

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวยังต้องระวังโรคไข้เลือดออก

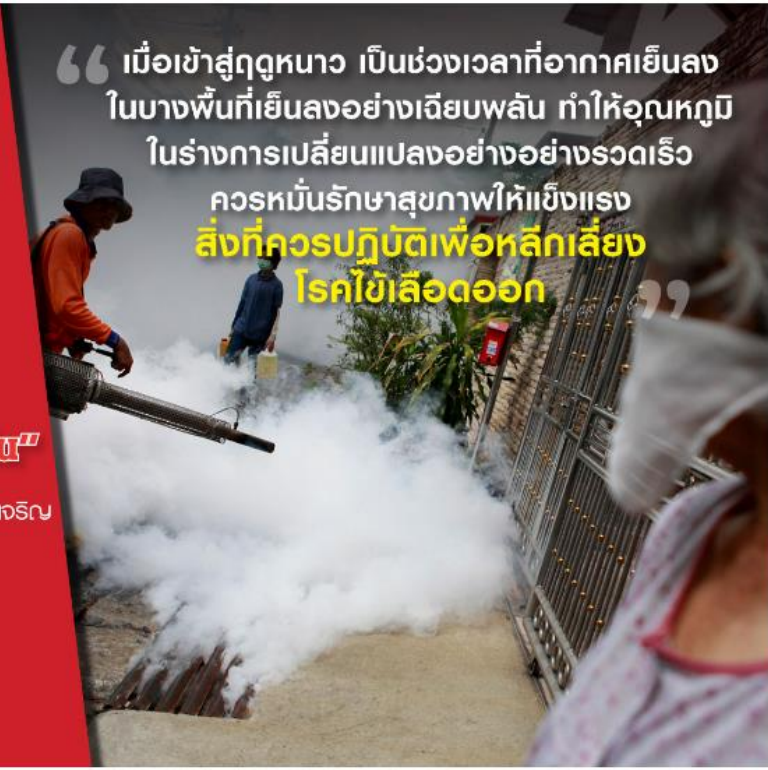
วันที่ 12 ส.ค. 2564 เวลา 10:35 น.



“ปัญญาของแผ่นดิน”

โดย ดร.นายแพทย์ สันต์ ม่วงน้อยเจริญ

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน
มหาวิทยาลัยมหิดล



“เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว เป็นช่วงเวลาที่อากาศเย็นลง ในบางพื้นที่เย็นลงอย่างเฉียบพลัน ทำให้อุณหภูมิ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ควรหมั่นรักษาสุขภาพให้แข็งแรง **สิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยง โรคไข้เลือดออก**”

โดย... ดร.นพ.สันต์ ม่วงน้อยเจริญ

โรคไข้เลือดออกเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งปี เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี (dengue virus) โดยมีุงกลายเป็นพาหะนำโรค มักพบในประเทศเขตร้อน แม้แต่ในช่วงฤดูหนาวก็ยังมีุงลายตัวเต็มวัยที่พร้อมกัดและวางไข่แพร่พันธุ์อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพื้นที่แหล่งน้ำ บริเวณที่มีน้ำขัง เช่น กระจ่างต้นไม้ งานรอง ท่อระบายน้ำ ทำให้ยังมีโอกาสเกิดการระบาดของโรคไข้เลือดออกได้ตลอด เนื่องจากมีแหล่งน้ำที่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

โรคไข้เลือดออกมีอาการไข้สูงฉับพลัน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ บางรายมีอาการอาเจียนร่วมด้วย การรักษาโรคไข้เลือดออกถ้าเป็นไม่รุนแรง อาจกินยาลดไข้ พาราเซตามอล และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์จะนัดผู้ป่วยมาตรวจดูทุก 1-2 วัน เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำอุณหภูมิห้อง ดื่มน้ำให้มาก ๆ โดยทยอยจิบทีละน้อยตลอดทั้งวันในรายที่เป็นรุนแรง เช่น มีเกร็ดเลือดต่ำ เลือดออกผิดปกติ อ่อนเพลียมาก กินไม่ได้แพทย์จะรับตัวไว้รักษาในโรงพยาบาล

ผู้ป่วยไข้เลือดออกควรเฝ้าระวังไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น เลือดออก หรือเลือดออกตามไรฟัน เมื่อมีเลือดออกผิดปกติ ควรรีบมาพบแพทย์ หากวินิจฉัยว่าเป็นโรคไข้เลือดออกแล้ว ต้องพึงระวังหากมีความเสี่ยงที่เลือดจะออกง่าย ควรงดกิจกรรมที่มีความเสี่ยงจะทำให้เลือดออก ควรหลีกเลี่ยงการกระทำโลดโผน เช่น ขี่จักรยาน ชีมนอเตอร์ไซด์ หรือการใช้เครื่องจักรอุปกรณ์ที่มีความเสี่ยงที่ทำให้เลือดออกได้ง่าย ข้อแนะนำ คือ ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ หรือเลี่ยงอาหารที่มีสีน้ำตาลเข้ม ๆ แดง ๆ เช่น อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวน้ำตก น้ำแดง น้ำแดงโม เพราะเมื่อผู้ป่วยอาเจียน หรือขับถ่ายออกมาอาจจะแยกไม่ออกว่าเป็นสีอาหารหรือสีเลือด

เบื้องต้นควรป้องกันการเกิดโรคไข้เลือดออกด้วยการดูแลที่พักอาศัยรอบๆ บ้าน หรือบริเวณที่ทำงาน กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เช่น สระบัว บ่อปลา หรือว่าจานรองน้ำ กระจกถันไม้ หรือใส่ทรายอะเบทในอ่างเพื่อกำจัดลูกน้ำยุงลาย หากหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับยุงไม่ได้ หรือจำเป็นต้องทำงานตอนกลางคืน ควรป้องกันตัวเองโดยการใส่เสื้อแขนยาวสวมกางเกงขาวยาว ทายากันยุง นอนกางมุ้ง หรือติดมุ้งลวด

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว เป็นช่วงเวลาที่อากาศเย็นลง ในบางพื้นที่เย็นลงอย่างเฉียบพลัน ทำให้อุณหภูมิในร่างการเปลี่ยนแปลงอย่างอย่างรวดเร็ว ควรหมั่นรักษาสุขภาพให้แข็งแรง สิ่งที่ต้องปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงโรคไข้เลือดออก คือ พยายามกำจัดลูกน้ำ เพื่อไม่ให้โตเป็นยุงลาย อย่าให้มีแหล่งน้ำขังกำจัดแหล่งน้ำให้หมดน้ำขังเพียงชนิดเดียวก็ทำให้ยุงโตได้ส่วนโองน้ำที่เก็บไว้ใช้ควรปิดฝาภาชนะให้มิดชิด ใส่ทรายอะเบทเพื่อช่วยกำจัดลูกน้ำยุงลาย

ทั้งนี้ หากมีคนป่วยเป็นไข้เลือดออก ทางโรงพยาบาลจะแจ้งให้เฝ้าระวัง และแจ้งไปยังผู้นำชุมชนว่ามีผู้ป่วยไข้เลือดออก หน่วยงานที่ดูแลพื้นที่นั้นควมคุมกำจัดยุง ส่วนบริเวณภายในบ้านการใช้สเปรย์ฉีดกำจัดยุงควรศึกษาวิธีใช้ให้ถูกต้อง เพื่อป้องกันผู้อยู่อาศัยเกิดอันตรายจากยากำจัดยุงหรือขาดอากาศหายใจได้

เรียบเรียง งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล