



จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าพญา อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80140

โทรศัพท์/โทรสาร 0 7546 6645 www.thapaya.go.th

ทาง อบต.ท่าพญา ได้จัดทำจดหมายข่าวเพื่อเป็นอีกช่องทางหนึ่งสำหรับประชาชนและผู้สนใจจะได้รับทราบข้อมูลข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของ อบต.ท่าพญาอย่างต่อเนื่อง

โรคที่มากับหน้าฝน

ในฤดูฝน อากาศเริ่มเย็นลงและมีความชื้นสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศนี้ เป็นสาเหตุทำให้โรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว โรคที่สำคัญที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในฤดูนี้ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ รวมถึงไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ โรคไข้หวัดนก โรคปอดอักเสบ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคเยื่อตาอักเสบหรือโรคตาแดง นอกจากนี้ในต่างจังหวัดบางพื้นที่ อาจมีการระบาดของโรคฉี่หนู หรือโรคแลปโตสไปโรซิส หรือโรคที่มีุงเป็นพาหะนำโรค เช่น ไข้มาลาเรีย โรคไข้สมองอักเสบจากเชื้อไวรัสเจอี เป็นต้น

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรค ได้ออกประกาศเตือนประชาชนในการป้องกันโรคติดต่อที่มักเกิดขึ้นในฤดูฝน โดยมี 5 กลุ่ม รวม 15 โรค ได้แก่

1.กลุ่มโรคติดต่อของระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อย ได้แก่ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ โรคเหล่านี้เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร ที่ล่าช้า โดยผู้ป่วยจะมีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นน้ำ อาจมีไข้ ปวดบิดในท้อง และหากติดเชื้อบิดอาจมีมูกหรือเลือดปนอุจจาระได้ นอกจากนี้เชื้อไวรัสตับอักเสบนชนิด เอ และบี ยังสามารถติดต่อได้จากการรับประทานอาหารปนเปื้อนเชื้อ ผู้ที่มีอาการตับอักเสบนจะมีไข้ อ่อนเพลีย มีอาการตัวเหลือง ตาเหลืองหรือดีซ่าน คลื่นไส้อาเจียน ดังนั้นในหน้าฝนนี้จึงควรระมัดระวังอาหารการกินเป็นพิเศษ โดยรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ สะอาด ใช้ช้อนกลาง

2.กลุ่มโรคติดเชื้อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อผิวหนังที่พบบ่อย คือ โรคแลปโตสไปโรซิส หรือไข้ฉี่หนู อาการเด่น คือ ไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรง และตาแดง ประมาณร้อยละ 5-10 ของผู้ป่วยโรคนี้จะมีอาการรุนแรง เช่น ดีซ่าน ไตวาย หรือช็อคได้ โรคนี้มักเป็นเกิดในที่ที่มีน้ำท่วม ผู้ที่บ้านมีหนูมาก เกษตรกร ชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน คนงาน

พาร์มเลียงสัตว์ โค สุกร ปลา ผู้ที่ทำงานชุดท่อระบายน้ำ เหมืองแร่ โรงฆ่าสัตว์ เป็นต้น

3.กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม โดยเฉพาะในปัจจุบันมีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ H1N1 ซึ่งเป็นโรคระบาดใหม่ ที่ขณะนี้พบการระบาดทั่วประเทศ และโรคไข้หวัดนกที่มีแหล่งแพร่ระบาดมาจากสัตว์ปีก เชื้ออาจมีการผสมข้ามสายพันธุ์กับเชื้อไข้หวัดใหญ่ในคนที่อยู่ในช่วงระบาดในฤดูฝนได้

4.กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง ที่สำคัญ 3 โรค ได้แก่

1. **ไข้เลือดออก** มีุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งกว่าร้อยละ 80 เป็นยุงลายที่อยู๋ในบ้านซึ่งจะวางไข่ในน้ำที่ขังอยู่ตามทีต่าง ๆ ผู้ป่วยระยะแรกจะมีอาการเหมือนการติดเชื้อไวรัสทั่วไป ได้แก่ อาการไข้ ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีอาการปวดกระดูกมาก ไข้จะสูงอยู่ประมาณ 2-7 วัน หลังจากนั้นไข้จะลง พร้อมกับอาจจะมีอาการเลือดออกผิติดปกติ มือเท้าเย็น หรือช็อคได้

2. **ไข้สมองอักเสบเจอี**(Japanese Encephalitis)มีุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค มักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนา ผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน หลังจากนั้นจะมีอาการซึมลงหรือชักได้ ผู้ป่วยอาจเสียชีวิต หรือพิการหากไม่ได้รับการรักษา

3. **โรคมาลาเรีย** มีุงก้นปล่องที่อยู๋ในป่าเป็นพาหะนำโรค โดยผู้ป่วยจะมีไข้สูงหนาวสั่น ชีตลงเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตก ถ้าเป็นชนิดรุนแรงอาจมีอาการไตวาย ตับอักเสบ ปอดผิติดปกติ และอาจมีความผิติดปกติทางสมองที่เรียกว่า มาลาเรียขึ้นสมองได้

5.โรคเยื่อบุตาอักเสบหรือโรคตาแดง ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู๋ในน้ำสกปรก กระเด็นเข้าตา นอกจากนี้ ในช่วงฤดูฝนต้องระวังอีก 2 เรื่อง คือ ปัญหาน้ำกัดเท้าที่เกิดจากเชื้อรา สาเหตุเกิดจากการแช่น้ำสกปรกนาน ๆ ทำให้ผิวหนังเป็นผื่นแดง ถ้าเกาจะเป็นแผลมีน้ำเหลืองออก และอันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่องที่หนีน้ำมาอาศัยในบริเวณบ้าน สิ่งที่ต้องระวัง คือ การรับประทานยาลดไข้ เช่น ห้ามกินยาในกลุ่มแอสไพรินอย่างเด็ดขาด เพราะมีอันตรายกับบางโรค คือ โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคฉีหนู ซึ่งโรคดังกล่าวจะทำให้มีเลือดออกตามอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายอยู่แล้ว หากได้รับยาแอสไพริน ซึ่งมีสารป้องกันเลือดแข็งตัวเข้าไปอีก จะทำให้เลือดออกได้ง่ายขึ้น ทำให้เสียชีวิตได้ง่ายขึ้น และอาจเกิดเป็นกลุ่มอาการไรซินโดรม ซึ่งมีผลต่อทุกอวัยวะในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองและตับ อาการที่พบ ได้แก่ ผู้ป่วยอาเจียนอย่างมาก และมีอาการทางสมอง เช่น สับสน มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ซึมและหมดสติ จนเสียชีวิตได้

ในการป้องกันโรคในฤดูฝน ทำได้โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ สวมเสื้อผ้ารักษาร่างกายให้อบอุ่น เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค โดยเฉพาะเด็กกับผู้สูงอายุควรดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากสภาพอากาศมีความชื้นสูง หนาวเย็น จะทำให้ร่างกายที่มีระดับภูมิต้านทานโรคต่ำกว่าคนวัยอื่น ๆ อยู่แล้ว ต่ำลงไปอีก จึงมีโอกาสติดเชื้อโรคทางเดินหายใจได้ง่าย ควรดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้ม รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง.