

เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว ร่างกายก็ต้องสร้างภูมิคุ้มกันเตรียมพร้อมกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะอากาศที่เย็นสบายเป็นตัวการชั้นดีในการกระจายของไวรัส จึงต้องระวังโรคที่มาพร้อมกับฤดูหนาว



### มารู้จัก 7 โรคที่จะทำให้คุณป่วยได้ในฤดูหนาว

**1. โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)** เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เชื้อต้นเหตุเป็นไวรัสอินฟลูเอนซาไวรัส (influenza virus) มีอาการหนาวสั่น มีไข้ คัดจมูก เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อและปวดศีรษะรุนแรง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ควรดื่มน้ำให้มาก รับประทานยาหรือฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงคนไข้ ใช้น้ำยากอนามัยป้องกันการแพร่เชื้อ และใช้ยาที่ถูกต้องจากแพทย์

**2. โรคไข้หวัด (Common cold)** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ มีลักษณะอาการใกล้เคียงกับโรคไข้หวัดใหญ่ มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอจาม คันคอเป็นอาการเด่น การป้องกันโรคไข้หวัดยังมีวัคซีนป้องกันเนื่องจากมีเชื้อไวรัสหลายชนิด แต่เบื้องต้นควรพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำให้มาก และรับประทานยาตามอาการ เช่น หากมีอาการเจ็บคอ เลือกรับประทานยาแก้ไอขับเสมหะ

**3. โรคปอดบวม (Pneumonia)** หรือภาวะการอักเสบของปอด สาเหตุมักจะอยู่ในน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยและสามารถแพร่กระจายออกมาเวลาไอ จาม นอกจากนี้ยังเกิดจากการดมสารเคมี เช่น แอมโมเนีย ไนโตรเจน ไดออกไซด์ หรือการสำลัน้ำลายเศษอาหารและน้ำย่อย เบื้องต้นจะมีอาการไอ คัดจมูก ก่อนและจะเริ่มด้วยไข้สูง มีอาการหนาวสั่น หายใจหอบ มีการเจ็บหน้าอกบริเวณที่อักเสบ การป้องกันโรคปอดบวมทำได้โดยหลีกเลี่ยงจากคนปอดบวม ดื่มน้ำมากๆ และฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อโรคที่ทำให้เกิดปอดบวม

**4. โรคหัด (Measles)** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่ารูบิโอลาไวรัส (rubeola virus) เกิดจากการไอ จามรดกันโดยตรงหรือหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป มีอาการไข้ มักไอแห้งตลอดเวลา มีน้ำมูกมาก ปากและจมูกแดง เด็กอาจจะมีไข้สูงประมาณ 3-4 วัน จึงเริ่มมีผื่นจากหลังหูลามไปยั้งหน้าและร่างกาย โรคหัดสามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคเพียงครั้งเดียว ในช่วงที่เด็กมีอายุ 9-12 เดือน

**5. โรคหัดเยอรมัน (Rubella)** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสรูเบลลาไวรัส (Rubella virus) ซึ่งมีอยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ติดต่อกันโดยการ ไอ จาม หรือหายใจรดกัน เช่นเดียวกับไขหวัดหรือหัด ที่พบทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ มีอาการไข้และออกผื่นคล้ายหัด แต่มีความรุนแรงและโรคแทรกซ้อนน้อยกว่าหัด มีลักษณะเฉพาะคือผื่นเป็นเม็ดละเอียดสีแดง กระจุกกระจาย ทั่วร่างกายอย่างรวดเร็วภายใน 24 ชั่วโมงเท่านั้น และจะหายไปภายใน 3 วัน ซึ่งโรคนี้อาจป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดตามช่วงอายุที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

**6. โรคไขสุกใส (Chickenpox/Varicella)** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสวาริเซลลาไวรัส (Varicella virus) หรือ Human herpesvirus type 3 ติดต่อกันโดยการสัมผัสตุ่มน้ำโดยตรงหรือสัมผัสตุ่มน้ำของผู้อื่นที่เป็นสุกใส หรือสูดหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำ จะมีผื่นขึ้นทั่วร่างกายเป็นผื่นแดงราบ บางที่เป็นตุ่มใส บางที่เป็นตุ่มกลัดหนอง และบางที่เริ่มตกสะเก็ด โดยปกติโรคไขสุกใสสามารถหายได้เอง หลีกเลี่ยงการแกะเกา ดื่มน้ำให้มาก รับประทานอาหารตามปกติและพักผ่อนให้เพียงพอหรือฉีดวัคซีนป้องกันโรคสุกใสสามารถเริ่มฉีดได้ตั้งแต่อายุ 1 ปี

**7. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Gastroenteritis)** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสโรตาไวรัส (Rota virus) มักพบในเด็กทำให้เกิดอาการท้องเสียอย่างรุนแรง และมักมีอาการไข้ และอาเจียน การป้องกันเบื้องต้นทำได้โดยรับประทานอาหารที่สุก ล้างมือให้สะอาด จะช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่กระจายได้

การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สะอาด ถูกหลักสุขอนามัย รวมทั้งออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอก็จะเป็นตัวช่วย เบื้องต้นในการป้องกันโรคร้ายที่จะทำให้ร่างกายเราอ่อนแอ ร่างกายเราเองหากเราไม่ดูแลแล้วใครจะดูแล

9 ธันวาคม 2556

ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนคำ