

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนปฏิบัติหลัก**

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

นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ **นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.กล่าวว่า** จากสภาพอากาศ  
ที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดการระบาดของโรคไข้เลือดออกเกิดขึ้นเกือบทั้งปี จากสถิติของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 18 กรกฎาคม 2561 พบว่า มีผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก จำนวน 448 ราย เสียชีวิต 4 ราย กลุ่มอายุที่พบมากที่สุดคือ 10 – 14 ปี และอำเภอที่มีอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุด คืออำเภอผักไห่ รองลงมาคือ อำเภอบางบาล, อำเภอ  
วังน้อย, อำเภอพระนครศรีอยุธยา, อำเภออุทัย, อำเภอมหาราช, อำเภอนครหลวง, อำเภอเสนา, อำเภอ  
บางปะหัน, อำเภอลาดบัวหลวง, อำเภอบางปะอิน, อำเภอท่าเรือ, อำเภอบางไทร, อำเภอภาชี, อำเภอบางซ้าย, อำเภอบ้านแพรก ตามลำดับ เพื่อให้คนในครอบครัวปลอดภัยจากโรคไข้เลือดออกทุกครัวเรือนควรใช้หลัก   
3 เก็บ 5ส. ร่วมกับการใช้ตะไคร้หอมกันยุง

โรคไข้เลือดออกเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค   
ผู้ป่วยจะมีไข้สูงลอยประมาณ 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 ทุกครัวเรือนต้องร่วมกัน  
ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายในบ้านเรือนนั้น มีหลักการง่ายๆ คือ 3 เก็บ 5ส. ได้แก่ **3เก็บ :  
เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่งไม่ให้ยุงลายเกาะพัก เก็บขยะ เศษภาชนะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย และเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ไม่ให้ยุงลายวางไข่ 5 ส** : **1.สะสาง** เก็บข้าวของ  
ให้ปลอดโปร่ง **2.สะดวก** จัดวางหรือจัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ **3.สะอาด** การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม  
ในที่ทำงานให้เรียบร้อย **4.สุขลักษณะ** คือ รักษาความสะอาด และ **5.สร้างนิสัย** ฝึกให้เป็นนิสัย **และดำเนินการตามมาตรการ เพื่อพิชิต 3 โรค คือ ไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย**

การป้องกันโรคไข้เลือดออกที่ดีที่สุดคือ **“ไม่ให้ยุงกัด”** โดยการใช้สเปรย์ตะไคร้หอมฉีดตามร่างกาย  
ก่อนที่จะเดินทางไปในสถานที่ที่คิดว่าน่าจะมียุงลาย หรือใช้ต้นตะไคร้หอมทุบวางไว้ข้างๆ นอกจากนั้น  
แล้วอาจใช้สารสกัดตะไคร้หอมชุบสำลีวางไว้ใกล้ๆตัว เมื่อพบว่าสถานที่นั้นๆ มียุงลายอาศัยอยู่   
เพราะน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากต้นตะไคร้หอมมีฤทธิ์ใช้ไล่ยุงและแมลงได้ ซึ่งจากการทดลอง  
เมื่อนำน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้หอมมาทดสอบกับยุงที่เป็นพาหะของโรคต่างๆ พบว่า  
มีผลป้องกันยุงกัดได้นาน ๘ - ๑๐ ชั่วโมง จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เป็นการส่งเสริมผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น  
ที่เป็นภูมิปัญญาไทย นำมาช่วยป้องกันโรคไข้เลือดออกได้ด้วย

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