

โรคที่มากับหน้าฝน

ศ.ดร.นพ.เมธี ชยะกุลศิริ

สาขาวิชาโรคติดเชื้อและอายุรศาสตร์เขตร้อน

ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในฤดูฝน อากาศจะเริ่มเย็นลงและมีความชื้นสูง เป็นสาเหตุทำให้โรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว โรคที่สำคัญที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในฤดูนี้ ตัวอย่างเช่น ไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ โควิด-19 โรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี ปอดอักเสบ อูจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคเยื่อตาอักเสบหรือโรคตาแดง นอกจากนี้ในต่างจังหวัดบางพื้นที่ อาจมีการระบาดของโรคฉี่หนู หรือโรคเลปโตสไปโรซิส หรือโรคที่มีユงเป็นพาหะนำโรค

โรคติดต่อที่มักเกิดขึ้นในฤดูฝน ที่สำคัญอาจแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

1. **กลุ่มโรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร** ได้แก่ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ โรคเหล่านี้เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร ที่ล่าช้า โดยผู้ป่วยจะมีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นน้ำ อาจมีไข้ ปวดบิดในท้อง และหากติดเชื้อบิดอาจมีมูกหรือเลือดปนอุจจาระได้ นอกจากนี้เชื้อไวรัสตับอักเสบนชนิด เอ และบี ยังสามารถติดต่อได้จากการรับประทานอาหารปนเปื้อนเชื้อ ผู้ที่มีอาการตับอักเสบนจะมีไข้ อ่อนเพลีย มีอาการตัวเหลือง ตาเหลืองหรือดีซ่าน คลื่นไส้อาเจียน ดังนั้นในหน้าฝนนี้จึงควรระมัดระวังอาหารการกินเป็นพิเศษ โดยรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ สะอาด ใช้ช้อนกลาง

2. **กลุ่มโรคติดเชื้อทางบาดแผลหรือเยื่อผิวหนัง** โดยติดจากน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อก่อโรค คือ โรคเลปโตสไปโรซิสหรือไข้ฉี่หนู อาการเด่น คือ ไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรง และตาแดง ประมาณร้อยละ 5-10 ของผู้ป่วยโรคนี้อาจมีอาการรุนแรง เช่น ดีซ่าน ไตวาย หรือช็อคได้ โรคนี้มักเป็นเกิดในที่ที่มีน้ำท่วม ผู้ที่บ้านมีหนูมาก เกษตรกร ชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน คนงานฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โค สุกร ปลา ผู้ที่ทำงานขุดท่อระบายน้ำ เหมืองแร่ โรงฆ่าสัตว์ เกษตรกรควรใส่อุปกรณ์ป้องกันน้ำเวลาทำงาน

3. **กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ** ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม โควิด-19 โรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี โดยเฉพาะในปัจจุบันมีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ และโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นโรคระบาดใหม่ที่ขณะนี้พบการระบาดทั่วประเทศ ผู้ป่วยสูงอายุและผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงและหญิงตั้งครรภ์อาจมีอาการรุนแรงได้จึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ และหากติดเชื้อควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษา ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรค ใ้หน้ากากอนามัยในที่ชุมชนและล้างมือบ่อย ๆ

4. กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง ได้แก่

- **ไข้เลือดออก** มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งกว่าร้อยละ 80 เป็นยุงลายที่อยู่ในบ้านซึ่งจะวางไข่ในน้ำที่ขังอยู่ตามทีต่าง ๆ ผู้ป่วยระยะแรกจะมีอาการเหมือนการติดเชื้อไวรัสทั่วไป ได้แก่ อาการไข้ ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีอาการปวดกระตุกมาก ไข้จะสูงอยู่ประมาณ 2-7 วัน หลังจากนั้นไข้จะลง พร้อมกับอาจจะมีอาการเลือดออกผิดปกติ มือเท้าเย็น หรือช็อคได้ ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไข้เลือดออกซึ่งสามารถฉีดได้ในโรงพยาบาลทั่วไป

- **ไข้ปวดข้อยุงลาย (ชิคุนกุนยา)** จะมีอาการไข้ ปวดเมื่อยตามตัวและปวดตามข้อ อาการปวดข้ออาจจะเรื้อรังเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนได้

