



หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรค...ในช่วงฤดูฝน

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เนื่องจากในขณะนี้เข้าสู่ช่วงฤดูฝน สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆ การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิด โรคที่มีแนวโน้มระบาดในช่วงฤดูฝน ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ โรคมือ เท้า ปาก ไข้เลือดออก และไวรัสตับอักเสบบี

แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศจะมีฝนตกไม่มากนัก แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลาของแต่ละวันมีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็นมีฝนตกหนักแต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกายมีความแตกต่างกันไปด้วยก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้สามารถทนต่อสภาพอากาศที่แปรปรวนเช่นนี้ จึงขอเตือนให้ประชาชนระมัดระวังรักษาสุขภาพด้วยการปฏิบัติตนดังต่อไปนี้ ๑.รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ ๒.รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง ๓.ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ๔.หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อของระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยควรพักรักษาตัวให้หาย หากเข้าไปในที่ชุมชนควรสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม ๕.ล้างมือล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากเดินย่ำน้ำ เมื่อถูกน้ำสกปรกควรใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง การใช้เครื่องป้องกันให้เป็นนิสัย เช่น การใช้รองเท้าบูท ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อได้ ๖.ถ้าเดินทางไปพักผ่อนในป่า ต้องป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด หากมีอาการไข้หลังจากไปป่า ควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อรับการตรวจเลือดหาเชื้อมาลาเรียโดยเร็วที่สุด ๗.อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าที่สกปรกขยี้ตา หรือเช็ดตา และระวังมิให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งที่ถูกน้ำสกปรก ๘.หากมีอาการเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้า หรือ มีบาดแผล ให้รีบพบแพทย์ตั้งแต่เริ่มต้น ก่อนที่อาการเหล่านั้นจะลุกลามและเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น ๙.ระมัดระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุจากการถูกของมีคมและสัตว์มีพิษกัดต่อย โดยการจับและดูแลบ้านเรือนให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ปล่อยให้สกปรกรกรุงรัง อันเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวันได้ ๑๐.ควรรับการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือตามประกาศของทางราชการ

นพ.พิทยา กล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยืดหลักกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ไอ จาม ปิดปาก หมั่นออกกำลังกาย และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทำการวินิจฉัยและรับการรักษาทันที