

ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว

ด้วยขณะนี้เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล หากร่างกายปรับสภาพไม่ทัน ก็อาจส่งผลทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะเชื้อโรคหลายชนิดจะมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้น โรคที่มักเกิดขึ้นบ่อยในฤดูหนาว ได้แก่ โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสุกใส โรคมือ เท้า ปาก และโรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง ในเรื่องการระมัดระวังดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และ ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง จึงขอแนะนำให้ทราบถึงอาการสำคัญและการป้องกันโรค ดังต่อไปนี้

**โรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่**

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส สามารถติดต่อกันได้ง่าย โดยเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตา เชื้อเหล่านี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ที่ไอ จาม ออกมา นอกจากนี้ เชื้อยังอาจติดอยู่กับภาชนะ ของใช้หรือพื้นผิวที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และสามารถแพร่กระจายเป็นวงกว้างในที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ และอากาศ ไม่ถ่ายเท

อาการของไข้หวัดจะเริ่มจากมีไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือ แสบคอ สำหรับอาการไข้หวัดใหญ่จะรุนแรงกว่า คือ ตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดเวียนศีรษะมาก ปวดตามกระดูก กล้ามเนื้อ และมักมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ถ้าพักผ่อนอย่างเพียงพอและได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายภายใน ๕-๗ วัน แต่บางรายอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอดบวม หลอดลมอักเสบ ส่งผลอันตรายในกลุ่มเสี่ยง คือ หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน โรคเรื้อรัง ตับ ปอด เรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ โรคไต เบาหวาน โรคที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ธาลัสซีเมีย โรคลมชัก ความผิดปกติทางระบบประสาทแทรกซ้อนในผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปีที่ใช้ยาแอสไพริน เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ ฯลฯ

ข. การป้องกัน...

ข. การป้องกัน และรักษาเบื้องต้น

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เสา ถ้ามีผู้ป่วยไอจาม ควรแนะนำให้ปิดปากด้วยผ้า หรือกระดาษเช็ดหน้า เวลาไอหรือจาม

๒. ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

๓. หากเกิดการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน

๔. หมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น

๕. ควรนอนพักและดื่มน้ำบ่อยๆ หากตัวร้อนไข้สูงควรกินยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว ถ้าอาการไม่ดีขึ้น และมีอาการไอมากขึ้น แน่นหน้าอก นานเกิน ๒ วันให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล กรณีกลุ่มเสี่ยง ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ ไข้ หญิงตั้งครรภ์โรคอ้วน ผู้มีภูมิต้านทานต่ำ ผู้สูงอายุ หรือเด็กเล็กที่หายใจเร็ว หอบ หายใจแรงจนชายโครงบุ๋ม หรือหายใจมีเสียงดัง อาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ส่งผลอันตรายถึงชีวิต ดังนั้น เมื่อเริ่มมีอาการคล้ายหวัดให้รีบพบแพทย์ทันที

โรคปอดบวม

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคปอดบวมอาจเป็นโรคแทรกซ้อนของไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรืออาจเกิดจากการติดเชื้อปอดบวมโดยตรง ติดต่อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตา โดยเชื้อจะปนอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอจามออกมา หรือติดต่อโดยการใช้ภาชนะ และสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย มีระยะฟักตัวของโรค ๑-๓ วัน โรคนี้เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบหายใจที่มีความรุนแรง และเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งในกลุ่มโรคติดเชื้อในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี โดยเฉพาะเด็กแรกเกิด น้ำหนักตัวน้อย เด็กในวัยขวบแรก เด็กขาดสารอาหาร และเด็กที่มีความพิการมาแต่กำเนิด เช่น โรคหัวใจ เมื่อเป็นปอดบวมมักจะเป็นรุนแรง ผู้ป่วยจึงต้องได้รับการรักษาทันท่วงที

โรคปอดบวมมักจะเกิดตามหลังโรคหวัด ๒-๓ วัน โดยจะมีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบและเร็ว ถ้าเป็นมากจะหายใจแรงจนชายโครงบุ๋ม สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ เดือน ป่วยหนักมักจะซึม ไม่ดื่มนม ไม่ดื่มน้ำ ถ้าไข้สูงอาจชัก บางรายมีหายใจเสียงดัง ปากเขียวมีสีเทาเขียว และกระสับกระส่าย บางรายอาการอาจไม่ชัดเจน ไม่ไอ แต่มีอาการซึม ดื่มนมหรือน้ำน้อยลงมาก ถ้ามีอาการเหล่านี้ต้องพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หากรักษาช้าหรือได้รับยาไม่ถูกต้อง อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น หนองในช่องเยื่อหุ้มปอด ปอดแฟบ ฝีในปอด เป็นต้น

ข. การป้องกัน...

