ์เดียวกัน ก็มีอาการความรุนแรงไม่เท่ากัน การติดเชื้อครั้งที่ 2 มีโอกาสที่จะเป็นโรคที่รุนแรงมากขึ้น

ไข้เลือดออก มีกี่ระยะ

โรคไข้เลือดออกสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระยะหลักๆ ตามอาการและความรุนแรงของโรค ดังนี้:

ระยะไข้สูง

ไข้เลือดออกระยะแรก เรียกว่า “ระยะไข้สูง” ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงต่อเนื่องมากกว่า 38 องศาเซลเซียส อาการนี้จะปรากฏหลังจากได้รับการติดเชื้อ 4-7 วัน และอาจมีอาการอื่นๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดตา ผื่นคัน และอาการอ่อนเพลียมาก ระยะนี้สามารถนานถึง 2-7 วันขึ้นอยู่กับสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วยและสายพันธุ์ของไวรัสที่ติดเชื้อ

ระยะวิกฤต

ระยะที่สองคือ “ระยะวิกฤต” ซึ่งมักเกิดขึ้นหลังจากไข้ลดลง จะพบเฉพาะในผู้ป่วยบางรายเท่านั้น ในระยะนี้ผู้ป่วยอาจพบกับภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น การรั่วของพลาสมาในหลอดเลือดทำให้เกิดภาวะช็อก รวมทั้งอาการเลือดออกต่าง ๆ อาการในระยะนี้ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ เนื่องจากเป็นระยะที่อันตรายและมีโอกาสเสียชีวิตสูงถ้าไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม

ระยะฟื้นตัว

ระยะสุดท้ายคือ “ระยะฟื้นตัว” ซึ่งเป็นระยะที่ผู้ป่วยจะเริ่มดีขึ้นหลังจากผ่านพ้นระยะวิกฤต อาการปวดและอ่อนเพลียจะค่อย ๆ ลดลง และสัญญาณชีพเริ่มกลับสู่ภาวะปกติ ระยะนี้สำคัญมากในการฟื้นฟูร่างกายและสุขภาพโดยรวม ผู้ป่วยบางคนอาจเข้าสู่ระยะฟื้นตัวโดยไม่ผ่านระยะวิกฤตได้ ผู้ป่วยบางคนอาจต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์ในการฟื้นตัวและกลับมามีสุขภาพแข็งแรงเหมือนเดิม

วิธีการรักษาไข้เลือดออก

สำหรับผู้ป่วยที่เพิ่งมีไข้ แนะนำให้พักผ่อนมาก ๆ ดื่มน้ำ รับประทานอาหารอ่อน ๆ สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลได้ ไม่ควรรับประทานยาไอบูโพรเฟน หรือแอสไพริน หากผู้ป่วยมีไข้ได้ประมาณ 3-4 วันแล้วไม่ลด แพทย์จะทำการเจาะเลือดเพื่อตรวจวินิจฉัยว่าเป็นโรคไข้เลือดออกหรือไม่ หากเจาะเลือดแล้วพบว่าเกล็ดเลือดต่ำ แพทย์จะแนะนำให้นอนโรงพยาบาลเพื่อรับน้ำเกลือและติดตามสัญญาณชีพอย่างใกล้ชิด เพราะผู้ป่วยอาจเข้าสู่ระยะวิกฤตได้ ปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสเดงกีโดยเฉพาะ

โรคไข้เลือดออก เป็นแล้วกลับมาเป็นอีกได้หรือไม่

อย่างที่กล่าวไปข้างต้นว่าโรคไข้เลือดออกมีทั้งหมด 4 สายพันธุ์ เพราะฉะนั้นคนหนึ่งคนสามารถเป็นไข้เลือดออกได้ถึง 4 ครั้ง เช่น หากเคยเป็นไข้เลือดออกสายพันธุ์ที่ 1 แล้วหาย ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันต้านทานไข้เลือดออกสายพันธุ์ที่ 1 ซึ่งจะไม่กลับมาเป็นซ้ำอีก แต่ก็มีโอกาสที่จะเป็นไข้เลือดออกสายพันธุ์อื่น ๆ ที่เหลือได้ ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่เป็นโรคไข้เลือดออกครั้งแรกนั้น อาการจะไม่รุนแรงมาก แต่หากได้รับการติดเชื้อเป็นครั้งที่ 2 อาการของผู้ป่วยบางรายจะมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น แต่ก็พบได้กับคนส่วนน้อยเท่านั้น

วิธีการป้องกันไข้เลือดออก

การป้องกันโรคไข้เลือดออกเป็นสิ่งสำคัญเพื่อลดความเสี่ยงของการแพร่ระบาดและความรุนแรงของโรค วิธีการหลัก ๆ ในการป้องกันโรคนี้

ควบคุมและกำจัดยุงลาย ยุงลายซึ่งเป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก ชอบวางไข่ในน้ำนิ่ง ดังนั้นควรกำจัดแหล่งน้ำขังที่อาจเป็นที่อยู่อาศัยของยุง เช่น ถังน้ำ กระถางต้นไม้ และของเก่าที่สะสมน้ำฝนได้

ใช้ยากันยุง การทายากันยุงบนผิวหนังสามารถช่วยป้องกันการถูกยุงกัดได้

ใส่เสื้อผ้าที่คลุมเนื้อคลุมตัว ใส่เสื้อแขนยาว กางเกงยาว และใส่ถุงเท้าเพื่อลดพื้นที่ผิวหนังที่ยุงสามารถกัดได้

ใช้มุ้งนอน การนอนในมุ้งที่ปิดสนิทหรือมุ้งที่ได้รับการรักษาด้วยสารกำจัดแมลงสามารถป้องกันการถูกยุงกัดได้ตลอดทั้งคืน

ติดตั้งมุ้งลวดและประตูมุ้ง ป้องกันไม่ให้ยุงเข้ามาในบ้านด้วยการติดตั้งมุ้งลวดบนหน้าต่างและประตู

กำจัดพื้นที่เพาะพันธุ์ยุง ทำความสะอาดท่อระบายน้ำ และกำจัดสิ่งของที่อาจกักเก็บน้ำได้ รวมทั้งตรวจสอบว่าไม่มีน้ำขังตามจุดต่าง ๆ รอบบ้าน

ใช้สารกำจัดยุงในบ้าน สารพ่นฆ่ายุงในบ้านช่วยลดจำนวนยุงได้ ควรใช้ตามคำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพ

การรับวัคซีน ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไข้เลือดออกที่สามารถให้ได้ในผู้ที่อายุ 4 ปีขึ้นไป สามารถปรึกษาแพทย์ก่อนฉีดเพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้อง

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคที่ต้องให้ความสำคัญในการรักษาและป้องกัน การรู้เรื่องอาการและระยะของโรคจะช่วยให้การรักษาและการป้องกันโรคมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หวังว่าข้อมูลในบทความนี้จะช่วยให้คุณสามารถป้องกันและรับมือกับโรคไข้เลือดออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