



# จดหมายข่าว

## เตือน ระวัง ๖ โรค มากับภัยหนาว

ลมหนาวเริ่มพัดมาแล้ว หลายจังหวัดเริ่มหนาวเย็นกันแล้ว แต่ทว่า ความหนาวเย็นเช่นนี้ ก็นำพาโรคภัยไข้เจ็บมาหาเราด้วยเช่นกัน และต่อไปนี้ คือ ๖ โรคที่มักพบได้บ่อยในช่วงฤดูหนาว

๑. โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ อาการจะเริ่มด้วยการมีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ไอ เมื่อเริ่มมีอาการควรนอนพักผ่อนให้มาก ๆ ดื่มน้ำบ่อย ๆ ถ้าตัวร้อนมากควรใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวหรือกินยาลดไข้ อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน ๒-๗ วัน แต่หากมีอาการไอมากขึ้น หรือมีไข้สูงนานเกิน ๒ วัน ควรไปพบแพทย์

๒. โรคปอดบวม จะมีอาการโดยทั่วไปได้แก่ ไอ เจ็บหน้าอก มีไข้สูง และหายใจหอบ การวินิจฉัยจะกระทำโดยการฉายรังสีเอกซ์และการตรวจเสมหะ ซึ่งหากมีความรุนแรง ต้องได้รับการรักษาอย่างทันที่ เนื่องจากเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี รวมทั้งเด็กที่มีน้ำหนักตัวน้อย เด็กขาดสารอาหาร เด็กที่มีความพิการแต่กำเนิด เช่นโรคหัวใจ เป็นต้น

๓. โรคหัด มักเกิดในเด็กโตและวัยรุ่น อาการจะเริ่มจากมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง และจะมีผื่นขึ้นภายหลังมีไข้ประมาณ ๔ วัน จากนั้น ผื่นจะกระจายทั่วตัว โดยผื่นจะจางหายไปภายใน ๒ สัปดาห์ เด็กที่ป่วยเป็นหัด ให้แยกออกจากเด็กอื่น ๆ ประมาณ ๑ สัปดาห์

๔. โรคหัดเยอรมัน เป็นได้ทั้งผู้ใหญ่ และเด็กเล็ก มีอาการไข้ ออกผื่นคล้ายโรคหัด บางรายอาจไม่มีผื่นขึ้น หากเป็นหัดเยอรมันระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วง ๓ เดือนแรก อาจทำให้ทารกในครรภ์พิการได้ ดังนั้น ควรพบแพทย์ และหยุดงานหรือหยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์

๕. โรคอีสุกอีใส มักจะเกิดในเด็ก เมื่อเป็นโรคนี้อันแล้ว จะมีภูมิคุ้มกันโรคตลอดชีวิต อาการจะเริ่มด้วยไข้ต่ำๆ ต่อมาจะมีผื่นขึ้นที่หนังศีรษะ หน้า ตามตัว โดยเริ่มเป็นผื่นแดง ตุ่มนูน แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใส หลังมีไข้ ๒ - ๓ วัน จากนั้น ตุ่มจะเป็นหนอง และแห้งตกสะเก็ดหลุดออกเองประมาณ ๕ - ๒๐ วัน เด็กนักเรียนที่ป่วยควรหยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์ เด็กเล็กที่ป่วยควรตัดเล็บให้สั้น เพื่อป้องกันการอักเสบจากการเกาที่ผื่น

๖. โรคอุจจาระร่วง ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า โรต้าไวรัส มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ติดต่อกันโดยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อนเข้าไป โดยเด็กจะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำรุนแรง หากมีเด็กในบ้านถ่ายเหลว ควรให้กินอาหารเหลวบ่อย ๆ เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด ให้ดื่มนมแม่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น หากยังถ่ายบ่อยให้ผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้ดื่มบ่อยๆ อาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน ๘ - ๑๒ ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

โดยกลุ่มประชาชนที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด โรคโลหิตจาง เนื่องจากมีระดับภูมิคุ้มกันโรคต่ำอยู่แล้ว จึงขอให้รักษาความอบอุ่นร่างกาย ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง ๕ หมู่ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มมีน้ำตาล ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ล้างมือบ่อย ๆ

# 6 โรดมาทักบ ทัยหนาา

ระวัง



**1 โรดใช้หวัด และใช้หวัดใหญ่**

**อาการ** ใช้หวัด : คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม  
ใช้หวัดใหญ่ : ปวดศีรษะมาก มีไข้สูง  
ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน

**วิธีรักษา** ใช้หวัด : นอนพักมากๆ  
เช็ดตัว กินยาลดไข้  
ใช้หวัดใหญ่ : ดวรไปพบแพทย

**2 โรดปอดบวม**

**อาการ** ไอ แน่นหน้าอก มีไข้สูง และหายใจหอบ  
มักพบตามหลัง ใช้หวัดเรื้อรังหรือรุนแรง

**วิธีรักษา** ดวรไปพบแพทย

**3 โรดหัด**

**อาการ** มีไข้ น้ำมูกไหล  
ไอ ตาแดง มีผื่นขึ้นหลังมีไข้  
ประมาณ 4 วัน

**วิธีรักษา** พบแพทย กินยาลดไข้

**4 โรดหัดเยอรมัน**

**อาการ** มีไข้ต่ำ-ปานกลาง  
มีผื่นกระจายไปทั่ว

**วิธีรักษา** อกยาแก้ผื่นคัน  
หากพบในหญิงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรก  
ดวรไปพบแพทย

**5 โรดอีสุกอีใส**

**อาการ** เริ่มจากมีไข้ต่ำๆ ต่อมา  
จะมีผื่นแดง ตุ่มนูน ตุ่มพองใส  
จากนั้น จะเป็นตุ่มหนอง

**วิธีรักษา** รักษาตามอาการ  
ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายจากอาการ  
ป่วยในเวลาไม่นาน

**6 โรดอุจจาระร่วง**

**อาการ** ถ่ายเป็นน้ำ  
ร่วมกับอาการไข้ และอาเจียน

**วิธีรักษา** ผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่  
ให้จิบบ่อยๆ หากยังไม่ดีขึ้น ดวรไปพบแพทย



ข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข