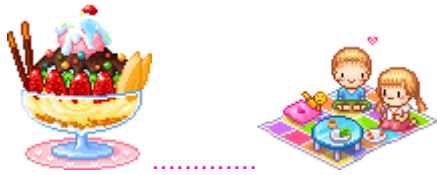


โรคหน้าร้อน...ที่หวังใย

นำเสนอเมื่อ : 7 มี.ค. 2552



แม้บางพื้นที่จะเริ่มมีฝนตกโปรยลงมาสร้างความชุ่มฉ่ำดับคลายความร้อน แต่อีกหลายพื้นที่ยังคงประสบภัยแล้งอากาศร้อนอบอ้าว...

ช่วงเวลานี้และตลอดฤดูร้อนจึงควรดูแลสุขภาพอนามัย ระวังการเลือกรับประทานอาหาร น้ำดื่มกันเพื่อจะได้ปลอดภัยไกลทางการเจ็บป่วย

ต่อเนื่องจากฝนเทียม มีเรื่องราวโรคหน้าร้อนที่ควรพึงระวังมาบอกกัน
ย่างเข้าสู่ฤดูร้อนลักษณะอากาศที่ร้อนจัด แสงแดดจ้าทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้อย่างโรคติดต่อทางอาหาร ไม่ว่าจะเป็นโรคท้องร่วง อาหารเป็นพิษ ไทฟอยด์ รวมไปถึงโรคพิษสุนัขบ้า ฯลฯ จึงไม่ควรมองข้าม

ในช่วงนี้จึงควรระมัดระวังความสะอาดของอาหาร การบาดเจ็บเสียน้ำ ขณะที่น้ำดื่ม ภาชนะใส่อาหารต้องสะอาด อีกทั้งสุขภาพอนามัย การดูแลเอาใจใส่สัตว์เลี้ยง แมว สุนัข ควรนำไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า รวมถึงควรระมัดระวังป้องกัน หนู แมลงวัน แมลงสาบซึ่งเป็นพาหะนำเชื้อโรค

สำหรับโรคอุจจาระร่วง สามารถติดต่อได้ทั้งการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน อากาศของโรคนอกจากจะถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำ ฯลฯ อาจจะมีอาการอาเจียนร่วมด้วย ฯลฯ อาหารเป็นพิษ ติดต่อกันได้โดยการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป พบในอาหารปรุงสุก ดิบๆ อาหารที่ทำไว้นานๆ และหากไม่อุ่นให้ร้อนพอ เมื่อรับประทานเข้าไปก็อาจทำให้เป็นโรคนี้ได้

เช่นเดียวกับ ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย ติดต่อกัน โดยอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนซึ่งอาการสำคัญจะมีไขหวัดศีรษะ เบื่ออาหารและอาจมีอาการท้องผูกหรือบางรายอาจท้องเสียและแม้โรคติดต่อทางอาหารและน้ำจะมีสาเหตุการเกิดโรคต่างกัน

แต่ในวิธีการติดต่อก็คล้ายคลึงกัน โดยเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายได้โดยการรับประทานอาหาร ดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อเขาไปอย่างอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารที่มีแมลงวันตอมหรืออาหารที่ทิ้งไว้นานโดยไม่แช่เย็นหรืออุ่นก่อนการรับประทาน

การล้างมือให้สะอาดทุกครั้งด้วยน้ำและสบู่ก่อนการปรุงอาหาร รับประทานอาหาร อีกทั้งหลังจากเข้าห้องน้ำก็ไม่ควรชะเลย เพราะนอกจากจะช่วยหลีกเลี่ยงโรคเหล่านี้ได้แล้ว การดื่มน้ำจึงควรดื่มน้ำที่สะอาด ตมสุก เช่นเดียวกับการรับประทานอาหาร

หน้าร้อนหลายคนอาจมีอาการท้องเสียได้ง่าย การเลือก

รับประทานอาหารช่วงเวลานี้จึงควรรับประทานอาหารสะอาด ปรุงสุกใหม่ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม ซึ่งหากทานไม่หมดก็ควรใส่ไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด

ขณะเดียวกันภาชนะที่ใช้ตักอาหารไม่ว่าจะเป็นถ้วย จาน ชาม ฯลฯ อีกทั้งควรกำจัดขยะ เศษอาหาร ควรทำความสะอาดบริเวณบ้านเพื่อไม่ให้กลายเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้มีความสำคัญ หากเคร่งครัดปฏิบัติก็จะช่วยให้ไกลห่างจากโรคที่มาในช่วงฤดูร้อนนี้ได้

ส่วนโรคพิษสุนัขบ้าที่มักกล่าวถึงกันในช่วงฤดูร้อนนี้ก็ต่อมัยระวัง เมื่อถูกสัตว์ที่มีพิษ เช่น สุนัขบ้ากัด ข่วนหรือเลียบริเวณที่เป็นแผลก็อาจทำให้ติดเชื้อได้ ช่วงเวลานี้อย่างที่กล่าวมาจึงควรนำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีน และเมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์กัดต้องรีบล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและ สบู่หลาย ๆ ครั้ง ฯลฯ
รีบไปพบแพทย์หรือสาธารณสุขใกล้บ้าน
บอกเล่าอาการอย่างละเอียดและหากสงสัยว่าสัตว์มีอาการของโรคควรแจ้งให้แพทย์ทราบร่วมด้วย

การดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิดจึงเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวกันว่าคนโบราณได้คิดค้นวิธีรักษาโรค รักษาสุขภาพปรับสมดุลให้กับร่างกายไว้อย่างแยบยล อย่างนำดื่มนอกจากดื่มน้ำต้มสุกสะอาด การดื่มน้ำสมุนไพรที่มีกลิ่น รสตามธรรมชาติมีสรรพคุณเป็นยาช่วยลดอาการกระหายน้ำผ่อนคลายความร้อนทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง ลดอาการอ่อนเพลีย เนื่องจากเหงื่อออกมากได้

และน้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับฤดูกาลนี้ตามที่มีข้อมูล เผย แพทย์กล่าวถึงการปรุงจากพืชธรรมชาติ จัดเย็น ขณะที่โรคหน้าร้อน อย่างอาการท้องเสียที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ สมนุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นยาหลายชนิดก็สามารถบรรเทาอาการได้เช่นกัน

หน้าร้อนที่กำลังมาเยือนไม่เพียงเฉพาะสุขภาพกายที่ต้องดูแล สุขภาพใจก็มีความสำคัญควรทำใจให้สงบสบาย อยาหงุดหงิดไปกับสภาพอากาศ สภาพสิ่งแวดล้อม หรือยอมให้ความร้อนมาบั่นทอนสุขภาพ.....

อีกทั้งควรรอบคอบ ดูแลรักษาสุขภาพเตรียมตัวพร้อม ทั้งการรับประทานอาหารมีประ โยชน์

พักผ่อนเพียงพอและออกกำลังกายสม่ำเสมอจะได้มีความสุข ปลอดภัยไกลจากโรคตลอดฤดูกาล.....

ด้วยรักห่วงใยลูกหลานและตัวท่านผู้อ่าน / ครูรัชนี้ คุณานุวัฒน์

นำมาฝากจากข้อมูลหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ฉบับวันที่25 มีนาคม 2550