คู่มือดูแลสุขภาพช่วงน้ำท่วม: รู้ทัน 7 โรคติดเชื้อสำคัญ

สรุปข้อมูลโดย: รศ.ดร.นพ. พบชัย งามสกุลรุ่งโรจน์
(หัวหน้าภาควิชาจุลชีววิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล)

ในยามวิกฤตน้ำท่วม นอกจากความเสียหายทางทรัพย์สินแล้ว "โรคภัยไข้เจ็บ" เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่ต้องเฝ้าระวังและป้องกัน เพราะน้ำที่ท่วมขังมักปนเปื้อนเชื้อโรคหลายชนิด เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ท่านใช้สังเกตอาการเบื้องต้นและดูแลคนในครอบครัวให้ปลอดภัย

1. **โรคผิวหนัง** (Skin Diseases)

เป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยที่สุด (พบกว่า 60% ในผู้ประสบภัย)
เนื่องจากความจำเป็นที่ต้องเดินลุยน้ำหรือแช่น้ำเป็นเวลานาน ทำให้ผิวหนังเปื่อยและติดเชื้อได้ง่ายครับ

1.1 **โรคน้ำกัดเท้า** (Tinea pedis)

- **สาเหตุ**: เกิดจากการติดเชื้อราที่เท้าและง่ามนิ้วเท้า
- **อาการ**: มีอาการคัน หนังลอกเป็นขุย ผิวหนังเปื่อยยุ่ย มีตุ่มน้ำใส และอาจเจ็บแผล
- **การดูแลเบื้องต้น**: เช็ดเท้าให้แห้งเสมอ ทายาฆ่าเชื้อรา
- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: หากทายาแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือแผลเริ่มบวมแดง มีหนอง (อาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน)

1.2 **โรคติดเชื้อที่ผิวหนังพุพอง** (Impetigo)

- **สาเหตุ**: การติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังชั้นตื้น มักเกิดจากการเกาจนมีแผลถลอกหรือแผลแมลงกัด
- **อาการ**: มีผื่นแดง และมีสะเก็ดสีเหลืองคล้ายน้ำผึ้งเกรอะกรังคลุมอยู่
- **การดูแลเบื้องต้น**: รักษาความสะอาดแผล ระวังอย่าแกะเกาที่ทำให้ผิวหนังถลอก มักหายเองได้ใน 1 สัปดาห์

- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: แผลลุกลาม หรือมีไข้สูง

1.3 **โรคผิวหนังอักเสบติดเชื้อชั้นลึก** (Cellulitis)

- **สาเหตุ**: มักเกิดจากมีผิวหนังบาดแผลถลอกตอนเดินลุยน้ำ แล้วเชื้อแบคทีเรียเข้าทางบาดแผล
- **อาการ**: มีไข้ ผิวหนังบวมแดง ร้อน และปวดกดเจ็บ บริเวณรอยแดงขยายวงกว้าง
- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: **ควรรีบไปพบแพทย์ทันที** หากมีไข้ร่วมกับแผลบวมแดงที่ลุกลามเร็ว
- **ข้อควรระวัง**: เป็นการติดเชื้อที่รุนแรง เพราะเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง หากปล่อยไว้เชื้ออาจลุกลามเข้ากระแสเลือดและเสียชีวิตได้

2. **โรคปอดอักเสบ** (Pneumonia)

- **สาเหตุ**: มักเกิดจากเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส เข้าสู่ร่างการทางการหายใจ หรือสำลักน้ำสกปรกเข้าปอด
- **อาการ**: ไข้สูง ไอมีเสมหะเหลือง/เขียว หายใจหอบเหนื่อย
- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: ถ้ามีไข้สูงร่วมกับหอบเหนื่อย
- **ข้อควรระวัง**: ถ้าอาการเป็นมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ควรรีบพบแพทย์ หากเป็นการติดเชื้อรุนแรง จะทำให้หายใจลำบาก ซึมลง และเสียชีวิตได้

3. **โรคที่มียุงเป็นพาหะ** (Mosquito-borne)

น้ำท่วมขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงพาหะนำโรค ทำให้มีความเสี่ยงต่อการระบาดเพิ่มขึ้น

3.1 **ไข้เลือดออก** (Dengue)

- **สาเหตุ**: เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเข้าเลือดออก ที่มียุงเป็นพาหะนำมาสู่คนขณะถูกยุงกัด
- **อาการ**: ไข้สูงลอย กินยาแล้วไข้ไม่ค่อยลง ปวดหัว ปวดกระบอกตา อาจมีจุดเลือดออกที่ผิวหนัง
- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: ไข้สูงเกิน 2 วัน อ่อนเพลียมาก ซึม หรือมีจุดเลือดออกที่ผิวหนัง
- **ข้อควรระวัง**: ห้ามกินยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs (แอสไพริน, ไอบูโพรเฟน) เด็ดขาด เพราะเลือดจะออกง่าย

3.2 **มาลาเรีย** (Malaria)

- **สาเหตุ**: เกิดจากการติดเชื้อมาลาเรีย ซึ่งเป็นปรสิต ที่มียุงเป็นพาหะนำมาสู่คนขณะถูกยุงกัด
- **อาการ**: ไข้สูง หนาวสั่น ไข้อาจขึ้นและลงเป็นช่วง ๆ

- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: มีไข้หนาวสั่น โดยเฉพาะถ้าอยู่ในพื้นที่ป่าเขาหรือชายแดน หรือแหล่งน้ำขัง ซึ่งเป็นพื้นที่ระบาด

4. **โรคท้องร่วง** (Diarrhea)

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ คือแนวทางป้องกันที่ดีที่สุด

4.1 **ท้องร่วง**

- **สาเหตุ**: ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำ บางรายอาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย และปรสิต (พยาธิ)
- **อาการ**: ถ่ายเหลวเป็นน้ำหลายครั้ง อาจมีอาเจียนด้วย มักหายเองได้ใน 1-2 วัน ถ้าเกิดจากการติดพยาธิ อาจมีอาการเรื้อรังได้เกิน 2 สัปดาห์ จนน้ำหนักลด
- **การดูแลเบื้องต้น**: จิบน้ำเกลือแร่ (ORS) บ่อยๆ อย่าให้ขาดน้ำ หากสงสัยการติดพยาธิ ควรพบแพทย์เพื่อรับยาถ่ายพยาธิ

4.2 **ท้องร่วงรุนแรง (เช่น โรคอหิวาต์)**

- **สาเหตุ**: เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำ
- **อาการ**: ถ่ายเป็นน้ำขุ่นคล้ายน้ำซาวข้าวพุ่งแรงปริมาณมาก หรือถ่ายมีมูกเลือด อาจมีไข้และอาเจียน
- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: ถ่ายปริมาณมากจนเพลีย หน้ามืด หรือถ่ายเป็นเลือด
- **ข้อควรระวัง**: หากถ่ายปริมาณมากจะสูญเสียน้ำจากร่างกายจนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

5. **โรคตาแดง** (Conjunctivitis)

- **สาเหตุ**: น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา ขยี้ตาด้วยมือที่ไม่สะอาด หรือใช้ของร่วมกัน
- **อาการ**: ตาแดง เคืองตา ขี้ตาเยอะ
- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: ตามัว ปวดตามาก หรือตายังแดงไม่หาย

6. **โรคฉี่หนู** (Leptospirosis)

- **สาเหตุ**: เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ที่ถูกขับออกมาทางปัสสาวะของหนู วัว ควาย

และปนเปื้อนอยู่ในน้ำเชื้อเข้าสู่คนทางแผลถลอกที่ผิวหนัง หรือผิวหนังที่แช่น้ำนานๆ จนเปื่อย

- **อาการ**: ไข้สูง ปวดกล้ามเนื้อเหมือนโดนทุบ โดยเฉพาะบริเวณน่อง ตาแดง
- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: มีอาการครบ 3 อย่าง (ไข้+ปวดน่อง+ตาแดง) หลังจากลุยน้ำ
- **ข้อควรระวัง**: เป็นโรคที่พบบ่อยเมื่อเกิดน้ำท่วมขังและเดินลุยน้ำ ถ้าปล่อยไว้อาจเกิดตัวเหลือง ไตวาย ตับวาย เสียชีวิตได้

7. **โรคเมลิออยโดสิส** (Melioidosis)

- **สาเหตุ**: เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในดินและน้ำ ผู้ที่มีความเสี่ยงคือ คนที่เป็นเบาหวาน หรือมีแผลแล้วไปสัมผัสดิน/น้ำท่วมขัง
- **อาการ**: ไม่จำเพาะ อาจมีไข้สูง หายใจขัดเหมือนปอดบวม มีฝีหนองตามตัว
- **เมื่อไหร่ควรพบแพทย์**: มีไข้สูงหลังลุยน้ำ โดยเฉพาะถ้าเป็นโรคเบาหวาน
- **ข้อควรระวัง**: โรคอาจลุกลามได้รวดเร็ว อัตราการเสียชีวิตสูงถ้าไม่รีบรักษา

สรุปแนวทางป้องกันโรคติดเชื้อในช่วงน้ำท่วม

1. **หลีกเลี่ยง**: อย่าลุยน้ำถ้าไม่จำเป็น ถ้าต้องลุยให้ใส่บูทหรืออุปกรณ์ป้องกัน
2. **สะอาด**: ล้างเท้า/ร่างกายด้วยน้ำสะอาดทันทีหลังจากลุยน้ำ เช็ดให้แห้ง
3. **ระวังแผล**: ถ้ามีแผลเกาหรือถลอก ควรเลี่ยงการลุยน้ำ
   ถ้าสัมผัสน้ำท่วมขังต้องรีบล้างด้วยน้ำสะอาดหรือล้างแผลน้ำยาฆ่าเชื้อ
4. **กินสุก**: อาหารปรุงสุกใหม่ น้ำดื่มต้องสะอาด
5. **นอนมุ้ง**: ระวังอย่าให้ยุงกัด

ด้วยความปรารถนาดี

อนึ่ง ผู้เขียนขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. นพ. ภัทรชัย กีรติสิน เป็นอย่างยิ่ง
สำหรับความกรุณาในการตรวจสอบบทความฉบับนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Ngaosuwankul N, Thippornchai N, Yamashita A, Morales Vargas RE, Tunyong W, Mahakunkijchareon Y, Ikuta K, Singhasivanon P, Okabayashi T, Leaungwutiwong P. Detection and Characterization of Enteric Viruses in Flood Water from the 2011 Thai Flood. Jpn J Infect Dis. 2013;66(5):398–403.

2. Matrongduang, J. Environmental health needs assessment base on priority need index corresponding with health effects from flood for improving local government action plans: a case study of Nakhon Si Thammarat province, Thailand. 2019. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). 73736.

3. Konno N, Tada S, Laohasiriwong W, Pitaksanurat S, Han YH, Hayashi M, Ishibashi Y. Health status and health behaviors of villagers during floods in the flood prone areas of Khon Kaen, Thailand. J Natl Inst Public Health. 2017;66(2):172–83.

4. Tan B, De Vera P, Abrazaldo J, Ng C. Flood-associated disease outbreaks and transmission in Southeast Asia. Front Microbiol. 2025;16:1694246.

5. Apisarnthanarak A, Khawcharoenporn T, Mundy LM. Flood-associated melioidosis in a non-endemic region of Thailand. Int J Infect Dis. 2012;16:e409–10.

6. Liang SY, Messenger N. Infectious Diseases After Hydrologic Disasters. Emerg Med Clin N Am. 2018;36:835–51.

7. Ahmed SH, Shaikh TG, Waseem S, Zahid M, Ahmed KAHM, Ullah I, Al Hasibuzzaman M. Water-related diseases following flooding in South Asian countries – a healthcare crisis. Eur J Clin Exp Med. 2024;22(1):232–42.

8. Srikuta P, Inmuong U, Inmuong Y, Bradshaw P. Health Vulnerability of Households in Flooded Communities and Their Adaptation Measures: Case Study in Northeastern Thailand. Asia Pac J

Public Health. 2015;27(7):743–55.

9. Ratanawong P, Nunthaitaweekul P, Huynh PT, Weesakul U. Impact of Climate Change on Human Health in Thailand: A Literature Review. J Disaster Res. 2025;20(4):424–43.

10. สมคิด ไกรพัฒนพงศ์, ณิชกุล พิสิฐพยัต, ดิเรก ลิ้มมธุรสกุล, ปรางณพิชญ์ วิหารทอง, ธนพล ยิสารคุณ, สุกัลยา บัวฟัก, ศิริพร ศิวินา. สถานการณ์โรคเมลิออยโดสิส ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2567. วารสารรายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาประจำสัปดาห์. 2025;56(6): e6263

11. พบชัย งามสกุลรุ่งโรจน์, วรรณี กัณฐกมาลากุล, ไอยฤทธิ์ ไทยพิสุทธิกุล, พัชรพร เตชะสินธุ์ธนาสาระสมบัติ, ภาคภูมิ พุ่มพวง, ธีระ ภัทรกิจ, บรรณาธิการ. Cases in Medical Microbiology & Parasitology. กรุงเทพฯ: พริ้นท์เอเบิ้ล, 2563

12. พบชัย งามสกุลรุ่งโรจน์, วรรณี กัณฐกมาลากุล, ไอยฤทธิ์ ไทยพิสุทธิกุล, ภัทรชัย กีรติสิน, บรรณาธิการ. จุลชีววิทยาการแพทย์. กรุงเทพฯ: วี เจ พริ้นติ้ง, 2556