ข. การป้องกัน และรักษา

การป้องกันเหมือนกับการป้องกันโรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่

โรคหัด

ก. สาเหตุ และอาการ

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสหัด พบบ่อยในเด็กช่วงอายุ ๑-๖ ปี ติดต่อกันได้ง่าย จากการไอ จามรดกับโดยตรง หรือจากการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป โรคหัดมักเกิดจากการระบาดในช่วงปลายฤดูหนาวต่อกับฤดูร้อน

โรคหัดมีระยะฟักตัวประมาณ ๘-๑๒ วัน หลังจากนั้นจะมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง อาการต่างๆ เหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้น ผื่นจะขึ้นประมาณวันที่ ๔ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ ซึ่งไข้จะลดลงเมื่อผื่นกระจายไปทั่วตัว และจางหายภายในระยะเวลาประมาณ ๑๔ วัน ผู้ป่วยโรคหัดอาจมีโรคแทรกซ้อน ได้แก่ ปอดอักเสบ อุจจาระร่วง ช่องหูอักเสบ สมองอักเสบและภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะในเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือขาดวิตามินเอ เมื่อเป็นหัดจะมีความรุนแรงมาก และถ้ามีปอดอักเสบร่วมด้วย อาจทำให้เสียชีวิตได้

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. เมื่อสงสัยว่าเป็นหัด ควรให้แพทย์ตรวจเพื่อการวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ และให้ยาที่เหมาะสมเมื่อมีโรคแทรกซ้อน

๒. ให้ผู้ป่วยนอนพัก เช็ดตัวในช่วงที่มีไข้สูง และให้อาหารย่อยที่มีคุณค่า

๓. แยกผู้ป่วยออกจากเด็กอื่นๆ จนสิ้นระยะ ๔-๕ วันหลังผื่นขึ้น

๔. ระวังโรคแทรกซ้อนต่างๆ เพราะระยะที่เป็นหัด เด็กจะมีความต้านทานโรคบางอย่างลดลงโดยเฉพาะวัณโรค ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อจากผู้ใหญ่

๕. หลายคนเชื่อว่าเด็กต้องออกหัดทุกคน ซึ่งไม่เป็นความจริง เพราะโรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน โดยรับวัคซีนหัด หัดเยอรมัน คางทูม ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ อายุระหว่าง ๙-๑๒ เดือน และครั้งที่ ๒ ในเด็กนักเรียนชั้นประถมปีที่ ๑ อายุ ๖-๗ ปี

โรคสุกใส

ก. สาเหตุ และอาการ

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อโดยการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วยเข้าไปเช่นเดียวกับไข้หวัด หรือโดยการใช้ภาชนะ และของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย หรือโดยการสัมผัสน้ำเหลืองจากตุ่มพองใสที่ผิวหนังของผู้ป่วย มีระยะฟักตัว ๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยแพร่เชื้อได้ในระยะ ๑ วันก่อนผื่นขึ้นถึง ๕ วันหลังผื่นขึ้น มักเกิดในเด็ก ผู้ที่เป็นโรคนี้แล้วจะมีภูมิต้านทานจนตลอดชีวิต

อาการเจ็บด้วย...

อาการเริ่มด้วยไข้ต่ำๆ ต่อมามีผื่นขึ้นที่หนังศีรษะ หน้า ตามตัว โดยเริ่มเป็นผื่นแดง ตุ่มนูน แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสในวันที่ ๒-๓ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มจะเป็นหนอง แล้วเริ่มแห้งตกสะเก็ด และร่วงในเวลา ๕-๒๐ วัน ซึ่งผื่นอาจขึ้นในคอ ตา และในปากด้วย โดยทั่วไปโรคนี้มักไม่มีโรคแทรกซ้อน แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการทางสมองและปอดบวมได้

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด

๒. ผู้ป่วยควรพักผ่อนและให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นเพียงพอ หากมีไข้ควรกินยาลดไข้ประเภทพาราเซตามอล หากมีอาการเจ็บคอหรือไอควรปรึกษาแพทย์

๓. เด็กนักเรียนที่ป่วย ควรให้หยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์

