**หมอใหญ่กรุงเก่า : หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนปฏิบัติหลัก**

**“3 เก็บ 5ส.” 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 3 เก็บ 5ส. ร่วมกับการใช้ตะไคร้หอมกันยุง

โรคไข้เลือดออกเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยจะมี  
ไข้สูงลอยประมาณ ๒ - ๗ วัน ปวดศีรษะ 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 3 เก็บ 5ส. ได้แก่ **3เก็บ : เก็บบ้าน   
ให้ปลอดโปร่งไม่ให้ยุงลายเกาะพัก เก็บขยะ เศษภาชนะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย และเก็บน้ำ   
ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ไม่ให้ยุงลายวางไข่ 5 ส** : **1.สะสาง** เก็บข้าวของให้ปลอดโปร่ง  **2.สะดวก** จัดวางหรือจัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ **3.สะอาด** การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานให้เรียบร้อย  **4.สุขลักษณะ** คือ รักษาความสะอาด และ **5.สร้างนิสัย** ฝึกให้เป็นนิสัย **และดำเนินการตามมาตรการ   
เพื่อพิชิต 3 โรค คือ ไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย**

การป้องกันโรคไข้เลือดออกที่ดีที่สุดคือ **“ไม่ให้ยุงกัด”** โดยการใช้สเปรย์ตะไคร้หอมฉีดตามร่างกาย  
ก่อนที่จะเดินทางไปในสถานที่ที่คิดว่าน่าจะมียุงลาย หรือใช้ต้นตะไคร้หอมทุบวางไว้ข้างๆ นอกจากนั้นแล้ว  
อาจใช้สารสกัดตะไคร้หอมชุบสำลีวางไว้ใกล้ๆตัว เมื่อพบว่าสถานที่นั้นๆ มียุงลายอาศัยอยู่ เพราะน้ำมันหอมระเหย  
ที่สกัดจากต้นตะไคร้หอมมีฤทธิ์ใช้ไล่ยุงและแมลงได้ ซึ่งจากการทดลองเมื่อนำน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้หอม  
มาทดสอบกับยุงที่เป็นพาหะของโรคต่างๆ พบว่ามีผลป้องกันยุงกัดได้นาน ๘ - ๑๐ ชั่วโมง จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือก  
ที่เป็นการส่งเสริมผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นที่เป็นภูมิปัญญาไทย นำมาช่วยป้องกันโรคไข้เลือดออกได้ด้วย

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