

## หน้าร้อน...โรคยิ่งร้าย ถนอมใจกาย ให้หายร้อน.เตรียมตัวก่อนโรคจะมา ครับ

นำเสนอเมื่อ : 26 เม.ย. 2552

กันไว้ดีกว่าแก้ แยกแล้วแก้ไม่ทัน มาร่วมกันทั้งกันและแก้ (ปัญหา)

### เตือนระวังโรคมากับหน้าร้อน

กลางสัปดาห์ที่ผ่านมา

ศูนย์เครือข่ายงานวิเคราะห์วิจัยและฝึกอบรมการเปลี่ยนแปลงของเปลือกโลก  
แห่งภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รายงานว่า

พื้นที่กรุงเทพฯจะมีอากาศร้อนที่สุดถึง 40 องศาเซลเซียส

ถือว่าช่วงอุณหภูมิเช่นนี้เหมาะต่อการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์และพาหะนำ  
โรค โดยกลุ่มเสี่ยงอยู่ในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี รอยละ 38

และผู้สูงอายุประมาณรอยละ 10

กระทรวงสาธารณสุข จึงออกมาเตือนว่า

ขอให้ประชาชนระมัดระวังการรับประทานอาหารและน้ำดื่มมากกว่าปกติ  
โดยเฉพาะในอาหารที่ต้องใส่ใจในเรื่องความสะอาดเป็นพิเศษ ได้แก่

อาหารปรุงด้วยกะทิ,ขนมจีน, อาหารทะเลสด, อาหารปรุงสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ  
กอย ยำ พลา, อาหารถุง กulong หอ, สมตำ, อาหารค้างคืน, น้ำดื่มและน้ำแข็ง  
เนื่องจากมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อุจจาระร่วง  
อาหารเป็นพิษ โรคอหิวาต์ และไข้ไทฟอยด์

เริ่มกันที่โรคแรก อุจจาระร่วง ผู้ป่วยจะมีอาการ แน่นท้อง ปวดท้อง  
คลื่นไส้อาเจียน และถ่ายบ่อย ถ้าเป็นนานกว่า 3 สัปดาห์ เรียก ท้องร่วงเรื้อรัง  
ถ้าหายภายใน 3 สัปดาห์เรียกท้องร่วงเฉียบพลันโดยมากเกิดจากเชื้อ แบคทีเรีย  
และเชื้อไวรัส การรักษาเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำ หรืออาหารเหลว อาจเป็นน้ำชา  
น้ำขาว น้ำแกงจืด น้ำผลไม้ หรือชาวม และให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่  
(โออาร์เอส) ในสัดส่วนที่ถูกตอง

โดยเตรียมสารละลายเกลือแร่ด้วยการผสมน้ำตาลทรายสองช้อนโต๊ะ

เกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายกับน้ำต้มสุกเย็น 1 ขวด และให้ผู้ป่วยดื่มน้อยๆ

เพื่อเป็นการทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป

สำหรับอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อน ลักษณะโรค มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำและปวดมวนท้องรุนแรงเป็นส่วนใหญ่ บางครั้งคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ไข้สูง การรักษาเบื้องต้นดื่มน้ำและเกลือแร่ หรือน้ำตาลทางปากสามารถใช้ได้กับผู้ป่วยเกือบทุกราย การให้สารน้ำทางเส้นเลือดจำเป็นเฉพาะในผู้ป่วยที่มีการช็อค

ส่วนโรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร มีอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง ปวดท้อง อาเจียน โดยที่ไม่มีการคลื่นไส้นามาก่อน ในรายที่รุนแรง จะมีอาการขาดน้ำ และช็อค เสียเหงื่อเป็นตะคริว ตัวเย็น เหงื่อออก แต่ปัสสาวะออกน้อย สำหรับการรักษาเบื้องต้น ควรเก็บอุจจาระส่งเพาะเชื้อ และให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำ แล้วรีบพบแพทย์

ไข้ไทฟอยด์ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่า SALMONELLA TYPHI เชื้อนี้จะอยู่ในน้ำและอาหาร หลังจากได้รับเชื้อ 1-2 สัปดาห์ผู้ป่วยจะเริ่มเกิดอาการเบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดตามตัว มีไข้สูง และท้องร่วง บางรายอาจจะมีผื่นขึ้นตามตัว บางรายอาจมีอาการแน่นท้อง การรักษา คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้ ให้อาหารอ่อน

แถมอีกโรค คือ ฮีทสโตรก (HEAT STROKE) ได้คร่าชีวิตผู้คน โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกาไปกว่า 400 คน อันเนื่องมาจากการใช้ชีวิตอยู่ในบริเวณที่ไม่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ร้อนอบอ้าว จึงทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำอย่างรวดเร็ว เกิดความร้อนสะสมสูง ส่งผลให้อวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ ปอด ม้าม สมอง ร้อนระอุจนสุก ทำงานผิดปกติ หรือหยุดทำงาน และทำให้เสียชีวิตในที่สุด เช่นเดียวกับกรณีผู้ที่เสียชีวิตขณะหลับ หรือ หลงตาย ในหนาร้อนสวนใหญ่ก็เป็นผลมาจาก ฮีทสโตรก

ฉะนั้นควรระมัดระวังการรับประทานอาหารให้มากขึ้น เช่น การทานอาหารที่สุก สดใหม่ และดื่มน้ำที่สะอาด หนาร้อนนี้จะได้ไม่เป็นโรค.....

ปล. ร้อนโรคา พอมีयरักษาไหว แต่ร้อนใจหาใครเยียวยาได้ ฉะนั้นไซร์ เราไม่ควรดวงร้อนใจ....นะครับ

