

# โรคที่มากับน้ำท่วม

รศ.นพ.วินัย รัตนสุวรรณ  
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

น้ำท่วมเป็นภัยธรรมชาติ แต่ปีนี้หนักหนาสาหัสอย่างที่ไม่เคยเกิด ทั่วทั้งช่วงนี้ฝนตกชุก น้ำเหนือไหลหลาก ทำให้เกิดปัญหาน้ำท่วมอย่างหนักในหลายจังหวัด ประชาชนในหลายจังหวัดต่างได้รับความเดือดร้อน เสียหายทั้งบ้านเรือน ไร่นา นอกจากนี้เป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจแล้ว ยังมีปัญหาสุขภาพตามมาอีกด้วย นับเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจเป็นอย่างมาก...

น้ำท่วมในระยะแรกอาจยังไม่มีเชื้อโรคมาก แต่เมื่อกลายเป็นน้ำขังก็จะสกปรกและมีเชื้อโรคมากขึ้น น้ำจึงเป็นที่มาของเชื้อโรคชนิดต่างๆ และหากต้องเดินย่ำน้ำแต่ละวันเป็นเวลานาน ก็จะมีโอกาสป่วยด้วยโรคที่มากับน้ำท่วมมากขึ้น โรคอาจมากับน้ำท่วมเช่น โรคผิวหนัง โรคเท้าเปื่อย โรค ท้องร่วง โรคฉี่หนู โรคตาแดง และโรคเครียด เป็นต้น

เรามาดูสาเหตุและการป้องกันแก้ไขโรคที่มากับน้ำท่วมกันนะครับ

## 1. โรคน้ำกัดเท้าหรือ ฮองกงฟุต

จะมีอาการคันซึ่งเกิดจากเชื้อราที่เท้า เมื่อเท้าเปียก ๆ ขึ้น ๆ จะเป็นบ่อเกิดของเชื้อราที่เรียกว่า Dermatophytes เนื่องจากเชื้อราจะเจริญเติบโตได้ดีในอากาศชื้น



### การติดเชื้อ

การติดเชื้อส่วนใหญ่ หากไม่ใช่ฤดูฝน มักจะเกิดจากเหงื่อออก หมักหมม ไม่รักษาความสะอาดให้ดี แต่หากในช่วงน้ำท่วม มักเป็นจากเท้าที่เปียกๆ ขึ้นๆ บ่อยๆ แล้วไม่ดูแลรักษาความสะอาดให้ดี

### อาการ

คันตามซอกนิ้วเท้าและผิวหนังลอกออกเป็นขุย ๆ เป็นผื่นที่เท้า ที่พบบ่อยจะเกิดตรงซอกนิ้ว แต่ก็สามารถลุกลามไปถึงฝ่าเท้าและเล็บได้

### การรักษา

การรักษาโรคราที่เท้า ควรล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่และเช็ดให้แห้ง ใส่ถุงเท้าที่สะอาดและไม่เปียกชื้น ใช้ครีมรักษาเชื้อราทา

### การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการแช่อยู่ในน้ำเป็นเวลานานๆ
2. ถ้าจำเป็นจะต้องเดินลุยน้ำหรือแช่น้ำควรสวมรองเท้าบูท

## 2. โรคอุจจาระร่วง

ผู้ป่วยจะถ่ายอุจจาระเหลว 3 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง โรคอุจจาระร่วงเป็นโรคติดต่อระบบทางเดินอาหารมักพบบ่อยขณะเกิดภาวะน้ำท่วมเกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย



### การติดต่อ

โดยการสัมผัสเชื้อจากการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคจากสิ่งปฏิกูลที่มาจากน้ำท่วมหรือจากการใช้น้ำที่ไม่สะอาดชำระล้างภาชนะใส่อาหาร เช่น ถ้วย ชาม ช้อน ที่ปนเปื้อนปัสสาวะ อุจจาระ ขยะมูลฝอยที่บูดเน่า หรือจากการไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร จะทำให้เกิดโรคติดต่อทางเดินอาหารต่าง ๆ ได้

### การป้องกัน

1. ดื่มน้ำสะอาด น้ำบรรจุขวด ถ้าจำเป็นต้องดื่มน้ำที่ท่วมควรต้มให้สุกก่อน
2. ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
3. ภาชนะที่ใส่อาหารควรล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาใช้
4. กินอาหารที่ทำสุกใหม่ๆ ที่ไม่มีแมลงวันตอม
5. รักษาความสะอาดในเรื่องการกำจัดขยะมูลฝอย การกำจัดอุจจาระ ปัสสาวะที่ถูกต้อง
6. หลีกเลี่ยงการถ่ายอุจจาระในน้ำที่ท่วมเพราะจะทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้

(ในภาวะน้ำท่วมสูงควรถ่ายใส่ถุงดำแล้วโรยปูนขาว ปิดปากถุงให้แน่น รอเรือเก็บขยะมาเก็บ)

7. ไม่ควรกินยาหยุดถ่ายเองควรปรึกษาแพทย์

### 3. โรคตาแดง

เป็นโรคติดต่อที่ระบาดได้ง่ายมาก เกิดจากเชื้อไวรัส โรคนี้จะไม่ทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิตแต่ถ้าไม่  
รับรักษาอาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้



#### สาเหตุ

1. ใช้มือสกปรกที่อาจมีเชื้อโรคขยี้ตา
2. ใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ที่เป็นโรค หรือเล่นกับผู้ป่วย
3. แมลงวันหรือแมงหวี่ตอมตา หรือฝุ่นละอองเข้าตาบ่อย ๆ จนตาอักเสบ
4. อาบน้ำในคลองสกปรก หรือที่มีตาแดงระบาด

#### การป้องกัน

ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคตาแดง ล้างหน้าและมือให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ควรเอามือขยี้ตา

#### อาการ

เคืองตา น้ำตาไหล มีขี้ตามาก อาการจะมีประมาณ 10 วัน

#### การรักษา

พักสายตาบ่อย ๆ ประคบตาด้วยผ้าเย็น และเช็ดตาด้วยสำลีชุบน้ำอุ่น

### 4. โรคฉี่หนู Leptospirosis

เชื้อนี้สามารถพบได้สัตว์หลายชนิด แต่พบมากในหนู โดยเชื้อโรคในตัวหนูจะออกมากับฉี่ของหนู  
และปนเปื้อนอยู่ตามแหล่งน้ำ ซึ่งเชื้อที่อยู่ตามแหล่งน้ำนี้ สามารถเข้าทางผิวหนังของผู้ป่วยที่มีบาดแผล  
หรือรอยถลอกที่ผิวหนัง และหากบริเวณบาดแผลไปสัมผัสกับน้ำที่มีเชื้อโรคฉี่หนู เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ตัวผู้ป่วย  
และก่อโรคได้



## สาเหตุ

เกิดจากเชื้อ *Leptospira interrogans* มักจะพบการระบาดในเดือนตุลาคม และพฤศจิกายน เนื่องจากเป็นฤดูฝนและมีน้ำขัง

## การติดต่อ

โดยเชื้อที่ปนในน้ำ ในดิน เข้าสู่คนทางผิวหนัง หรือเยื่อ ที่ตา ปาก จมูก

**หลังจากได้รับเชื้อ โดยเฉลี่ย 10 วันผู้ป่วยก็จะเกิดอาการของโรค คือ**

- ปวดศีรษะทันที มักจะปวดบริเวณหน้าผาก หรือหลังตา บางรายปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง
- ปวดกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะบริเวณ ขา น่อง เวลาขด หรือจับจะปวดมาก
- ใช้สูงร่วมกับหนาวสั่น อาการต่าง ๆ อาจอยู่ได้ 4-7 วัน

นอกจากอาการดังกล่าวผู้ป่วยอาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน บางรายมีอาการถ่ายเหลว ปวดท้อง การตรวจร่างกายในระยะนี้อาจพบว่าผู้ป่วยมีอาการตาแดง

## การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการว่ายน้ำ แช่หรือลุยในน้ำที่อาจปนเปื้อนเชื้อบัสสาวะของสัตว์นำโรค ถ้าจำเป็น ควรสวมรองเท้าบูท
- ล้างเท้าหรือส่วนที่แช่อยู่ในน้ำเมื่อขึ้นจากการแช่น้ำทุกครั้งและรีบอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที
- เมื่อมีอาการน่าสงสัย เช่น มีไข้ ปวดศีรษะรุนแรง ปวดกล้ามเนื้อน่อง โคนขา หลังหรือมีอาการตาแดง ให้รีบพบแพทย์ด่วน

## การรักษา

ก่อนอื่นผู้ป่วยจะต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และยาที่มักจะได้รับ คือ ยาปฏิชีวนะ เช่น เพนนิซิลิน หรือ doxycycline (อย่างไรก็ตาม ห้ามซื้อยารับประทานเองเด็ดขาดเพราะอาจเกิดอันตรายถึงชีวิต)

## 5. โรคเครียด

ในภาวะเช่นนี้ ทุกคนที่ประสบภัยน้ำท่วม หรือกำลังอยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงที่อาจถูกน้ำท่วม ก็เกิดภาวะเครียดเป็นธรรมดา จะมากหรือน้อยขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น

- ปัจจัยส่วนตัวของผู้นั้นเองว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด
- แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีเพียงใด

และอีกปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรงของความเครียด คือขนาดของความเสียหาย

หากขนาดของความเสียหายมาก ก็มีโอกาที่จะมีความเครียดรุนแรงได้

หากมีอาการเครียดมากจน ทำให้การทำงานจิวตรประจำวันเสียไป นอนไม่หลับ ก็ควรไปพบแพทย์

เพื่อรับคำแนะนำ และแพทย์อาจให้ยาคลายเครียดช่วย

ในรายที่มีอาการมาก จนรบกวนการดำรงชีวิตประจำวัน และในรายที่มีอาการมาก อาจต้องพบจิตแพทย์

“ ข้อมูลข้างต้นที่ได้นำเสนอไปนั้น หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ในช่วงวิกฤตเช่นนี้ ไม่มากนักน้อย อย่างไรก็ตาม ผมและกองบรรณาธิการวารสารศิริราชประชาสัมพันธุ์ ขอร่วมเป็นกำลังใจให้ผู้ประสบอุทกภัยทุกท่านให้มีกำลังใจฟันฝ่าอุปสรรคนี้ไปอย่างมั่นคง และอย่าลืมดูแลรักษาสุขภาพท่านด้วยนะครับ ”