

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนล้างมือถูกวิธี ...ห่างไกลโรค**

 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า การล้างมือ
ถือเป็นเรื่องสำคัญ ดูเหมือนจะทำได้ง่าย แต่กลับทำได้ยาก เพราะประชาชนส่วนใหญ่นั้นยังล้างมือ
ไม่ถูกวิธี จึงเป็นบ่อเกิดโรคและอันตรายต่างๆ สถิติจากองค์การยูนิเซฟพบว่า แต่ละปีมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ต้องเสียชีวิตจากโรคท้องร่วงถึง 3.5 ล้านคน และจากโรคปอดบวมอีก 2 ล้านคน
การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้ถูกวิธีสามารถลดการเสียชีวิตจากโรคท้องร่วงถึงร้อยละ 50
และโรคปอดบวมร้อยละ 25  ทุกวันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติได้กำหนดให้เป็น **“**[**วันล้างมือโลก**](http://health.kapook.com/view17867.html) **(Global Hand Washing Day)”** เพื่อรณรงค์ให้ประชากรทั่วโลกล้างมือ
ด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ซึ่งเป็นการป้องกันเชื้อโรคได้อีกทางหนึ่ง **มือ** เป็นพาหะนำเชื้อโรคและเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายที่สุด เพราะเมื่อมือสัมผัสกับเชื้อ
ที่อยู่ในข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ และใช้มือนั้นสัมผัสอาหาร ปาก ตา ก็สามารถนำเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุของโรคติดเชื้อที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เช่น โรคท้องร่วง
โรคมือเท้าปาก โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งแพร่ระบาดอย่างมาก
ในประเทศไทย หรือแม้แต่จากการระบาดของโรคติดต่อเช่นตาแดงให้เห็นอยู่บ่อยครั้ง การล้างมือให้ถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่มี 7 ขั้น ดังนี้  **1. ฝ่ามือถูกัน  2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว  3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว  4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ 5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ  6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ  7. ถูรอบข้อมือ** นพ.พิทยาฯ กล่าวต่อว่า เพื่อให้ประชาชนห่างไกลจากโรค ควรหมั่นล้างมือให้สะอาด ประกอบกับ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๐๓๘**