



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PHRA NAKHON SI ANUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชน...ดูแลตนเอง...“รับมือภัยแล้ง”

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า หลายพื้นที่ในประเทศไทย เริ่มประสบปัญหาภัยแล้ง แต่สิ่งหนึ่งที่ต้อง “ระวัง” คือ สุขภาพ “โรคภัยไข้เจ็บ” ที่จะมาพร้อมกับ “ภัยแล้ง” โดยสาเหตุปัญหาสุขภาพ และการเจ็บป่วยของประชาชนที่พบได้บ่อยใน “ช่วงภัยแล้ง” คือ โรคที่มาจากอาหาร และน้ำดื่ม ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคทางเดินอาหารและน้ำ หรือโรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค และไข้ไทฟอยด์

**การป้องกันโรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพในช่วงภัยแล้ง** เราควรหมั่นดูแลและระมัดระวังป้องกันโรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพในช่วงภัยแล้ง **ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว** ในช่วงภัยแล้ง มีหลักปฏิบัติง่ายๆ คือ ให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางอาหารและน้ำดื่ม ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลางและล้างมือ” โดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อน ใช้ช้อนกลางตักอาหารร่วมกัน ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม ทำความสะอาดครัวปรุงอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำที่สะอาดหรือน้ำต้มสุก อาหารที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนผสม เนื่องจากจะบูดเสียง่าย รวมทั้งอาหารทะเล ส้มตำ ยำต่างๆ อาหารปรุงสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า “แนะนำเตือนพ่อค้าแม่ค้า ที่ขายอาหารตามสั่ง อย่าแช่เย็นอาหารดิบ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ผักสด หรือน้ำดื่มบรรจุขวดในถังเดียวกับน้ำแข็งที่ใช้บริโภค เพราะเชื้อโรคที่ติดมากับอาหารดิบเหล่านี้ จะปนเปื้อนในน้ำแข็ง ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้ และพบได้บ่อยมาก”

สำหรับอาการป่วยของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ อาการของผู้ป่วยจะคล้ายๆกัน มักถ่ายอุจจาระเหลว เป็นน้ำหรือมีมูก ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน ในการดูแลผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงทั่วไป ขอให้รับประทาน อาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก แกงจืด และให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอสแทนน้ำ ไม่ควรงดอาหาร เพื่อให้มีสารอาหารที่จำเป็นไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆในร่างกาย หากอาการไม่ดีขึ้นยังถ่ายบ่อย อาเจียน รับประทานอาหารไม่ได้ ระบายน้ำมากกว่าปกติ มีไข้สูง หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกปนเลือด ให้รีบพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ทันที

ส่วนการดูแลเด็กเล็กที่อุจจาระร่วง ขอให้ผู้ปกครองป้อนอาหารเหลวบ่อยๆ เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด และกินนมแม่ได้ตามปกติ กรณีของเด็กที่กินนมผสม ให้เจือจางนมผสมเหลือครึ่งหนึ่งของปกติที่เคยได้รับ จิบน้ำละลายผงน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ และให้อาหารที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม อาการเด็กจะค่อยๆ ดีขึ้น เป็นปกติได้ภายใน ๘ - ๑๒ ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น ถ่ายเหลวไม่หยุด เด็กซึมลง ปากแห้งมาก ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม ให้พาไปพบแพทย์โดยเร็ว โดยเฉพาะในผู้สูงอายุและเด็กเล็ก ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความต้านทานโรคน้อย เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น

หากท่านและบุคคลในครอบครัว ตลอดจนในชุมชน ปฏิบัติตามคำแนะนำในการปฏิบัติตัวในช่วงภัยแล้งนี้ได้ ก็จะปลอดภัยจากโรคที่เกิดจากภัยแล้ง