

พิชิต...โรคที่มากับหน้าร้อน

ผศ.นพ.วินัย รัตนสุวรรณ

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ช่วงฤดูร้อนนี้ผู้คนมักเจ็บป่วยกันง่าย ยิ่งเทศกาลสงกรานต์ที่มีวันหยุดต่อเนื่องยาวนานหลายวัน ประชาชนส่วนใหญ่ต่างพากันเดินทางกลับภูมิลำเนาหรือท่องเที่ยวกัน เรียกว่าคั้งหนาตามากกว่าเทศกาลอื่นๆ ช่วงนี้แหละที่มักทำให้เกิดโรคจากน้ำดื่มและอาหารไม่สะอาด รวมถึงโรคอื่น ๆ ที่มากันไม่ขาด มารู้จักกับโรคที่มากับหน้าร้อนก่อนเกิดขึ้นดีกว่า

1. โรคอุจจาระร่วง เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือโปรโตซัว ตกค้างอยู่ในอาหารที่ไม่สะอาดพอ สุกๆ ดิบๆ หรือบูดเสีย ทำให้เกิดปัญหาท้องเสีย ส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อจะไม่มีอาการหรือมีไม่มาก แต่ในรายที่ติดเชื้อรุนแรงอาจเสียชีวิตได้ในเวลาไม่นานหลังเกิดอาการ เช่น อหิวาตกโรค เนื่องจากมีการสูญเสียของน้ำและเกลือแร่ในปริมาณมาก หากมีอาการท้องเสียควรทดแทนด้วยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับการถ่ายอุจจาระและการอาเจียน แต่หากรุนแรงต้องให้ทางเส้นเลือดควบคู่กับการเข้ายาปฏิชีวนะ แต่หากมีโรคประจำตัวอื่นๆ อยู่ด้วย เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไตวาย ควรพบแพทย์เพราะการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่เอง หากมากเกินไป อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้เช่นกัน

2. โรคอาหารเป็นพิษ เป็นโรคทางเดินอาหารที่พบบ่อยมาก ติดต่อกันโดยการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีสารพิษ (toxin) ที่สร้างจากเชื้อโรคบางชนิดเข้าไป ส่วนใหญ่มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจมีถ่ายเหลวเป็นน้ำ มักไม่มีไข้ หายได้เอง แต่ถ้าเป็นมากต้องได้รับน้ำเกลือเสริม อาจดื่มหรือให้ทางเส้นเลือดแล้วแต่ความรุนแรง

3. โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม ปวดหัว ตัวร้อน ไอจาม ทั้งนี้เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงไปมา หรืออยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทไม่ดี ร่วมกับร่างกายที่อ่อนแอ แต่ถ้าภูมิคุ้มกันต้านทาน แข็งแรงดี เราจะไม่ป่วยง่าย เมื่อรู้สึกตัวว่าเป็นหวัด ให้พักผ่อน ดื่มน้ำอุ่นให้มากๆ ถ้าตัวร้อนให้ใช้ผ้าชุบน้ำ คอยประคบระบายความร้อนออก และแยกนอนร่วมกับผู้อื่น หากยังไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์ ในบางกรณี น้ำมูกอาจเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือเขียวได้ ซึ่งมักเป็นจากการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำเติม อาจต้องกินยาปฏิชีวนะร่วมด้วย

4. **โรคผิวหนัง** ได้แก่ เม็ดผดผื่นคัน ป้องกันได้ด้วยการอาบน้ำชำระร่างกายและรักษาความสะอาดบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำสกปรก หรือน้ำที่ไม่สะอาด โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์ที่มีการเล่นสาดน้ำกัน

5. **โรคเครียด** ซึ่งเป็นปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยในหน้าร้อน ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ โหม่งง่าย หงุดหงิดง่าย จนกระทบไปถึงความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และอาจทำให้เกิดทะเลาะกันง่ายขึ้น วิธีคลายเครียดง่ายๆ ๗ คือ หนีร้อนไปอยู่ในที่มีอากาศเย็นสบาย เช่น ในห้องแอร์ ใต้ร่มไม้ หรือหางานอดิเรกทำ ผักสมมติ เป็นต้น

6. โรคที่เกิดจากสัตว์เลื้อย คือ **โรคพิษสุนัขบ้า** หรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดต่อร้ายแรงชนิดหนึ่ง ที่แพร่ระบาดทุกปี ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ปีหนึ่ง ๗ ไม่น้อย ทั้งที่มีวัคซีนป้องกันแล้ว แต่ยังมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้บ่อยๆ โดยมีพาหะหลักจากสุนัขที่นำเชื้อไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งอาจกัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนมีแผล ที่สำคัญ เชื้อไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า นี้ เมื่อปรากฏอาการของโรค จะเสียชีวิตทุกราย แต่ป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า หากถูกสุนัขที่สงสัยอาจมีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือเลียผิวหนังดังนั้น ผู้เลี้ยงสุนัข จึงควรนำสุนัขรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าทุกปี โดยเฉพาะช่วงหน้าร้อน เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเองและคนรอบข้าง

ทำอย่างไรร้อนนี้เพื่อให้มีสุขภาพดี

1. **เลือกบริโภคอาหาร** น้ำดื่ม และนม โดยพิถีพิถันความสด ใหม่ สะอาด หมั่นสังเกตสินค้าที่อาจหมดอายุ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพและชีวิตผู้บริโภค ที่สำคัญ แหล่งท่องเที่ยวตามชายทะเล มีการขายอาหารสด ทั้งส้มตำ ลาบ น้ำตก อาหารทะเลสดที่อาจปนเปื้อน น้ำยาฟอมาลินจากผู้ขายที่ขาดความรับผิดชอบ ฯลฯ เหล่านี้ ยิ่งต้องระวังให้มาก มิฉะนั้นท่านอาจต้องนอนชมด้วยพิษไข้จากท้องร่วง ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ อาจถึงขั้นห้ามส่งโรงพยาบาลหรือเสียชีวิต

2. **พิถีพิถันร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง** หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆ ละ 30 นาที การออกกำลังกายช่วงหน้าร้อน ไม่ควรหักโหมจนเกินไป ที่สำคัญ ควรพักผ่อนน้อยบ่อยๆ เป็นระยะๆ ซึ่งการออกกำลังกายนั้นจะทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า สารเอนดอร์ฟินออกมา ทำให้นอนหลับสบายหลับนาน ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ และดื่มน้ำสะอาด

อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อทดแทนเหงื่อที่สูญเสียไป นอกจากนี้ควรเลือกเสื้อผ้าบางเบา ระบาย ความร้อนได้ดี สีอ่อน ไม่อมความร้อน เช่น ผ้าฝ้าย

3. ปรับสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยให้เหมาะสม เช่น ที่พักอาศัยไม่มีแอร์ ใช้วิธีเปิด ประตูหน้าต่างมากบานที่สุด เพื่อให้อากาศร้อนระบายถ่ายเทได้ดี ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความ ปลอดภัยมากที่สุดด้วย โดยเฉพาะยามค่ำคืนให้พ้นจากโจรขโมย ส่วนที่พักที่มีแอร์ ก่อนเปิด เครื่อง ควรเปิดประตูหน้าต่าง ระบายอากาศร้อนออกก่อน 1 ชั่วโมง หรืออย่างน้อย 30 นาที เพื่อ ประหยัดเงินในกระเป๋าคุณและพลังงานในยุครัฐบาลเร่งรณรงค์ให้คนไทยประหยัด

4. ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน หรืออยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัดจ้าน โดยเฉพาะช่วงเวลาอากาศร้อนมากถึงร้อนสูงสุดระหว่าง 10.00 - 15.00 น. แต่หากจำเป็นต้อง ออกในช่วงเวลาดังกล่าว ขอแนะนำให้ดื่มน้ำสะอาดเย็นๆ สัก 1 - 2 แก้ว จากนั้นควรรหาโอกาส ดื่มน้ำอีก เพื่อทดแทนน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปกับเหงื่อ การปฏิบัติเช่นนี้จะเป็นผลดีต่อ ร่างกาย ช่วยให้ไม่อ่อนเพลียและทำธุระนอกบ้านได้อย่างปลอดภัย

5. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่ก่อนแล้ว เช่น โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ ยิ่งอากาศร้อนอบอ้าวมาก แอลกอฮอล์จะซึมผ่านเข้าสู่กระแส เลือดอย่างรวดเร็ว ทำให้แรงดันโลหิตสูงขึ้นกว่าช่วงอากาศหนาวเย็นหรือช่วงปกติ การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ อาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทันถึงขั้นเกิดภาวะช็อกได้

ถ้าปฏิบัติได้ครบทั้งห้าข้อ ไม่เพียงสนุกกับหน้าร้อนนี้ สุขภาพก็ดีด้วย ขอให้มีความสุขกับการพักผ่อนเที่ยวนี้นะครับ