



ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว

เนื่องจากขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูหนาว อากาศที่เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาลนี้ หากร่างกายปรับสภาพไม่ทัน ก็อาจทำให้เกิดโรคต่างๆได้ โดยเฉพาะเชื้อโรคหลายชนิด จะมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้น โรคที่เกิดขึ้นบ่อยในฤดูหนาว ได้แก่ โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสุกใส และโรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรังขอแนะนำให้ทราบถึงอาการสำคัญ และการป้องกันโรค ดังต่อไปนี้

โรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัสสามารถติดต่อกันได้ง่าย เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตา เชื้อเหล่านี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยที่ไอ จามออกมา นอกจากนี้ เชื้อยังอาจติดอยู่กับภาชนะ ของใช้หรือพื้นผิวที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย โรคนี้สามารถแพร่กระจายอย่างกว้างขวางได้ในที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ และอากาศไม่ถ่ายเท

อาการของไข้หวัดจะเริ่มด้วยการมีไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ สำหรับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่นั้น จะมีอาการรุนแรงกว่า คือ ตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดศีรษะและเวียนศีรษะมาก ปวดตามกระดูก กล้ามเนื้อ และมักมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ถ้าพักผ่อนอย่างเพียงพอ และได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายจากโรคนี้ได้ภายใน ๕ - ๗ วัน แต่บางรายอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอดบวม หลอดลมอักเสบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายมาก โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน โรคเรื้อรัง หอบหืด ปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ โรคไต เบาหวาน โรคที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ธาลัสซีเมีย โรคลมชัก ความผิดปกติทางระบบประสาท ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ที่กำลังกินยาแอสไพริน รวมทั้งเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ ฯลฯ

ข. การป้องกัน...

ข. การป้องกัน และดูแลรักษาเบื้องต้น

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ถ้ามีผู้ป่วยในบ้าน ควรแนะนำให้ปิดปากด้วยผ้า หรือกระดาษเช็ดหน้า เวลาไอ หรือจาม

๒. ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

๓. ในขณะที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน

๔. หมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น

๕. เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมาก กินยาลดไข้และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หรือ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น คือ มีอาการไอมากขึ้น แน่นหน้าอก นานเกิน ๒ วัน ให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคปอด หอบ หืด โรคหัวใจ ไต หลังกดตั้งครรภ์ โรคอ้วน ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้สูงอายุ หรือเด็กเล็กที่หายใจเร็ว หอบ หายใจแรง จนชายโครงบุ๋ม หรือหายใจมีเสียงดัง อาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้น เมื่อเริ่มมีอาการคล้ายหวัดให้รีบไปพบแพทย์ทันที

โรคปอดบวม

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคปอดบวมอาจเป็นโรคแทรกซ้อนของไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรืออาจเกิดจากการติดเชื้อปอดบวมโดยตรง ติดต่อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตา เชื้อเหล่านี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอจามออกมา หรือติดต่อกันโดยการไอภาชนะ และสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย มีระยะฟักตัวของโรค ๑ - ๓ วัน โรคนี้เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบหายใจที่มีความรุนแรง ผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาทันที และเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งในกลุ่มโรคติดเชื้อในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี โดยเฉพาะเด็กแรกเกิด น้ำหนักตัวน้อย เด็กในวัยขวบแรก เด็กขาดสารอาหาร เด็กที่มีความพิการมาแต่กำเนิด เช่น โรคหัวใจ เมื่อเป็นปอดบวมมักจะเป็นรุนแรง