๔. ผู้ป่วยที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทา (โดยปรึกษาแพทย์ก่อน) และในเด็กควรตัดเล็บให้สั้น

โรคมือ เท้า ปาก

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคมือ เท้า ปากเกิดจากเชื้อไวรัสที่เจริญเติบโตได้ในลำไส้ เช่น คอกซากีไวรัส เอนเทอโรไวรัส ซึ่งมีหลายชนิดพบได้บ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ปี โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในช่วงอากาศเย็นและชื้น การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรงด้วยการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย โรคแพร่และติดต่อง่ายในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย ๓-๕ วัน หลังได้รับเชื้อจะมีไข้อ่อนเพลีย ต่อมามีอาการเจ็บปากและไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม แล้วจะเกิดตุ่มหรือผื่นนูนสีแดงเล็กๆ (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส ซึ่งต่อมาจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะหายเป็นปกติภายใน ๗-๑๐ วัน

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. รักษาสุขอนามัยของเด็กและผู้เลี้ยงดูเด็กให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือบ่อยๆ(ด้วยน้ำและสบู่) โดยเฉพาะหลังขับถ่ายและก่อนรับประทานอาหาร รวมทั้งใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร

๒. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น

๓. หากพบเด็กป่วยต้องรีบป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ผู้ปกครองควรพาเด็กไปพบแพทย์ ระหว่างนี้ไม่ควรพาเด็กไปสถานที่แออัด ให้อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี เด็กป่วยควรหยุดเรียนพักที่บ้านจนกว่าจะหายดี

๔. สถานรับเลี้ยงเด็ก...

๔. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ หมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ รวมถึงการกำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้อง

โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาว มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อได้โดยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

ผู้ป่วยที่มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง อาจเริ่มมีอาการคลื่นไส้อาเจียนก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำรุนแรงจนถึงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปพักหนึ่ง

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งน้ำนมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น ถ้าเด็กยังถ่ายบ่อย ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง พร้อมทั้งให้รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย โดยอาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน ๘-๑๒ ชั่วโมง ถ้าให้การรักษาเองที่บ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น ต้องรีบพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

๒. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสะอาด ปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิต้านทานต่อเชื้อโรคต่างๆ

๓. ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ

๔. ให้เด็กกินอาหารที่สุกใหม่ และดื่มน้ำต้มสุก

๕. ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป

อันตรายจากการดื่มเหล้าแก้หนาว

ก.สาเหตุและอาการ

การเสียชีวิตหลังดื่มเหล้าในหน้าหนาว สาเหตุหนึ่งเนื่องจากมีความเชื่อที่ผิดว่าเหล้าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย แก้หนาวได้ ซึ่งนักดื่มบางรายเชื่อว่าไม่ต้องสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นก็ได้ เพราะเหล้าจะทำให้อบอุ่นแล้ว ในทางการแพทย์จัดว่าเป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก หากนั่งดื่มเหล้าขณะผิงไฟด้วย ก็อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้เสื้อผ้า

ผิวหนังพุพอง...

ผิวหนังพุพองจากความร้อน เปลวไฟ หรือไฟไหม้ลามได้ จึงขอให้ประชาชนระมัดระวัง เพราะมีข่าวผู้เสียชีวิตจากความเชื่อดังกล่าวทุกปี

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ไม่ได้เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย แต่เกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนัง รู้สึกร้อนวูบวาบ ใบหน้าดูแดงระเรื่อจากการที่หลอดเลือดฝอยขยายตัว จะเป็นช่องทางให้ความร้อนในร่างกายถูกระบายออกได้ง่ายขึ้น ดังนั้นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงนำไปสู่การเกิดภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติ และหากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปมากจะมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้านานจนหลับโดยไม่มีการทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ ก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

ข.การป้องกันและรักษา

<u>การทำให้ร่างกายอบอุ่นในช่วงฤดูหนาว</u> ขอให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้อยู่แล้วไม่ควรก่อไฟผิง เพราะควันจากการผิงไฟจะระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจจากก๊าซคาร์บอนไดอ็อกไซด์

ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

ไม่ดื่มสุราแก้หนาว เพราะนอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้ว ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อน และกดประสาท ทำให้ง่วงซึมและหมดสติโดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

(นายโสภณ เมฆธน)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

สำเนาถูกต้อง

(นางศิริวลัย มณีศรีเดช)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๖