

**หมอใหญ่กรุงเก่า : หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนปฏิบัติหลัก**

**“๕ ป. ๑ ข.” เป็นนิจพิชิตโรคไข้เลือดออก**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสภาพอากาศ  
ที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดการระบาดของโรคไข้เลือดออกเกิดขึ้นเกือบทั้งปี   
ปัญหาของโรคไข้เลือดออกไม่ได้มีเฉพาะประเทศไทย ประเทศในภูมิภาคเขตร้อนชื้น เช่น เอเชียตะวันออกเฉียงใต้   
ก็มีปัญหาเช่นกัน ดังนั้น ประเทศสมาชิกกลุ่มอาเซียนทั้ง 10 ประเทศ คือ ไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ บรูไน เวียดนาม ลาว พม่า และกัมพูชา จึงมีมติร่วมกันกำหนดให้ทุกวันที่ 15 มิถุนายน ของทุกปี   
เป็น **“วันไข้เลือดออกอาเซียน” ( ASEAN Dengue Day)** เพื่อร่วมมือรณรงค์ไปด้วยกัน เพื่อให้คนในครอบครัวปลอดภัยจากโรคไข้เลือดออกทุกครัวเรือนควรใช้หลัก ๕ ป. ๑ ข. ร่วมกับการใช้ตะไคร้หอมกันยุง

โรคไข้เลือดออกเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยจะมี  
ไข้สูงลอยประมาณ ๒ - ๗ วัน ปวดศรีษะ ปวดเมื่อยตามตัว ส่วนใหญ่จะมีอาการหน้าแดง มีจุดแดงๆ ตามลำตัว   
แขน ขา ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร และปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น โดยเฉพาะในช่วงที่ไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว ผู้ดูแลต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที   
เพราะหากไม่ได้รับการรักษาภายใน ๑๒ - ๒๔ ชั่วโมง ผู้ป่วยจะเข้าสู่ภาวะช็อกและอาจเสียชีวิตได้

สำหรับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก ถ้ามีไข้สูงควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้ และให้ทานยา  
พาราเซตามอลเท่านั้น ห้ามใช้ยาแอสไพรินหรือไอบูโปรเฟน เพราะจะทำให้เลือดออกในอวัยวะอื่นๆ   
ของร่างกายได้ง่าย หากมีอาการอ่อนเพลียให้ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ

การป้องกันและยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออกที่ง่ายสุด คือ ทุกครัวเรือนต้องร่วมกันทำลาย  
แหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายในบ้านเรือนนั้น มีหลักการง่ายๆ คือ “หลัก ๕ ป.” ได้แก่ **ป.ที่ ๑   
คือ ปิดฝา**ภาชนะกักเก็บน้ำให้มิดชิดป้องกันยุงลายลงไปวางไข่ **ป.ที่ ๒ คือ เปลี่ยนน้ำ** ในภาชนะขนาดเล็กในบ้าน  
ทุกสัปดาห์ เช่น ขารองตู้กับข้าว แจกัน จานรองกระถางต้นไม้บ่อยๆ หรือให้ใส่เกลือแกง ผงซักฟอก น้ำส้มสายชู   
หรือทรายอะเบท **ป.ที่ ๓ คือ ปล่อยปลา**กินลูกน้ำยุงลาย เช่น หางนกยูง ในอ่างปลูกพืชน้ำต่างๆ **ป.ที่ ๔   
คือ ปรับปรุง**สิ่งแวดล้อมให้สะอาด ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย **ป.ที่ ๕ คือ ปฏิบัติ**เป็นนิสัยและจริงจัง และ  **อีก 1 ข. ได้แก่ ขัด** โดยการขัดภาชนะที่ใช้กักเก็บน้ำ เพื่อทำลายไข่ยุงลายที่เกาะติดกับภาชนะต่างๆ ทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกสัปดาห์เพื่อตัดวงจรชีวิตของยุง ซึ่งการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายต้องทำทุก ๗ วันเป็นประจำ ซึ่งหากมีการปฏิบัติตามนี้ทุกครัวเรือนโรคไข้เลือดออกก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป

นอกจากนั้นแล้วการป้องกันโรคไข้เลือดออกที่ดีที่สุดคือ **“ไม่ให้ยุงกัด”** โดยการใช้สเปรย์ตะไคร้หอมฉีดตามร่างกายก่อนที่จะไปเดินทางไปในสถานที่ที่คิดว่าน่าจะมียุงลาย หรือใช้ต้นตะไคร้หอมทุบวางไว้ข้างๆ นอกจากนั้น  
แล้วอาจใช้สารสกัดตะไคร้หอมชุบสำลีวางไว้ใกล้ๆ ตัวเมื่อพบว่าสถานที่นั้นๆ มียุงลายอาศัยอยู่   
เพราะน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากต้นตะไคร้หอมมีฤทธิ์ใช้ไล่ยุงและแมลงได้ ซึ่งจากการทดลอง  
เมื่อนำน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้หอมมาทดสอบกับยุงที่เป็นพาหะของโรคต่างๆ พบว่ามีผลป้องกันยุงกัด  
ได้นาน ๘ - ๑๐ ชั่วโมง จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เป็นการส่งเสริมผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นที่เป็นภูมิปัญญาไทย   
นำมาช่วยป้องกันโรคไข้เลือดออกได้ด้วย

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**