

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนดูแลตนเอง...ห่างไกลโรคที่มากับน้ำท่วม...รู้ไว้...ป้องกันได้**

 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา **เปิดเผยว่าจากสถานการณ์อุทกภัยส่งผลให้ประชาชน
ได้รับผลกระทบและความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก ประชาชนในหลายพื้นที่ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำเป็นต้องดำเนินชีวิต
อยู่ท่ามกลางน้ำที่ท่วมขังบ้านเรือน อาจนำมาซึ่งโรคและภัยสุขภาพต่างๆ ที่มากับน้ำ ได้แก่ แผลจากน้ำกัดเท้า โรคตาแดง โรคอุจจาระร่วง โรคไข้เลือดออก โรคฉี่หนู และโรคระบบทางเดินหายใจ**

**โรคน้ำกัดเท้าจากเชื้อราและแผลพุพองเป็นหนอง** ซึ่งเกิดจากการย่ำน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรคหรืออับชื้นจากเสื้อผ้าและ
เครื่องแต่งกายที่ไม่สะอาดเป็นเวลานาน โดยจะมีอาการเท้าเปื่อย เป็นหนอง และเริ่มคันตามซอกนิ้วเท้า ผิวหนังลอกเป็นขุย จากนั้นผิวหนัง
จะพุพอง นิ้วเท้าหนาและแตก มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนคือผิวหนังอักเสบ **ป้องกันได้ด้วยการเช็ดเท้าให้แห้ง หากมีบาดแผลควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดแล้วทาด้วยยาฆ่าเชื้อ โรคฉี่หนู หรือ “เลปโตสไปโรสิส”** เป็นโรคที่ติดต่อได้จากสัตว์สู่คนมีหนูเป็นพาหะนำโรค โดยเชื้อ
จะออกมากับปัสสาวะสัตว์แล้วปนเปื้อนอยู่ในน้ำท่วมขังพื้นดินที่ชื้นแฉะ หากมีบาดแผล มีรอยขีดข่วน รอยถลอกตามผิวหนังและย่ำน้ำไปโดนก็สามารถติดเชื้อได้ แต่ที่น่ากลัวไปกว่านั้นเชื้อสามารถไชเข้าเยื่อบุตา จมูก ปาก หรือผิวหนังที่แช่น้ำนานได้อย่างไม่น่าเชื่อ นอกจากนั้น
การรับประทานอาหารที่มีหนูมาฉี่รดก็สามารถทำให้ติดโรคนี้ได้เช่นกัน เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายแล้วประมาณ 4 - 10 วัน ผู้ป่วยจะมีไข้สูง
ปวดศีรษะและปวดกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะน่องและโคนขาหรือปวดหลัง บางคนมีอาการตาแดง อาจมีอาการเจ็บคอ เบื่ออาหาร
หรือท้องเดินร่วมด้วย ดังนั้น ควรสวมรองเท้าบูทยางกันน้ำ หากต้องลุยน้ำย่ำโคลนต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดโดยเร็วที่สุด นอกจากนี้ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกทันที เก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด ดูแลที่พักให้สะอาดไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของหนู
เก็บกวาดทิ้งขยะไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนู **โรคอุจจาระร่วงอย่างแรง** เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ติดต่อโดยอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียน
ของผู้ป่วย แพร่กระจายอยู่ในอาหารและน้ำดื่ม อาการทั่วไปจะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำวันละหลายครั้ง ถ้าอาการรุนแรงจะปวดท้องรุนแรง ถ่ายอุจจาระเหลวคล้ายน้ำซาวข้าว มีกลิ่นคาว อาเจียน หากถ่ายบ่อยทำให้ร่างกายของผู้ป่วยสูญเสียน้ำและเกลือแร่ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียชีพจรเต้นเบาลงและเสียชีวิตได้  การป้องกันควรดื่มและใช้น้ำที่สะอาด ล้างมือทุกครั้งก่อนทานอาหารและหลังจากเข้าส้วม
ทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ห้ามรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอมเพราะแมลงวันเป็นพาหะนำโรคนี้ การขับถ่ายที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
จะทำให้เกิดการแพร่กระจายของโรคง่าย ดังนั้นในภาวะน้ำท่วมหากไม่สามารถถ่ายในส้วมได้ ห้ามถ่ายลงในน้ำโดยตรงเด็ดขาด ให้ถ่าย
ใส่ถุงพลาสติกแล้วใส่ปูนขาวพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ลงถุงขยะอีกครั้ง แล้วนำไปทิ้งในบริเวณที่จัดไว้เพื่อนำไปจัดการอย่างถูกวิธี
**โรคทางเดินหายใจ(เช่น หวัด หวัดใหญ่ ปอดบวม)** อาการครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้ ปวดศีรษะ คัดจมูก มีน้ำมูก ไอ จาม เจ็บคอ
ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย เบื่ออาหารวิธีป้องกันดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยหลีกเลี่ยงการเล่นน้ำหรือแช่น้ำเป็นเวลานาน ไม่สวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น เช็ดตัวให้แห้งอยู่เสมอ และสวมเสื้อผ้าให้หนาพอหากอากาศเย็น,หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นหวัด, ปิดปากและจมูกด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชูเวลาไอ หรือจาม, ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ **โรคตาแดง** อาการ ระคายเคืองตา ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หนังตาบวม เยื่อบุตาขาวอักเสบแดง อาจเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงลามไปตาอีกข้างหนึ่งวิธีป้องกันถ้ามีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตาต้องรีบล้างด้วยน้ำสะอาดทันที**,** ไม่ควรขยี้ตา อย่าให้แมลงตอมตา และไม่ควรใช้สายตามากนัก, ผู้ป่วยโรคตาแดง
ควรแยกจากคนอื่นๆ และไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับคนอื่นเพื่อป้องกันไม่ให้โรคแพร่ระบาด **ไข้เลือดออก** อาการไข้สูงลอย ปวดศีรษะ
ปวดเมื่อยตามตัว หน้าแดง อาจมีจุดแดงเล็กๆ ตามลำตัว แขน ขาวิธีป้องกัน ระวังอย่าให้ยุงกัดในเวลากลางวันโดยนอนในมุ้ง ทายากันยุง,กำจัดลูกน้ำและแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในบริเวณบ้านทุกสัปดาห์ โดยปิดฝาภาชนะเก็บน้ำ คว่ำหรือทำลายภาชนะไม่ให้มีน้ำขัง
**อุบัติเหตุและการถูกสัตว์ร้ายมีพิษกัดต่อย** อุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นช่วงน้ำท่วม ได้แก่ ไฟดูด จมน้ำ การบาดเจ็บจากการเหยียบของแหลมหรือของมีคม อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ซึ่งหนีน้ำมาหลบอาศัยในบริเวณบ้านเรือน วิธีป้องกันถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า สับคัทเอาท์ตัดไฟฟ้าในบ้าน ก่อนที่น้ำจะท่วมถึง,เก็บกวาดขยะ วัตถุแหลมคม ในบริเวณอาคารบ้านเรือน และตามทางเดินอย่างสม่ำเสมอ,
ระมัดระวังดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด นพ.พิทยาฯ กล่าวต่อว่าเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก **“กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ไอหรือจาม ปิดปากและจมูก สวมหน้ากากป้องกัน
หมั่นออกกําลังกาย”** และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทําการวินิจฉัยและรับการรักษาทันท่วงที

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑10**