**แบบฟอร์มการตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (RRHL)**

**ข้อสรุป** : ถ้าเริ่มมีอาการเจ็บคอ รีบเอาเหล้า ซึ่งแอลกอฮอล์ มี 35 - 40 %. มากกว่าแอลกอฮอล์ล้างแผล กลั้วคอ สัก 2-3. ไวรัสมันก็ตายเรียบแล้ว

**ข้อเท็จจริง :** การดื่มเหล้า ไม่ได้ช่วยกำจัดไวรัสในร่างกาย

**ผลกระทบ :** การดื่มสุราจะส่งผลต่อกระบวนการและประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายกำจัดเชื้อโรคได้น้อยลง และมีประสิทธิภาพในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมแย่ลงอีกด้วย ดังนั้น จึงมีเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมถูกสะสมอยู่ในร่างกายมากขึ้น และสร้างความเสียหายต่อระบบและอวัยวะต่างๆในร่างกาย ก่อเกิดเป็นความเจ็บป่วยต่างๆ ของร่างกายได้มากมาย

สุราจะทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวทำงานได้บกพร่อง เกิดความสับสนในการจำแนกสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรค จึงเกิดการทำลายตนเอง ทำลายเซลล์ต่างๆในร่างกาย รวมถึงอวัยวะหรือ ระบบประสาท ซึ่งส่วนมากมักเกิดความผิดปกติขึ้นกับตับ แต่ก็มีโอกาสเกิดขึ้นกับอวัยวะอื่นๆ ได้เช่นกัน ซึ่งคนที่เกิดภาวะเหล่านี้ หากยังคงดื่มสุราเรื่อยๆ ต่อไป อาการจะยิ่งแย่ลง แต่หากหยุดดื่ม ภาวะเหล่านี้ก็สามารถทุเลาลงได้

**ระดับผลกระทบ :** มีความเสี่ยงมาก

**ข้อแนะนำ** :

อาการเจ็บคอ (Sore throat) เป็นอาการเจ็บหรือรู้สึกระคายเคืองในลำคอ เนื่องจากมีการอักเสบของเนื้อเยื่อลำคอ เช่น ผนังช่องคอ ต่อมทอนซิล เพดานอ่อน โคนลิ้น กล่องเสียง เป็นต้น โดยอาการมักจะเป็นมากขึ้นเวลากลืน ส่วนใหญ่อาการเจ็บคอมักเกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ แต่บ่อยครั้งก็อาจเกิดจากการอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ

โดยทั่วไปอาการเจ็บคอจะเป็นอาการที่ไม่รุนแรง สามารถบรรเทาอาการได้ด้วยการพักใช้เสียง ดื่มน้ำให้มาก ๆ รับประทานยาแก้ปวดพาราเซตามอล ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้ามีอาการเจ็บมากจนส่งผลทำให้รับประทานอาหารและดื่มน้ำได้น้อย และอาการไม่ดีขึ้นหลังการดูแลตนเองภายใน 1-3 วัน ก็ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเสมอ

ส่วนวิธีการสังเกตอาการหากสงสัยได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ผู้ป่วยจะเริ่มแสดงอาการออกมาภายใน 1 วัน ถึง 2 สัปดาห์ หลังจากได้รับเชื้อ โดยอาการเริ่มแรกของผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 นั้น ส่วนใหญ่จะเริ่มจากการมีไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจหอบเหนื่อย ถ่ายเหลวท้องเสีย หากผู้ป่วยมีร่างกายไม่แข็งแรงหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำ จะทำให้มีความรุนแรงถึงขั้นวิกฤตและเสียชีวิตได้

วิธีป้องกัน

เบื้องต้นทุกคนสามารถป้องกันตัวเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้ดังนี้

– เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ

– เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะเมืองอู่ฮั่นที่เป็นรังโรค และเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีนที่มีการระบาด

– ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่

– ควรล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที

– งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ

– เลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน

– ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก

– สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ :** ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

**วันที่พบข่าว/เหตุการณ์ :** 26 กุมภาพันธ์ 2563

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง :** 1. สายด่วน 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์

 2. บทความ “เจ็บคอ (Sore throat) อาการ สาเหตุ และวิธีแก้เจ็บคอ 20 วิธี” เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai) <https://medthai.com/%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B9%87%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%AD/>

 3. บทความ “เปิดไทม์ไลน์และวิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019” ข้อมูลโดย อ. พญ.รพีพรรณ รัตนวงศ์นรา มอร์ด สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล<https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A1%E0%B9%8C%E0%B9%84%E0%B8%A5%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%AD/>
**ผู้จัดทำ :** นางสาวอรพรรณ จันต๊ะชัย นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