



โรคที่มากับ



ฤดูหนาว

สำนักงานแพทย์ทหาร
กรมยุทธบริการทหาร





6 โรคอันตรายฤดูหนาว



โดย ร.อ.หญิง ฉัญญพัทธ์ หิรัญรัมย์ ร.น.
กวป.สนพ.ยบ.ทหาร



โรคที่มาพร้อมกับฤดูหนาว

โรคฤดูหนาวที่พบบ่อย 6 โรค ได้แก่

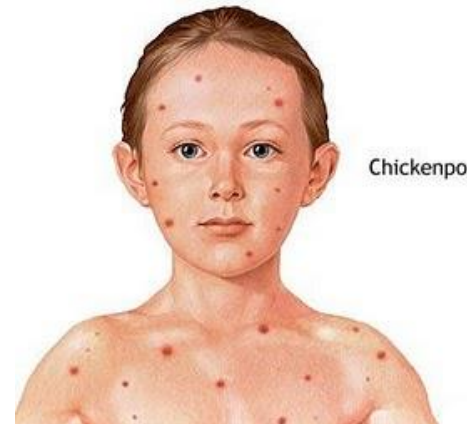
1. โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่
2. โรคปอดบวม
3. โรคหัด
4. โรคหัดเยอรมัน
5. โรคสุกใส
6. โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก



โรคปอดบวม

ภัยจากการติดเชื้อ

อันตรายต่อชีวิต



Chickenpox





1. โรคไข้หวัด (Common cold) และ ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

- ▶ โรคไข้หวัดมีอาการคล้ายๆ ไข้หวัดใหญ่ แต่ข้อแตกต่างคือ ไข้หวัดธรรมดา มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอจาม คัดคอ เป็นอาการเด่น ไม่ค่อยมีอาการไข้ และปวดกล้ามเนื้อ
- ▶ ความสำคัญ ที่ต้องแยกไข้หวัดใหญ่ออกจากไข้หวัดธรรมดา เพราะไข้หวัดใหญ่มีภาวะแทรกซ้อนได้บ่อยกว่า อาการรุนแรงและยาวนานกว่าไข้หวัดธรรมดา รวมถึงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ถึงชีวิตได้ เช่น ปอดบวม
- ▶ ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคหวัด สิ่งที่สามารถทำได้คือ การป้องกันไข้หวัด โดยการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีคุณค่า





1. โรคไข้หวัด (Common cold)

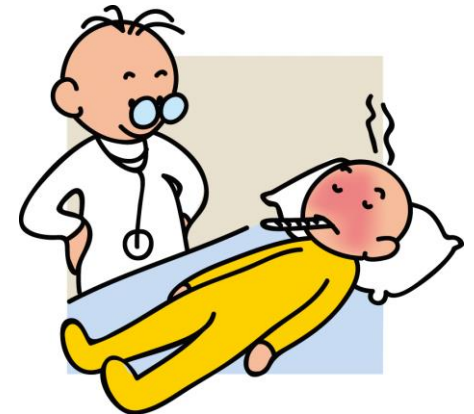
และ ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) ต่อ

- ▶ ไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีอยู่ 2 ชนิดคือ influenza virus A และ B

อาการ : ไข้สูง ปวดศีรษะมาก ปวดเมื่อยตามตัวมาก อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน พบมากที่สุด¹ในฤดูฝน และพบได้บ่อย²ในฤดูหนาว กลุ่มอายุที่พบมักเป็นกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน และเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ

การดูแลรักษา : ควรพบแพทย์หากมีไข้สูงมาก

การป้องกัน : ปัจจุบันมีการพัฒนาวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ โดยผู้ที่ควรรับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก คนชรา แพทย์ และพยาบาล





2. โรคปอดบวม (Pneumonia)

อาการ : ไข้ ไอ เสมหะมาก แน่นหน้าอกเหมือนหายใจไม่ออก หอบ หายใจเร็ว
มักพบตามหลังไข้หวัดเรื้อรังหรือรุนแรง หรือโรคหลอดลมอักเสบ
โดยเฉพาะกลุ่มที่เป็น โรคหอบหืด



กลุ่มอายุที่พบมาก : ต่ำกว่า 10 ขวบ โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ และผู้สูงอายุ

การดูแลรักษา : ลูกหลานและญาติที่ป่วยเป็นไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
ควรพบแพทย์ในเบื้องต้น และถ้าอาการยังไม่ทุเลา ก็ควรพบแพทย์ซ้ำ

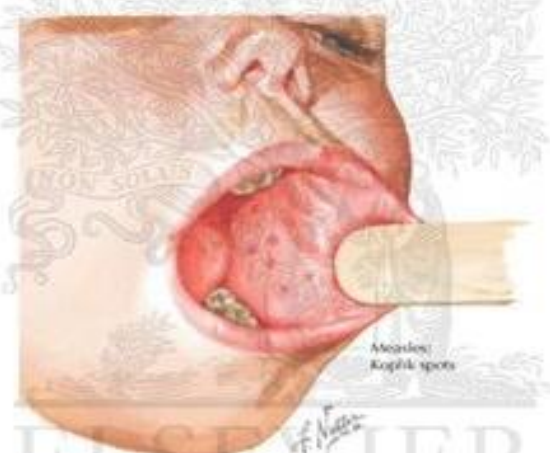
การป้องกัน : ทำร่างกายให้อบอุ่น การดื่มน้ำอุ่น อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่แออัด และเวลาไอหรือจามควรมีผ้า
เช็ดหน้า ปิดปากจมูกทุกครั้ง และหมั่นล้างมือ





3. โรคหัด (Measles)

- ▶ เป็นโรคติดต่อเกิดจากเชื้อไวรัส (Rubeola virus)
- ▶ อาการ : เริ่มแรกคล้ายคลึงกับอาการของหัดธรรมดา ต่อมาไข้สูง ตาแดงแฉะ เวลาโดนแสงจะแสบเคืองตา ไอและมีน้ำมูกมาก ปากและจมูกแดง ประมาณ 3 - 4 วัน จะเริ่มมีผื่นจากหลังหู ลามไปยังหน้า และร่างกาย ผื่นจะมีขนาดโตขึ้น สีจะเข้มขึ้นเรื่อยๆ พบมีตุ่มเล็กๆ ในปากตรง กระพุ้งแก้มตรงฟันกรามบน (เกิดขึ้นเฉพาะโรคหัดเท่านั้น) หลังผื่นออก ได้ประมาณ 1 - 2 วัน เด็กจะมีอาการดีขึ้น แต่อาจเกิดโรคแทรกได้เช่น ปอดบวม อูจจาระร่วง สมองอักเสบ และหูชั้นกลางอักเสบ





3. โรคหัด (Measles) ต่อ

- ▶ การติดต่อ : ทางลมหายใจ จากการไอ จามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูกน้ำลาย ของผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป
- ▶ กลุ่มเสี่ยง : โดยเฉพาะอายุ 5 - 9 ขวบ พบบ่อยคือ กลุ่มเด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนป้องกัน
- ▶ การดูแลรักษา : ไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา กินยาลดไข้ รักษาตามอาการ
- ▶ การป้องกัน : โรคนี้มีวัคซีนป้องกัน เด็กทุกคนควรได้รับวัคซีนตามที่กำหนด อายุ 9 - 12 เดือน และกระตุ้นซ้ำที่ 6 ขวบ





4. หัดเยอรมัน (Rubella)

- ▶ อาการ : มีไข้ 37.5 - 38.5 องศาเซลเซียส ผื่นแดงเล็กน้อยกระจายอยู่ทั่วตัว ที่สำคัญของโรคนี้ คือ มีต่อมน้ำเหลืองโต (คลำได้เป็นเม็ดตะปุ่มตะป่ำ) ตรงหลังหู หลังคอ ท้ายทอยและข้างคอทั้ง 2 ข้าง อาการแทรกซ้อนอาจทำให้ข้อนิ้วมือ นิ้วเท้าอักเสบเล็กน้อย และอาจพบสมองอักเสบ
- ▶ การรักษา : ถ้าพบในเด็ก หรือผู้ใหญ่ทั่วไปที่ไม่ตั้งครรภ์ ให้การรักษาตามอาการ ถ้าพบในหญิงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรก แนะนำให้ไปตรวจที่โรงพยาบาล หากพบว่าติดเชื้อจริงอาจต้องยุติการตั้งครรภ์
- ▶ การป้องกัน : โรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน ครั้งแรกในตอนอายุ 9 - 2 เดือน และฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้ ในโรงเรียน





5. โรคสุกใส (Chicken pox)

- ▶ ติดต่อโดยการสัมผัสตุ่มน้ำโดยตรง หรือสัมผัสตุ่มของใช้ที่เปื้อนตุ่มน้ำของคนที่เป็นสุกใส หรือสูดหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำผ่านเข้าทางเยื่อเมือก
- ▶ อาการ : มีไข้ต่ำ ๆ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว คล้ายไข้หวัดใหญ่นำมาก่อน ผื่นจะขึ้นพร้อมๆกับวันที่เริ่มมีไข้ หรือ 1 วันหลังจากมีไข้ เริ่มแรกจะขึ้นเป็นผื่นแดงราบ ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มนูน มีน้ำใสๆอยู่ข้างใน และมีอาการคัน ต่อมาจะกลายเป็นหนอง หลังจากนั้น 2 - 4 วัน จะตกสะเก็ด ผื่นและตุ่มจะขึ้นตามไรผมก่อน แล้วลาม ไปตามหน้า ลำตัว และแผ่นหลัง ทายอยขึ้นเต็มทีภายใน 4 วัน
- ▶ การดูแลรักษา : ให้รักษาตามอาการ
- ▶ การป้องกัน : ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันแล้ว การป้องกันการติดต่อของโรคนี้ทำได้ค่อนข้างยาก เนื่องจากผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 - 2 วัน ก่อนผื่นขึ้นจนผื่นตกสะเก็ด





6. โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)

- ▶ ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัส (Rota virus)
- ▶ พบบ่อยในเด็กอายุ 6 - 12 เดือน
- ▶ อาการ : ถ่ายเหลวเป็นน้ำ ร่วมกับมีไข้ อาเจียน และก้นแดง หายได้เองใน 3 - 7 วัน
- ▶ การรักษา : รักษาตามอาการ เน้นเรื่องการทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ โดยการจิบสารละลาย ORS ไม่ต้องงดอาหาร แต่ให้เพิ่มอาหารกลุ่มแป้ง เสริมโปรตีนทีละน้อย หลีกเลี่ยงอาหารเส้นใยจำพวกผัก และผลไม้ ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อ แต่เพิ่มจำนวนมื้อแทนไม่จำเป็นต้องงดนม หากรับประทานนมแม่ แต่ถ้าเป็นนมผสม ควรเลือกสูตรปราศจากน้ำตาลแล็กโทส





ด้วยปรารถนาดี จาก



สำนักงานแพทย์ทหาร กรมยุทธบริการทหาร

