

## 1. โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

**สาเหตุ** โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัส สามารถติดต่อกันได้ง่าย เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตา เชื้อเหล่านี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยที่ไอ จามออกมา นอกจากนี้ เชื้อยังอาจติดอยู่กับภาชนะ ของใช้หรือพื้นผิวที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย โรคนี้สามารถแพร่กระจายอย่างกว้างขวางได้ในที่ที่มีคนอยู่ร่วมกันมาก ๆ และอากาศไม่ถ่ายเท



**อาการ** ไข้หวัดจะเริ่มด้วยการมีไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ อาจมีอาการหนาวสั่นด้วย สำหรับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่นั้น จะมีอาการรุนแรงกว่า คือตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดศีรษะและเวียนศีรษะ

มาก ปวดตามกระดูก กล้ามเนื้อ และมักมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ถ้าพักผ่อนอย่างเพียงพอ และได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายจากโรคนี้ได้ภายใน 5-7 วัน บางรายอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอดบวม หลอดลมอักเสบ คออักเสบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายมากโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน โรคเรื้อรัง เช่น หอบหืด ปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ โรคไต เบาหวาน โรคที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ธาลัสซีเมีย โรคลมชัก ความผิดปกติทางระบบประสาท ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่กำลังกินยาแอสไพริน รวมทั้งเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ ฯลฯ

### การป้องกันและรักษา

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อน แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ
2. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

3. ในขณะที่มีอาการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน
4. หมั่นรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
5. เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมาก กินยาลดไข้และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว หรือไอบากซินแน่นหน้าอก นานเกิน 2 วัน ให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล



## 2. โรคอุจจาระร่วง

**สาเหตุ** โคอุจจาระร่วงในฤดูหนาว มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อได้โดยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป นอกจากนี้อาจมีการติดต่อทางน้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยได้ด้วย



**อาการ** ผู้ป่วยที่มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง ผู้ป่วยอาจเริ่มมีอาการคล้ายไข้หวัด ก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำรุนแรงจนถึงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปพักหนึ่ง

## การป้องกัน และรักษา

1. ควรให้อาหารเหลวเด็กบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งน้ำนมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ถ้าเด็กยังถ่ายบ่อย ควรพาไปพบแพทย์
2. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสะอาดปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อโรคต่างๆ
3. ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนเตรียมอาหาร
4. ให้เด็กกินอาหารสุกใหม่ๆและดื่มน้ำต้มสุก
5. ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย



\*ขอขอบคุณข้อมูลจากกรมควบคุมโรค



## การป้องกันโรค



อุจจาระร่วง.....



ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่...



งานสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม  
เทศบาลตำบลนาตา อ.อุบลรัตน์ จ.ขอนแก่น  
โทร. 087-2345724(คุณทรงวุฒิ)