โรคปอดบวมมักจะเกิดตามหลังโรคหวัด ๒ - ๓ วัน โดยจะมีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบมักจะหายใจเร็ว ถ้าเป็นมากจะหายใจแรงจนชายโครงบวม สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ เดือน ถ้าป่วยหนักมักจะซึม ไม่ดื่มนม ไม่ดื่มน้ำ ถ้าไข้สูงอาจชัก บางรายมีหายใจเสียงดัง ปาก เล็บ มือเท้าเขียว และกระสับกระส่าย บางรายอาการอาจไม่ชัดเจน อาจไม่ไอ แต่มีอาการซึม ดื่มนม หรือน้ำน้อยลงมาก ถ้ามีอาการเช่นนี้ ต้องพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล ถ้ารักษาช้า หรือได้รับยาไม่ถูกต้อง อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น หนองในช่องเยื่อหุ้มปอด ปอดแฟบ ฝีในปอด เป็นต้น

ข. การป้องกัน และรักษา

การป้องกันเหมือนกับการป้องกันไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

โรคหัด

ก. สาเหตุ และอาการ

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสหัด พบบ่อยในเด็กช่วงอายุ ๑ - ๒ ปี ติดต่อกันได้ง่ายมาจากการไอ จามรดกันโดยตรง หรือจากการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของ ผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป โรคหัดมักเกิดจากการระบาดในช่วงปลายฤดูหนาวต่อกับฤดูร้อน

โรคหัดมีระยะฟักตัวประมาณ ๘ - ๑๒ วัน หลังจากนั้นจะมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง อาการต่างๆ เหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้น ผื่นจะขึ้นประมาณวันที่ ๔ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ ไข้จะลดลงเมื่อผื่นกระจายไปทั่วตัว และจางหายไปภายในเวลาประมาณ ๑๔ วัน ผู้ป่วยโรคหัดอาจมีโรคแทรกซ้อน ได้แก่ ปอดอักเสบ อูจจาระร่วง ช่องหูอักเสบ สมอองอักเสบและภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะในเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือขาดวิตามินเอ เมื่อเป็นหัดจะมีความรุนแรงมาก และถ้ามีปอดอักเสบร่วมด้วย อาจทำให้เสียชีวิตได้

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. เมื่อสงสัยว่าเป็นหัด ควรให้แพทย์ตรวจเพื่อการวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้อง การรักษาส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ และให้ยาที่เหมาะสมถ้ามีโรคแทรกซ้อน

๒. ให้ผู้ป่วยนอนพัก เช็ดตัวในช่วงที่มีไข้สูง และให้อาหารอ่อนที่มีคุณค่า

๓. แยกผู้ป่วยออกจากเด็กอื่นๆ จนถึงระยะ ๔ - ๕ วัน หลังผื่นขึ้น

๔. ระวังโรคแทรกซ้อนต่างๆ เพราะระยะที่เป็นหัด เด็กจะมีความต้านทานโรค บางอย่างลดลงโดยเฉพาะวัณโรค ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อจากผู้ใหญ่

๕. หลายคนเชื่อว่าเด็กต้องออกหัดทุกคน ซึ่งไม่เป็นความจริง เพราะโรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน โดยให้เด็กได้รับวัคซีนหัด เยอร์มัน คางทุม ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ อายุระหว่าง ๙ - ๑๒ เดือน และครั้งที่ ๒ ในเด็กนักเรียนชั้นประถมปีที่ ๑ (อายุ ๖ - ๗ ปี)

โรคหัดเยอร์มัน

ก. สาเหตุ และอาการ

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดอาการไข้ และออกผื่นหัด แต่ผู้ป่วยบางคน อาจไม่มีผื่น ในเด็กเล็กมักปรากฏอาการเล็กน้อย แต่ในผู้ใหญ่จะมีอาการประมาณ ๑ - ๕ วัน ติดต่อกันจากการสัมผัส การหายใจ จากละอองเสมหะของผู้ป่วย จากการไอ จาม โรคหัดเยอร์มัน มีระยะฟักตัวประมาณ ๑๔ - ๒๑ วัน

โรคแทรกซ้อนที่อาจพบได้แต่ไม่บ่อย ได้แก่ อาการปวดข้อ ข้ออักเสบ สมองอักเสบ หัดเยอร์มัน อาจทำให้ทารกในครรภ์มีความพิการได้ ถ้าแม่ติดเชื้อหัดเยอร์มัน ระหว่าง ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ผู้ที่ตั้งครรภ์และสงสัยว่าเป็นหัดเยอร์มัน ควรไปพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยโรคอย่างละเอียด

