



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

ไว้เลือดออก โรคภัยที่มีงูหางเป็นพาหะ

ท่ามกลางสายฝนชุ่มฉ่ำในช่วงฤดูฝน นอกจากความสดชื่นเย็นสบายแล้ว ยังมีโรคร้ายแรงที่เป็นแล้วอาจตายได้ นั่นก็คือไข้เลือดออก มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส 2 ชนิดที่สำคัญคือ เชื้อเดงกี (dengue) และชิกุนคุนยา (chikungunya) สำหรับในบ้านเราก็จะคุ้นกับเชื้อเดงกีมากกว่า โรคนี้ติดต่อกันได้ง่ายมาก เพียงแค่ยุงลายไปกัดคนที่มีเชื้อเดงกี แล้วบินไปกัดแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ๆ

ลักษณะที่สำคัญของไข้เลือดออก คือ ไข้สูง 39-40 มักมีหน้าแดงเฉียบพลัน ประมาณ 2-7 วัน เบื่ออาหาร หน้าแดง ปวดศีรษะ ร่วมกับอาการคลื่นไส้อาเจียน และมีอาการปวดท้องร่วมด้วย บางรายอาจจะมีจุดเลือดสีแดงออกตามลำตัว แขนขา อาจมีเลือดกำเดาไหล เลือดออกตามรายฟัน และถ่ายอุจจาระดำเนื่องจากเลือดออกในทางเดินอาหาร หากทำการรักษาช้าผู้ป่วยอาจจะเสียชีวิต

ไม่มีการยารักษาเฉพาะสำหรับโรคไข้เลือดออก ทำได้เพียงประคับประคองอาการป่วยอย่างใกล้ชิด โดยการเฝ้าระวังภาวะช็อค เลือดออก และการให้สารน้ำอย่างเหมาะสม เช่น ดื่มน้ำผลไม้และน้ำเกลือแร่บ่อยๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายอ่อนเพลีย ถ้าผู้ป่วยมีไข้ ควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้ หากจำเป็นต้องใช้ยาลดไข้ควรกินตามแพทย์สั่ง ให้ใช้ยาพาราเซตามอล ห้ามใช้แอสไพริน ไอบูโพรเฟน เพราะจะทำให้เลือดออกง่าย และรีบไปพบแพทย์เพื่อติดตามดูอาการ

‘ถ้าไม่มียุงลาย ก็ไม่มีโรคไข้เลือดออก’ การกำจัดลูกน้ำยุงลายนั้น ง่ายกว่าวิ่งไล่ตบตัวยุงเป็นๆ ถึงโรคนี้จะมีร้ายแรงแต่ก็มีวิธีป้องกันที่ได้ผลดี โดยอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่าย ภาคครัวเรือนต้องกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์



ยุงลาย และเรียนรู้วิธีการป้องกันส่วนบุคคล ในส่วนของชุมชน ก็ต้องกำจัดแหล่งลูกน้ำยุงลายในพื้นที่สาธารณะของชุมชน ภาคเอกชนก็สามารถมีส่วนร่วมในการจัดสิ่งแวดล้อม



ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง มีภารกิจหลักในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมชาวไทยภูเขาบนพื้นที่สูง ที่ผ่านมามีงานวิจัยในพื้นที่ปฏิบัติงานต่างๆ ได้รณรงค์ให้ชุมชนชาวไทยภูเขาบนพื้นที่สูงจัดกิจกรรมบ้านสะอาด เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการให้ความรู้ด้านสุขอนามัยและป้องกันโรคภัยต่างๆ โดยเฉพาะโรคไข้เลือดออกที่สามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ๆ ได้ โดยแนะนำวิธี **5ป. คือ 1.ปิด** ภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด **2.เปลี่ยน** น้ำในภาชนะขนาดเล็กในบ้านทุกสัปดาห์ **3.ปล่อยปลาหางนกยูง** หรือใส่ทรายอะเบท ลงในภาชนะเก็บน้ำที่ปิดฝาไม่ได้ **4.ปรับปรุง** สิ่งแวดล้อมให้สะอาดไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย และสุดท้าย **5.ปฏิบัติเป็นนิสัย** ทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกสัปดาห์ เพื่อตัดวงจรชีวิตของยุงลาย ก็จะช่วยป้องกันโรคไข้เลือดออก และเป็นหนทางสำคัญที่สามารถช่วยคุ้มครองคนที่เรารักไม่ให้เสี่ยงชีวิตเพราะโรคไข้เลือดออก 😊

