

ภาวะโลกร้อน...ซ่อนโรคร้าย

ศ.คลินิก นพ.อุดม คชินทร

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ธรรมชาติได้ส่งสัญญาณเตือนถึงมหันตภัยปรากฏการณ์ “ภาวะโลกร้อน” (Global Warming) หลายคนยังฟังเพียงผ่านๆ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว ...แต่ยิ่งนานวันผลกระทบต่อสภาพภูมิอากาศจากสภาวะโลกร้อนก็ยิ่งพ่นพิษรุนแรงและลูกกลมเพิ่มขึ้นที่เห็นได้ชัดคือภัยจากธรรมชาติที่น่าอัปการ และโรคภัยไข้เจ็บที่ลูกกลม เป็นต้น

ภาวะโลกร้อน เกิดจากการที่โลกมีปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือ “ก๊าซเรือนกระจก” เพิ่มขึ้นในชั้นบรรยากาศอย่างรวดเร็ว และก่อให้เกิดภาวะเรือนกระจกที่ผิดปกติขึ้น รวมทั้งก๊าซชนิดอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติดักจับความร้อนออกไปยังบรรยากาศของโลก ก๊าซเหล่านี้จะรวมตัวกันจนกลายเป็นผ้าห่มหนาๆ ดักจับความร้อนของดวงอาทิตย์ และทำให้โลกมีอุณหภูมิร้อนขึ้น ยิ่งก๊าซเหล่านี้ เพิ่มมากขึ้น ความร้อนก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย จนกระทั่งกลายเป็นปัญหาโลกร้อน หรือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ผิดปกติ หรือมีความแปรปรวนของสภาพภูมิอากาศเกิดขึ้นทั่วโลก ซึ่งสาเหตุหลัก ๆ มาจากการใช้น้ำมัน การปล่อยสารพิษ สารเคมี การตัดไม้ทำลายป่า เป็นต้น นอกจากสภาวะอากาศที่นับวันจะแย่ลงเรื่อย ๆ แล้ว ทราบหรือไม่ว่าเมื่อเกิดสภาวะโลกร้อน สุขภาพร่างกายของเราก็จะได้รับผลกระทบตามไปด้วย ซึ่งโรคยอดฮิตติดอันดับ คือ โรคอหิวาตก โรคไข้เลือดออก และอาหารเป็นพิษ เรามาทำความรู้จักกับเจ้า 3 โรคนี้กันนะครับ

1. อหิวาตกโรค

เป็นโรคติดต่อที่มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย (Vibrio cholerae) เข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทาน เชื้อจะเข้าไปอยู่บริเวณลำไส้ และจะสร้างพิษออกมา ทำปฏิกิริยากับเยื่อเมือกในลำไส้เล็กทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นน้ำ สีขาวขุ่น ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว รุนแรง ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

สาเหตุ

เกิดจากการที่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารกระป๋องที่เสียแล้ว และมีการปนเปื้อนของเชื้อ

ระยะพักตัว

1. **ผู้ที่ได้รับเชื้อ** จะเกิดอาการได้ตั้งแต่ 24 ชั่วโมงถึง 5 วัน แต่โดยเฉลี่ยแล้วจะเกิดอาการภายใน 1-2 วัน
2. **กรณีไม่รุนแรง** อาการจะหายภายใน 1 วัน หรืออย่างช้า 5 วัน มีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำวันละหลายครั้ง แต่จำนวนอุจจาระไม่เกินวันละ 1 ลิตร ในผู้ใหญ่อาจมีปวดท้องคลื่นไส้อาเจียน
3. **กรณีอาการรุนแรง** อาการระยะแรก มีท้องเดิน มีเนื้ออุจจาระมาก ต่อมาจะมีลักษณะเป็นน้ำขาวขุ่น เพราะว่ามีมูกมาก กลิ่นเหม็นคาว ถ่ายอุจจาระได้โดยไม่มีอาการปวดท้อง บางครั้งไหลพุ่งออกมาโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว อาเจียนโดยไม่รู้สึกรู้สีกคลื่นไส้ อุจจาระ ออกมากถึง 1 ลิตรต่อชั่วโมง และจะหยุดเองใน 1 - 6 วัน หากได้น้ำและเกลือแร่ชดเชยอย่างเพียงพอ แต่ถ้าได้น้ำและ เกลือแร่ทดแทนไม่ทันกับที่เสียไป จะมีอาการขาดน้ำอย่างมาก ลูกนั่งไม่ไหว ปัสสาวะน้อย หรือไม่มีเลย อาจมีอาการเป็นลม หน้ามืด จนถึงช็อค ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอาการท้องเสีย

- งดอาหารรสจัด เผ็ดร้อน หรือของหมักดอง
- ดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำ บางรายต้องงดอาหาร ชั่วคราวเพื่อลดการระคายเคืองในลำไส้
- ดื่มน้ำเกลือผงสลับกับน้ำต้มสุก ถ้าเป็นเด็กเล็ก ควรปรึกษาแพทย์ ในกรณีที่ท้องเสียอย่างรุนแรง ต้องรีบนำส่งแพทย์ด่วน

การป้องกัน

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก ภาชนะที่ใส่อาหาร ควรล้างสะอาดทุกครั้งก่อนใช้
- ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนกินอาหาร หรือก่อนปรุงอาหารและหลังเข้าส้วม
- ไม่เทอุจจาระ ปัสสาวะและสิ่งปฏิกูลลงในแม่น้ำลำคลอง หรือทิ้งเรี่ยราด ต้องถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัด สิ่งปฏิกูลโดยการเผาหรือฝังดิน เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค
- ระมัดระวังไม่ให้น้ำเข้าปาก เมื่อลงเล่นหรืออาบน้ำในลำคลอง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค

2. โรคไข้เลือดออก

เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุงลาย *Aedes aegypti* ตัวเมีย บินไปกัดคนที่ป่วยเป็น ไข้เลือดออกโดยเฉพาะช่วงที่มีไข้สูงจากเชื้อไวรัสเดงกี โรคนี้ระบาดในฤดูฝน ยุงลายชอบออกหา

กินในเวลากลางวัน ขอบวางไข่ตามภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ยางรถยนต์ กระลา กระป๋อง จานรองขาตู้กับข้าว แต่ไม่ขอบวางไข่ในท่อระบายน้ำ หัวย หนอง คลอง บึง

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นไข่เลือดออก

อาการแรกเริ่ม จะรู้สึกว่ามีไข่สูงเฉียบพลัน ถึง 38 - 40 องศาเซลเซียส อยู่ 2 - 7 วัน บางรายจะมีจุดเลือดสีแดงๆ ขึ้นตามลำตัว แขน ขา และมีอาการปวดเมื่อยตามตัวและหลังหรือปวดหัวพร้อม ๆ กันกับไข้สูง อาเจียนเป็นเลือดหรืออุจจาระเป็นสีดำ บางราย อาจมีอาการช็อค ซึม ตัวเย็นจนถึงอาการหนักมากไม่รู้สีกตัว หหมดสติและถึงกับเสียชีวิตได้

การดูแลรักษา

- เมื่อเริ่มเป็นไข้เลือดออก มีอาการไข้สูง ต้องเช็ดผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้
- หากจำเป็นต้องใช้ยา ควรใช้ยาลดไข้พาราเซตามอล

* ห้ามใช้ยาจำพวกแอสไพริน เพราะแอสไพรินจะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น

- ถ้ามีอาการเพลียให้ ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเกลือแร่บ่อย ๆ
- หากอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน

วิธีป้องกัน

- ระวังอย่าให้ยุงกัดในตอนกลางวัน ซึ่งป้องกันได้ด้วยการนอนในมุ้ง
- ช่วยกันกำจัดลูกน้ำ และลดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ใส่ปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูง
- ในภาชนะเก็บน้ำที่ปิดฝาไม่ได้ ควรใส่ทรายกำจัดลูกน้ำทุก 1 - 2 เดือน สำหรับตุ่มน้ำที่ไม่ค่อยได้เปิดบ่อย ๆ ควรปิดด้วยตาข่ายผ้าหรือไนล่อน 2 ชั้น
- เก็บทำลายภาชนะที่มีน้ำขังหรือไม่ใช้ประโยชน์แล้ว เช่น ฝั ง เผา หรือดัดแปลงนำมาใช้ประโยชน์

“โรคไข้เลือดออกเป็นโรคที่ต้องจับตามองมากที่สุด เพราะนอกจากยังไม่มียาหรือวัคซีนในการรักษาแล้ว ปัจจุบันยังพบว่ายุงลายซึ่งเป็นพาหะสำคัญของโรค ที่เคยออกหากินเฉพาะแต่ในเวลากลางวันได้เปลี่ยนมาออกหากินในเวลาพลบค่ำจนถึง 5 ทุ่ม ทำให้ยากต่อการป้องกัน หรือ วินิจฉัยโรค”

3. โรคอาหารเป็นพิษ

มีสาเหตุสำคัญจากการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียในอาหาร โดยเฉพาะในสภาวะอากาศที่มีอุณหภูมิสูงขึ้น นั้นหมายถึงจะส่งผลให้เชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโตเร็วตามไปด้วย และยังถ้าหากเชื้อแบคทีเรียอยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตก็จะสามารถแบ่งตัวเพิ่มจำนวนและผลิต

สารพิษ ได้อย่างรวดเร็วจนมีปริมาณมากพอที่จะทำให้เกิดอาการป่วย เช่น ถ่ายเหลว ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และมีไข้ บางรายอาจมีอาการลำไส้อักเสบ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัวตามมาด้วย

อาหารที่มีความเสี่ยงสูงในการก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษในประเทศไทย

- อาหารทะเลปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารทะเลซึ่งกินโดยไม่ผ่านการปรุงให้สุก (โดยเฉพาะที่ ปิบบะนาวาโด โดยที่เข้าใจว่าอาหารเหล่านี้สุกเพราะสีของเนื้อ เหล่านี้จะเปลี่ยนไปเหมือนเนื้อที่สุก แล้ว ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด)

- อาหารประเภทปรุงเสร็จแล้ว ไม่มีการผ่านความร้อนก่อนบริโภค เช่น อาหารยำ ส้มตำ สลัด น้ำราดหน้าชนิดต่าง ๆ

- อาหารเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก ซาลาเปาไส้ต่าง ๆ ถ้าจะเก็บไว้รับประทานในมือต่อ ๆ ไปควรเก็บ ในตู้เย็น เมื่อจะนำมารับประทานต้องอุ่นให้ร้อนจัดอีกครั้ง เพื่อฆ่าเชื้อ จุลินทรีย์ที่ยังเจริญเติบโต และแพร่พันธุ์

แต่ถ้ามีอาการท้องเสียมาก ๆ ร่างกายจะเกิดการขาดน้ำ และ กลือแร่ บางรายอาจมีอาการรุนแรงมากขึ้นเนื่องจากการติดเชื้อและเกิดการอักเสบที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และ **เมื่อเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิตก็ทำให้เกิด โลหิตเป็นพิษได้** แต่ถ้าพิษนั้นเกิดจากสารเคมีหรือพืช พิษบางชนิด จะมีผลต่อระบบประสาท เช่น ชัก หมดสติ และร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

เมื่อเป็นแล้วควรทำอย่างไร

รักษาแบบอาการท้องเดินทั่ว ๆ ไป เช่น ดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนการสูญเสีย น้ำและ กลือแร่ อาการท้องเดินมักหายได้เองภายใน 1-2 วัน ถ้าท้องเสียหรืออาเจียนมาก ปวดท้อง รุนแรง หรือมีอาการทางระบบประสาท (เช่น ชัก หมดสติ) หรือสงสัยว่าจะเกิดจากยาฆ่าแมลงหรือ สารพิษอื่น ๆ ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

ข้อสำคัญ

อย่ากินยาแก้ท้องเดินเอง เพราะอาการท้องเดินส่วนใหญ่มักจะหายได้เอง ขอให้เข้าใจว่า การขับถ่ายเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายที่จะต้องขับของเสียออกจากร่างกายอยู่แล้วครับ

5 วิธีง่าย ๆ รับมืออาหารเป็นพิษ

- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงและกินอาหาร
- ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำต้มสุกทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการกินอาหาร หรือขนมค้างคืนที่ผสมกะทิ

- ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำไหล (ควรแช่ต่างทับทิมทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง)
- ไม่ควรทิ้งเนื้อสดๆ ไว้นอกตู้เย็น เพราะอุณหภูมิที่ร้อน จะเร่งให้แบคทีเรีย เจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว

ขอฝากทิ้งท้ายถึงทุกคนว่า “ภาวะโลกร้อน” แม้จะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า “มนุษย์” คือตัวแปรที่สำคัญ มาช่วยกันรักษาสมดุลธรรมชาติ เริ่มที่ตัวคุณและถ่ายทอดไปยังบุตรหลาน และสมาชิกในครอบครัว เพียงเท่านี้ก็ช่วยโลกให้น่าอยู่แล้วครับ.