- **ไข้ชิกา** มียุงลายเป็นพาหะ ผู้ป่วยจะมีไข้และอาจมีผื่น หากติดในหญิงตั้งครรภ์อาจทำให้ทารกในครรภ์มีสมองเล็ก พิการได้

- **ไข้สมองอักเสบเจอี (Japanese Encephalitis)** มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค มักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนา ผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน หลังจากนั้นจะมีอาการซึมลงหรือช็อคได้ ผู้ป่วยอาจเสียชีวิต หรือพิการหากไม่ได้รับการรักษา

- **โรคมาลาเรีย** มียุงก้นปล่องที่อยู่ในป่าเป็นพาหะนำโรค โดยจะพบในบางจังหวัดโดยเฉพาะแถบชายแดน โดยผู้ป่วยจะมีไข้สูงหนาวสั่น ซีดลง เนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตก ถ้าเป็นชนิดรุนแรงอาจมีอาการไตวาย ตับอักเสบ ปอดผิดปกติ และอาจมีความผิดปกติทางสมองที่เรียกว่า มาลาเรียขึ้นสมองได้

5. **โรคผิวหนังและเยื่อหู** ได้แก่ โรคเยื่อหูตาอักเสบหรือโรคตาแดง ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำสกปรก กระเด็นเข้าตา และโรค มือเท้าปาก ซึ่งพบบ่อยในเด็กเล็ก ติดต่อกันง่าย สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มเอนเทอโรไวรัส โดยเฉพาะ เอนเทอโรไวรัส 71 เด็กจะมีไข้ต่ำ ๆ อ่อนเพลีย เจ็บปาก มีแผลในปากเหมือนแผลร้อนใน มีผื่นเป็นจุดแดงหรือเป็นตุ่มน้ำใส ขึ้นบริเวณ ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ลำตัว แขน ขา ควรแยกผู้ป่วยที่เป็นโรคไม่ให้ไปสัมผัสกับเด็กคนอื่นเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

นอกจากนี้ ในช่วงฤดูฝนต้องระวังอีก 2 เรื่อง คือ (1) ปัญหาน้ำกัดเท้าที่เกิดจากเชื้อรา สาเหตุเกิดจากการแช่น้ำสกปรกนาน ๆ ทำให้ผิวหนังเป็นผื่นแดง ถ้าเกาจะเป็นแผลมีน้ำเหลืองออก และ (2) อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่องที่หนีน้ำมาอาศัยในบริเวณบ้าน

สิ่งที่ต้องระวัง เมื่อมีไข้หรือสงสัยการติดเชื้อที่มากับน้ำ คือ การรับประทานยาลดไข้ ห้ามกินยาในกลุ่มแอสไพรินอย่างเด็ดขาด เพราะมีอันตรายกับบางโรค คือ โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคฉี่หนู ซึ่งโรคดังกล่าวจะทำให้มีเลือดออกตามอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายอยู่แล้ว หากได้รับยาแอสไพริน ซึ่งมีสารป้องกันเลือดแข็งตัวเข้าไปอีก จะทำให้เลือดออกได้ง่ายขึ้น ทำให้เสียชีวิตได้ง่ายขึ้น และอาจเกิดเป็นกลุ่ม

อาการไรซินโดรม ซึ่งมีผลต่อทุกอวัยวะในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองและตับ อาการที่พบ ได้แก่ ผู้ป่วยอาเจียนอย่างมาก และมีอาการทางสมอง เช่น สับสน มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ซึมและหมดสติ จนเสียชีวิตได้

ในการป้องกันโรคในฤดูฝน ทำได้โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ สวมเสื้อผ้ารักษาร่างกายให้อบอุ่น เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค โดยเฉพาะเด็กกับผู้สูงอายุควรดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากสภาพอากาศมีความชื้นสูง หนาวเย็น จะทำให้ร่างกายที่มีระดับภูมิต้านทานโรคต่ำกว่าคนอื่น ๆ อยู่แล้ว ต่ำลงไปอีก จึงมีโอกาสติดเชื้อโรคทางเดินหายใจได้ง่าย ควรดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มรับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง.