

การป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. 2567



ร้อนนี้ระวัง

5 โรคที่มาจากอาหารและน้ำ





ทำไม...ชอบท้องเสียช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้อาหารบูดและเสียง่าย ทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำเจริญเติบโตได้ดี เมื่อกินเข้าไปทำให้เกิดอาการจากโรคทางเดินอาหารและน้ำ

มาตรการป้องกัน “กินสุก ร้อน สะอาด”

- เลี่ยงอาหารที่ไม่สุก และสุกๆ ดิบๆ
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (อาหารค้างคืนควรอุ่นร้อนให้ทั่ว)
- ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง (ก่อนทำอาหาร กินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ)
- ดื่มน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด ดื่มนม หรือขวดมีฝาปิดสนิท



อหิวาตกโรค (Cholera)

อาการ

ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. หรือถ่ายเหลวอย่างน้อย 3 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาการเป็นตะคริว อาจทำให้ขาดน้ำอย่างรุนแรง ช็อก หรือเสียชีวิตจากภาวะอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

การรักษาเบื้องต้น

- งดอาหารที่มีรสจัด หรือ เผ็ดร้อน หรือของหมักดอง
- ดื่มน้ำเกลือผง สลับกับน้ำดื่มสุก ถ้าเป็นเด็กเล็กควรปรึกษาแพทย์

อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)

อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ อย่างน้อย 3 ครั้ง หรือถ่ายปนเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น อาเจียน ขาดน้ำ มีไข้

การรักษาเบื้องต้น

- การดื่มน้ำเกลือแร่
- เน้นกินอาหารจำพวกแป้ง ลดอาหารจำพวก โปรตีน และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเส้นใย



อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

อาการ

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว มักเกิดเฉียบพลัน หลังกินอาหาร

การรักษาเบื้องต้น

- งดอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง
- งดการออกกำลังกายหนัก เช่น ออกกำลังกาย เป็นต้น



โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

อาการ

อาจไม่มีอาการ หรืออาการน้อยจนถึงรุนแรงมาก ทำให้ตับอักเสบแบบเฉียบพลัน ได้แก่ ตีขาน ตัวเหลือง ตาเหลือง และตัววาย

การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรรับพบแพทย์



ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย (Typhoid fever)

อาการ

ไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์ และมีอาการร่วม คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด/ท้องผูก บางรายอาจถ่ายเหลว หรือมีผื่นขึ้นตามหน้าอก/ลำตัว

การรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการควรรับพบแพทย์

หากพบว่ามีอาการรุนแรง ควรรับพบแพทย์ หรือโทรสายด่วน 1669

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

กองสาธารณสุขท้องถิ่น : กลุ่มงานป้องกันโรค



