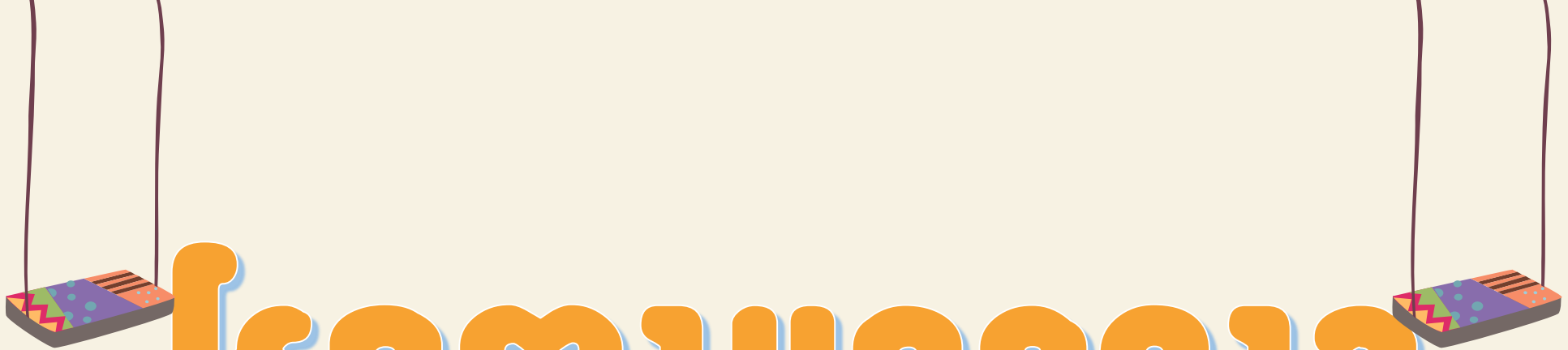




โรคตามฤดูกาล

รับมืออย่างไรให้ปลอดภัยจาก โรคตามฤดูกาล





รับมืออย่างไรให้ปลอดภัยจาก 6 โรคร้ายตามฤดูกาล

เมื่อฤดูกาลหนึ่งผ่านไปอีกหนึ่งฤดูกาลหนึ่งก็เข้ามาแทนที่หมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันไปเรื่อย ๆ อย่างเลี่ยงไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นคือสัจธรรมของธรรมชาติ และนอกเหนือจากความเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติแล้ว ก็ยังมีอีกหนึ่งสิ่งที่เปลี่ยนไปด้วยนั่นก็คือ โรคร้ายๆ ซึ่งแต่ละฤดูกาลก็มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ดังนี้

โรคที่พบบ่อยใน ฤดูฝน

(กลางเดือนพฤษภาคม - กลางเดือนตุลาคม)

ผิวหนังอักเสบ
ท้องเสีย

ปอดบวม โรคฉี่หนู

ไข้เลือดออก

ไข้หวัดใหญ่

เยื่อตาอักเสบ (ตาแดง)

มือ เท้า ปาก

“

วิธีดูแล



นอนพักผ่อน
เยอะๆ



กางร่ม
อย่าตากฝน



กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ



ดื่มน้ำ
สะอาดบ่อยๆ



ฤดูฝน



๑. ใช้หวัดใหญ่

สาเหตุ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่

อาการ ผู้ที่ป่วยจะมีการคล้ายกับไข้หวัดทั่วไป แต่จะรุนแรงกว่า มีไข้สูงเกิน ๓๙ - ๔๐ องศาเซลเซียสติดต่อกันหลายวัน และอาจมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วย ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นเด็กโต หรือผู้ใหญ่จะมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร และอ่อนเพลียอย่างรุนแรงด้วย

สิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือ ภาวะแทรกซ้อน อย่าง โรคปอดอักเสบ และโรคสมองอักเสบ โดยส่วนใหญ่มักพบในผู้ป่วยที่เป็นเด็กเล็ก และผู้ที่มีโรคประจำตัว อย่างเช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น

๒. ท้องเสีย

อาการ : ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระ ซึ่งมีหลาย
ระดับด้วยกัน

การดูแลเบื้องต้น : พยายามให้ลูกถ่ายพิษออกให้หมด แต่
ถ้าลูกไม่ไหวให้กินเกลือแร่แล้วนอนพักผ่อน





๓. ใช้เลือดออก

อาการ : ยุ่งลายจะเพาะพันธุ์ได้ดี ในน้ำฝน หากใครมีไข้สูงมาก ไข้ไม่ยอมลด เบื่ออาหาร รู้สึกอ่อนเพลีย เชื่องซึมให้รีบไปพบแพทย์ หากมีอาการรุนแรง คือเลือดออกผิดปกติ มือเท้าเย็น หรือช็อคได้

การดูแลเบื้องต้น : ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อรักษาไข้



๔.มือ เท้า ปาก



อาการ : มีไข้ เป็นแผลในปาก มีตุ่มน้ำใสตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า และลำตัว

การดูแลเบื้องต้น : เนื่องจากในปัจจุบันโรคมือเท้าปากยังไม่มีการรักษาโดยเฉพาะ การรักษาจึงเป็นการรักษาอาการต่างๆ ไปตามแต่อาการของผู้ป่วย เช่น เช็ดตัวหรือกินยาลดไข้ เน้นทานอาหารเหลว และดื่มน้ำเยอะ



โรคที่พบบ่อยใน ฤดูหนาว

(กลางเดือนตุลาคม - กลางเดือนกุมภาพันธ์)



มือ เท้า ปาก “
ตาข่ายยิง อูจจาระร่วง
หัดเยอรมัน ภูมิแพ้
ไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่
โนโรไวรัส ปอดบวม
“อีสุกอีใส โรคหัด

วิธีดูแล



ฤดูหนาว



๑.ไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดธรรมดา เกิดจาก เชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศ แต่ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่

อาการ : มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ไอ ไม่มีแรง

การดูแลเบื้องต้น : ให้ลูกนอนพักผ่อนเยอะ ๆ ดื่มน้ำบ่อย ๆ ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว กินยาลดไข้ ถ้าใน ๒-๓ วัน ยังไม่ดีขึ้น ให้รีบพาไปพบแพทย์



๒.ปอดบวม

อาการ : เริ่มมีอาการไอ แน่นหน้าอก ใช้สูง และหายใจหอบ เป็นโรคที่ต้องได้รับการรักษาอย่างทันที่ เพราะเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดของเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตถึงอาการหอบได้ โดยนับอัตราการหายใจ หากผู้ป่วยมีอัตราการหายใจเร็วกว่าปกติตามเกณฑ์อายุ และมีอาการไม่กินนม หายใจแรง ผู้ปกครองควรรีบพาเด็กมาพบแพทย์ทันที

การดูแลเบื้องต้น : พาลูกไปพบแพทย์ เพื่อให้สารน้ำ (หรือน้ำเกลือ) ให้เพียงพอ หรือให้ยาขยายหลอดลม

๓.อีสุกอีใส

อาการ : เริ่มด้วยไข้ต่ำ ๆ ต่อมาจะมีผื่นแดง ตุ่มนูนขึ้นทั่วตัว แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสหลังมีไข้ ๒-๓ วัน จากนั้นประมาณ ๕-๒๐ วัน ตุ่มจะเป็นหนองและแห้งตกสะเก็ดหลุดออกเอง

การดูแลเบื้องต้น : ควรหยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์ เด็กเล็กที่ป่วยควรตัดเล็บให้สั้น เพื่อป้องกันการอักเสบจากการเกาผื่น



๔. อุจจาระร่วง

อาการ : ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า โรต้าไวรัส มักเกิดกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ติดต่อกันโดยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อน และมีอาการถ่ายเหลวบ่อยครั้ง

การดูแลเบื้องต้น : ควรให้กินอาหารเหลวขดเชย เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด นมแม่ หรือผสมนมผงให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น ส่วนใหญ่จะดีขึ้นใน ๘-๑๒ ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์



โรคที่พบบ่อยใน ฤดูร้อน

(กลางเดือนกุมภาพันธ์ - กลางเดือนพฤษภาคม)



โรคพิษสุนัขบ้า
หรือโรคกลัวน้ำ

ลมแดด (Heat Stroke)

อาหารเป็นพิษ

โรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน

อหิวาตกโรค

ไข้ไทฟอยด์ หรือไข้รากสาดน้อย

ไวรัสตับอักเสบบี A

โรคบิด

วิธีดูแล



อย่าอยู่
กลางแจ้งนานๆ



ไม่เล่น/
สัมผัสกับสัตว์ที่ไม่รู้จัก



กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ



หาหมอ
ถ้าไม่ดีขึ้น



ฉีดวัคซีน

ฤดูร้อน





๑.อาหารเป็นพิษ

อาการ : กินอาหารปรุงสุกๆ ดิบๆ กระจายอาหาร
และลำไส้เกิดการอักเสบ ทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้
อาเจียน อุจจาระ

การดูแลเบื้องต้น : พยายามให้ลูกถ่ายพิษออกให้
หมด แต่ถ้าลูกไม่ไหวให้กินเกลือแร่แล้วนอนพักผ่อน



๒.โรคบิด

อาการ : กินผักดิบหรือน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค
อุจจาระมีมูกหรือมูกปนเลือด มีไข้ ปวดท้องแบบปวดแบ่ง
คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้สูง

การดูแลเบื้องต้น : เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่าง
ปลอดภัย ดื่มน้ำที่สะอาด .เก็บอาหารให้ปลอดภัยจาก
แมลงวัน หนู หรือสัตว์อื่นๆ

๓.ลมแดด (Heat Stroke)

อาการ : กระหายน้ำมาก ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ หายใจเร็ว อ่อนเพลียและเบื่ออาหาร ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ความดันต่ำ

การดูแลเบื้องต้น : เมื่อเป็นลมแดดให้นอนราบ และยกเท้าทั้ง ๒ ข้างขึ้น และถอดเสื้อผ้าออก จากนั้นให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็ง แล้วประคบตามตัว นำพัดลมมาเป่า เพื่อระบายความร้อน แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

HOT



๕.โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ

อาการ : ติดต่อกับทั้งการโดนกัด หรือถูกเลีย บริเวณที่มีแผลถลอก โรคนี้ยังไม่มียารักษาทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตทุกราย หลังแสดงอาการ จึงต้องรีบให้วัคซีนทันทีเมื่อได้รับเชื้อ

การดูแลเบื้องต้น : การล้างแผลด้วยน้ำและสบู่ อย่างหมดจดทันทีเมื่อรับเชื้อ (ภายใน ๕ นาที) จะช่วยลดเชื้อไวรัสได้เป็นอย่างดี หลังจากนั้นให้ไปพบแพทย์ เพื่อฉีดวัคซีนป้องกัน