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคหัด

๒. ผู้ป่วยควรพักผ่อน และให้ร่างกายได้รับความอบอุ่น ได้รับอาหารและน้ำดื่ม อย่างเพียงพอ

๓. ควรให้ผู้ป่วยหยุดงาน หรือหยุดเรียน ประมาณ ๑ สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ให้ผู้อื่น

๔. แยกผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าจะป่วยออกจากผู้อื่น โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ จนถึงระยะ 7 วัน หลังผื่นขึ้น

๕. โรคหัดเยอรมันเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ในขณะนี้ สถานบริการสาธารณสุขของรัฐให้วัคซีนรวมป้องกันโรค หัด คางทูม หัดเยอรมัน ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ อายุระหว่าง ๙ - ๑๒ เดือน และครั้งที่ ๒ ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ (อายุ ๖ - ๗ ปี)

โรคสุกใส

ก. สาเหตุ และอาการ

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันโดยการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วยเข้าไปเช่นเดียวกับไข้หวัด หรือโดยการสัมผัสกับผิวหนังของผู้ป่วย หรือโดยการสัมผัสน้ำเหลืองจากตุ่มพองใสที่ผิวหนังของผู้ป่วย โรคสุกใสมีระยะฟักตัว ๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยแพร่เชื้อได้ในระยะ ๑ วันก่อนผื่นขึ้น ถึง ๕ วันหลังผื่นขึ้น มักเกิดในเด็ก ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจจะมีภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิต

อาการเริ่มด้วยไข้ต่ำๆ ต่อมาผื่นขึ้นที่หนังศีรษะ หน้า ตามตัว โดยเริ่มเป็น ผื่นแดง ตุ่มนูน แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสในวันที่ ๒ - ๓ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มจะเป็นหนอง แล้วเริ่มแห้งตกสะเก็ด และร่วงในเวลา ๕ - ๒๐ วัน ผื่นอาจขึ้นใน คอ ตา และในปากด้วย โดยทั่วไปโรคนี้อาจไม่มีโรคแทรกซ้อน แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการทางสมอง และปอดบวมได้

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด
๒. ผู้ป่วยควรพักผ่อนและให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นเพียงพอ หากมีไข้ควรกินยาลดไข้ประเภทพาราเซตามอล หากมีอาการเจ็บคอ หรือไอ ควรปรึกษาแพทย์
๓. เด็กนักเรียนที่ป่วย ควรให้หยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์
๔. ผู้ป่วยที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทา (โดยปรึกษาแพทย์ก่อน) และในเด็กควรตัดเล็บให้สั้น

โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาว มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อได้โดยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

ผู้ป่วยที่มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง ผู้ป่วยอาจเริ่มมีอาการ คล้ายไข้หวัด ก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำ รุนแรงจนถึงต้อง เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนัก ลดลง และการ เจริญเติบโตหยุดชะงักไปพักหนึ่ง

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งน้ำนมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น ถ้าเด็กยังถ่ายบ่อย ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อย บ่อยครั้ง พร้อมทั้งให้อาหาร ที่ย่อยง่าย รับประทาน อาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน ๘ - ๑๒ ชั่วโมง ถ้าให้การรักษาเองที่บ้านแล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

๒. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสะอาด ปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อ เชื้อโรคต่างๆ

๓. ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ

๔. ให้เด็กกินอาหารที่สุกใหม่ๆ และดื่มน้ำต้มสุก

๕. ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วม ที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป

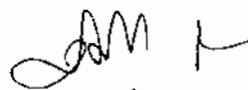
ประกาศ ณ วันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

สำเนาถูกต้อง



(นางสาวศรีพร ศรีวงศ์พุก)

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ



(นายสมศักดิ์ อรรถศิลป์)

รองอธิบดีปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมควบคุมโรค