

รายชื่อโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่มักจะเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว

๑. โรคติดต่อ

๑.๑ โรคหัด (Measles)

โรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัส Measles พบเชื้อบริเวณในจมูกและลำคอของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๒๐ - ๓๙ ปี ไม่มีประวัติการได้รับวัคซีนหัดหรือไม่แน่ใจว่าเคยได้รับวัคซีนมาก่อน และพบผู้เสียชีวิตมีภาวะแทรกซ้อนคือ ปอดอักเสบ

การติดต่อ สามารถติดต่อโดยการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสหัดจากการไอ จาม หรือพูดคุยกันในระยะใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายไข้หวัด คือ มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ บางรายมีตาแดง ถ่ายเหลว มีจุดขาว ๆ เล็ก ๆ ที่กระพุ้งแก้ม หลังจากมีไข้ประมาณ ๓ - ๕ วัน จะเริ่มมีผื่นนูนแดงขึ้นมักเริ่มจากใบหน้าบริเวณชิดขอบผมและร่างกาย เมื่อผื่นขึ้นประมาณ ๑ - ๒ วัน ไข้จะเริ่มลดลง ส่วนใหญ่ผื่นจะจางหายไปประมาณ ๒ สัปดาห์ บางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงทำให้เกิดปอดอักเสบ และสมองอักเสบได้

การป้องกัน โรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคได้มากกว่าร้อยละ ๙๕ สำหรับเด็กแนะนำให้ฉีดสองเข็ม เข็มแรกที่อายุ ๙ เดือน และเข็มที่สองตอนอายุ ๒ ปีครึ่ง สำหรับประชาชนทั่วไปสามารถฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย

๑.๒ โรคปอดอักเสบ (Pneumonia)

โรคปอดอักเสบหรือที่เรารู้จักกันทั่วไปว่า “ปอดบวม” สามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่อาการรุนแรงมักพบได้บ่อยในเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า ๒ ปี และผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีประวัติปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ฯลฯ โดยเชื้อก่อโรคที่สำคัญได้แก่ เชื้อ Streptococcus pneumoniae เชื้อ Haemophilus influenza type b เชื้อ Chlamydia pneumoniae และเชื้อ Mycoplasma pneumoniae

การติดต่อ เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุมักจะอยู่ในน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยและสามารถแพร่กระจายได้โดยการไอ จาม หรือการหายใจรดกัน

อาการ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ หายใจเร็วอาจมีอาการหอบ หายใจลำบาก เหงื่อออก หนาวสั่น บางรายอาจมีอาการซึม มีความรู้สึกสับสน อ่อนเพลียร่างกายต่ำกว่าปกติ เด็กเล็กอาจมีอาการท้องอืด อาเจียน ซึม ไม่ดูดนม หรือน้ำ ทั้งนี้ ระดับความรุนแรงของอาการจะแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อ อายุ และสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีผู้คนแออัด ไม่ควรให้เด็กเล็กโดยเฉพาะเด็กต่ำกว่า ๑ ปี และผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงคลุกคลีกับผู้ป่วยปอดอักเสบหรือผู้ป่วยที่มีอาการระบบทางเดินหายใจ ควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และควรฉีดวัคซีนเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันสำหรับป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ไอพีดี หรือฮิบ หากสงสัยว่ามีอาการดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างทันที

๑.๓ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่แพร่ระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาว เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) กลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยสูงสุดคือ กลุ่มแรกเกิด - ๔ ปี รองลงมาคือ ๕ - ๙ ปี และ ๑๐ - ๑๔ ปี ตามลำดับ ในกลุ่มผู้เสียชีวิตพบได้ตั้งแต่อายุ ๑ - ๙๕ ปี ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุซึ่งมีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป และมีโรคประจำตัว มักพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน พบได้มากในสถานที่ที่มีผู้คนอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างแออัด เช่น ในเรือนจำหรือสถานศึกษา เป็นต้น

การติดต่อ ติดต่อกับโดยการหายใจหรือสัมผัสละอองฝอยจากการไอ จามของผู้ป่วยหรือจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว บางรายอาจมีอาการรุนแรงเกิดภาวะปอดบวมหรือสมองอักเสบได้

การป้องกัน แนะนำให้ประชาชนควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการไข้หวัด โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ หน่วยงานต่าง ๆ ควรมีมาตรการเฝ้าระวังและคัดกรองผู้ป่วย หากสังเกตพบผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ แนะนำให้หยุดเรียนหรือหยุดงาน กรณีมีไข้หากกินยาลดไข้แล้ว อาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒-๓ วัน ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป

๑.๔ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันสามารถพบได้ตลอดทั้งปี เกิดได้หลายสาเหตุทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือสารเคมี แต่ในช่วงฤดูนี้เชื้อที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ได้แก่ เชื้อไวรัส เช่น โรต้าไวรัส โนโรไวรัส อะดีโนไวรัส แอสโทรไวรัส ฯลฯ โดยเฉพาะโรต้าไวรัส (Rota virus) เป็นเชื้อที่ทำให้เกิดการระบาดเป็นกลุ่มก้อนและทำให้เด็กเสียชีวิตได้ มักพบบ่อยในกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุ ๑-๓ ปี

การติดต่อ ติดต่อกับการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรต้าไวรัส

อาการ มักมีไข้ อาเจียน อุจจาระร่วงอย่างรุนแรง ทำให้เสียน้ำมาก บางรายรักษาไม่ทันท่วงทีอาจรักษาไม่ทันอาจช็อกและเสียชีวิตในที่สุด ปัจจุบันยังมีการรักษา ใช้วิธีการรักษาแบบประคับประคองให้ยาตามอาการ เช่น ให้ยาแก้อาเจียน ยาแก้ปวดท้อง และให้น้ำเกลือทดแทนการสูญเสียเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระและอาเจียน

การป้องกัน วิธีที่ดีที่สุดคือ การทำให้ความสำคัญของการดูแลสุขภาพอนามัยอาหารและน้ำ ควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำต้มสุก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็สามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่เด็กจะเกิดโรคอุจจาระร่วงได้ ควรถ่ายอุจจาระลงในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปจัดกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย หมั่นล้างมือทุกครั้ง และทำความสะอาดของเล่นเด็กบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่แออัด ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อโรต้าไวรัส วัคซีนยังไม่ถูกบรรจุอยู่ในแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

๒. ภัยสุขภาพ

๒.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอากาศหนาว มักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ คนเร่ร่อน ผู้มีโรคประจำตัว ผู้ดื่มสุรา ในช่วงอากาศหนาว หรือดื่มสุราเพื่อคลายความหนาว จากรายงานการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอากาศหนาว สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างช่วงเดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์ ของทุกปี พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๖๑ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้คนเสียชีวิตในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ คนที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ลมชัก หอบหืด เป็นต้น มักเสียชีวิตในบ้าน ในช่วงอากาศหนาวเย็นหรือในที่สาธารณะที่ไม่มีห้องหรือผนังกันลมหนาว และการสวมเครื่องนุ่งห่มไม่เพียงพอ กลุ่มอายุที่มีการเสียชีวิตสูงสุด คืออายุระหว่าง ๔๐ - ๕๔ ปีขึ้นไป อาชีพของผู้เสียชีวิตเกี่ยวเนื่องมาจากภาวะอากาศหนาวมากที่สุด คือ รับจ้าง รองลงมาคือ เร่ร่อนและเก็บของเก่า ปัจจัยหลักทำให้เสียชีวิตในช่วงอากาศหนาวคือ การดื่มสุรา

คำแนะนำสำหรับการป้องกันตนเองจากภัยหนาว

(๑) ไม่ควรดื่มสุรา และเสพของมึนเมาในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น

(๒) รักษาร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้ความอบอุ่นต่อร่างกายให้เพียงพอ

(๓) ควรให้การดูแลและช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดในกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลงได้ง่าย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก คนพิการ เป็นต้น

(๔) จัดหาเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มกันความหนาวและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมที่ปกป้องลมหนาวได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงควรได้รับอย่างเพียงพอ

(๕) ระมัดระวังและสังเกตอาการผู้ป่วยหลังกินยารักษาโรคบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชักและอื่น ๆ ฯลฯ ที่มีผลต่อร่างกายในภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลง ช่วงกลางคืนอากาศหนาวเย็น ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ อาจเกิดอาการเฉียบพลันและเสียชีวิตได้ง่าย ญาติควรรีบนำส่งโรงพยาบาล หรือเรียกบริการหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน ๑๖๖๙

๒.๒ การสูดดมก๊าซพิษและการขาดอากาศหายใจจากเครื่องทำน้ำอุ่นและระบบก๊าซ

การเดินทางท่องเที่ยวในช่วงอากาศหนาวเย็น และเข้าพักในที่พัก โรงแรม รีสอร์ท หรือสถานบริการต่าง ๆ ควรระมัดระวังการเข้าพักอาศัยในที่พักที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต และเป็นสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งในช่วงฤดูหนาว สาเหตุที่ทำให้ผู้อาบน้ำป่วยและเสียชีวิตได้ มักเกิดจากขณะเปิดใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส จะมีการเผาไหม้เพื่อนำความร้อนไปทำให้น้ำอุ่น แต่การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ไปแทนที่ออกซิเจนที่อาจมีน้อยอยู่แล้ว ทำให้คนที่อาบน้ำในห้องน้ำ โดยเฉพาะในบริเวณที่มีออกซิเจนต่ำ เกิดการสูดดมแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ เข้าไปในปริมาณมากและเป็นเวลานาน คาร์บอนมอนอกไซด์จะไปเกาะจับเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนและขาดอากาศหายใจ ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ชีพ หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ กลุ่มที่มีความเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) เจ้าของกิจการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐานและปลอดภัย โดยติดตั้งในห้องที่มีการระบายอากาศที่เพียงพอ ควรติดตั้งพัดลมดูดอากาศ ติดป้ายเตือน และบอกวิธีใช้งานของเครื่องทำน้ำอุ่นไว้อย่างชัดเจน

(๒) ไม่ควรอาบน้ำเป็นเวลานาน ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย ๑๕ - ๒๐ นาที เพื่อให้อากาศระบายออกก่อนคนถัดไปจะอาบน้ำหรือใช้ห้องน้ำต่อ หากมีอาการขณะอาบน้ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก หรือหากได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรเปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที

(๓) คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ระบบทางเดินหายใจ ควรให้ความระมัดระวังมากขึ้นในการใช้ห้องน้ำที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ เพราะหากได้รับการดังกล่าวจะทำให้เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น ๆ

(๔) ควรให้ความรู้แก่ประชาชนในการเข้าพักอาศัยในโรงแรม ที่พัก ที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพื้นที่ที่ไม่มีไฟฟ้าใช้เพียงพอ และจำเป็นต้องใช้แก๊สเป็นเชื้อเพลิง เช่น บริเวณป่าภูเขาสูง

(๕) หากพบเห็นคนหมดสติขณะอาบน้ำ ควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ นำผู้ป่วยไปยังพื้นที่โล่งปฐมพยาบาลเบื้องต้น และโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

๒.๓ การเกิดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกจัด

ในช่วงฤดูหนาวการเดินทางไปท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสกับความหนาวเย็นและเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวในทุก ๆ ปี ซึ่งระหว่างการเดินทางอาจเกิดอุบัติเหตุทางถนนจากการมีหมอกลงจัดและทัศนวิสัยที่ไม่ดี ร่วมกับการขับรถเร็วและดื่มสุราขณะขับรถยนต์ จากรายงานสถิติการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พบว่า ระหว่างเดือนตุลาคม - มกราคมของทุกปี มักพบอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการเดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น ประกอบกับในช่วงฤดูหนาวอาจเกิดทัศนวิสัยที่ไม่ดี จากการมีหมอกลงจัด จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ง่าย

คำแนะนำสำหรับผู้ใช้รถใช้ถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกลงจัด ควรปฏิบัติดังนี้

๑ ตรวจสอบสภาพภูมิอากาศและเส้นทางก่อนออกเดินทาง หากพบว่ามีทัศนวิสัยไม่ดี หมอกลงจัด ไม่ควรเดินทาง หรือหากจำเป็นต้องขับรถด้วยความระมัดระวัง และเปิดไฟหน้าระหว่างการเดินทางช่วงที่มีหมอกลงจัด

๒ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนขับรถในระยะทางไกล

๓ ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ (เบรค ยาง ล้อ) ให้อยู่ในสภาพปลอดภัยและพร้อมใช้งาน

๔ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร ไม่ดื่มสุรา ไม่ขับรถเร็ว สวมเข็มขัด และหมวกนิรภัย ทุกครั้ง หากยังไม่มี ความชำนาญในการขับรถเพียงพอก็ไม่ควรขับรถในระยะทางไกลหรือเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย