



เตรียมร่างกายให้ดี หน้าฝนนี้ไม่มีโรค

ช่วงนี้ย่างเข้าสู่ฤดูฝนอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ใครที่สุขภาพไม่แข็งแรงมีโอกาสป่วยได้ง่าย หรือใครที่เป็นโรคมึนแพ้อาจมีอาการกำเริบ ภาคใต้มีฤดูฝนที่แตกต่างจากภาคอื่นคือ มีฝน 8 เดือน 4 ไม่มีฤดูหนาว ฤดูฝนแรกจะเริ่มประมาณกลางเดือนพฤษภาคม จนถึงเดือนตุลาคม เป็นช่วงมีลมมรสุมพัดจากทิศตะวันตกเฉียงใต้ ซึ่งตรงกับฤดูฝนของภาคอื่นๆ ฤดูฝนสองจะเป็นช่วงที่ลมพัดมาจากตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมาจากจีนแผ่นดินใหญ่ ภาคอื่นจะเป็นฤดูหนาว แต่ภาคใต้เมื่อลมพัดผ่านอ่าวไทยจะทำให้ฝนตกอีกกระลอกหนึ่ง เป็นเหตุให้ภาคใต้มีความชุ่มฉ่ำเกือบตลอดทั้งปี ฝนมีคุณประโยชน์มหาศาล แต่ต้องระวังภัยแฝงนั่นก็คือโรคที่มาในช่วงฤดูฝน ได้แก่

1) **โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ** ทุกคนคงเคยเป็นโรคหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดในฤดูฝน สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส การดูแลตนเองให้แข็งแรง ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้สัดส่วน โดยยึดหลัก **3 ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด** ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าไม่มีเวลาหรือสถานที่ไม่เอื้อ อำนวย การทำงานบ้าน เดินหรือปั่นจักรยาน แทนการขับรถก็เป็นทางเลือกหนึ่ง ที่สำคัญอย่าลืมพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอประมาณ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ถ้าเป็นโรคหวัดแล้วต้องดูแลรักษาตนเองให้ดี มิฉะนั้นอาจมีโรคแทรกซ้อนได้ เช่น ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบหรือปอดอักเสบ เป็นต้น ใน 3 ปี ที่ผ่านมามีโรคหวัดชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นความตื่นตระหนกให้กับคนทั้งโลก ไข้แล้วครบโรคหวัดตนเองนั้นเอง หวัดนั้นสามารถติดต่อโดยการสัมผัส น้ำมูก น้ำลาย มูลสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย เชื้ออาจติดมากับมือและเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและตา อาการคล้าย ไข้หวัดใหญ่ โดยมีอาการ ไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ถ้ารุนแรงจะมีอาการหอบ หายใจลำบาก ผู้ที่มีอาการเหล่านี้หลังสัมผัสสัตว์ปีกให้รีบมาพบแพทย์

2) **โรคติดเชื้อภูมิแพ้** แนวโน้มเจ็บป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ เพิ่มขึ้น ฤดูฝนนี้ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอรักษาร่างกายให้แข็งแรง ช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ ผู้ที่เป็นโรคนี้ควรพกยาติดตัว

3) **โรคที่มากับยุง** ได้แก่โรคไข้เลือดออก และโรคมาเลเรีย

- **โรคไข้เลือดออก** พาหะที่สำคัญคือยุงลาย อาการส่วนใหญ่จะมีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว คลื่นไส้อาเจียน บางรายมีปวดท้องได้ชายโครงขวาหรือจุดเลือดออกตามตัว เมื่อมีไข้ในช่วง 1-2 วันแรก พยายามเช็ดตัว ทานยาลดไข้พาราเซตามอล (ห้ามทานแอสไพริน) ถ้าวันที่ 3-4 ไข้ยังไม่ลด ควรมาโรงพยาบาล เพื่อทำการตรวจเพิ่มเติม

- **โรคมาเลเรีย** พาหะนำโรคคือยุงก้นปล่อง มีอาการ ไข้สูงหนาวสั่น หรือเรียกว่าไข้จับสั่น สัมพันธ์กับการเดินทางไปแหล่งที่มีมาเลเรียระบาด โดยเฉพาะบริเวณรอยต่อชายแดนไทย พม่า การป้องกันทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงในบ้านและบริเวณน้ำขังในชุมชน จึงเป็นสิ่งที่ต้องช่วยกันเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคที่มากับยุง





4) **โรคฉี่หนู** เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Leptospira interrogans* โดยมีพาหะนำโรคได้แก่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมได้แก่ สุนัข แมว วัว ควาย แต่ที่พบบ่อยที่สุดคือหนู จึงเป็นที่มาของชื่อโรค โดยเชื้อจะออกมาทางปัสสาวะหนู และติดต่อสู่คนทางบาดแผลหรือทางเยื่อเมือก พบบ่อยในกลุ่มที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม หรือช่วงที่มีภาวะน้ำท่วมขัง กลุ่มอาการไม่รุนแรงจะมีไข้ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ตาแดง และปวดกล้ามเนื้อ ปวดน่อง แต่ถ้ารุนแรงจะมี ตัวเหลือง ตาเหลือง ไตวาย มีเลือดออกตามร่างกาย จนถึงมีอาการของระบบหายใจและหัวใจล้มเหลว ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาทันที่ ผู้ป่วยก็จะเสียชีวิตในที่สุด

5) **น้ำกัดเท้า** ในช่วงฝนตกมีน้ำท่วมอาการผิวหนังอักเสบหรือเชื้อราที่เท้าจะพบได้บ่อย ถ้าไปลุยน้ำกลับถึงบ้านควรรีบล้างเท้าและเช็ดให้แห้ง กรณีเป็นผิวหนังอักเสบควรรีบดูแลรักษาแต่เนิ่นมิฉะนั้นอาจลามเพิ่มหรือติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน

เคล็ดลับ

ในการมีสุขภาพและชีวิตที่ยืนยาว

1. ออกกำลังกายสัปดาห์ละอย่างน้อย 150 นาที โดยแบ่งอย่างน้อย 3 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาที
2. ทำงานไม่เกินวันละ 12 ชั่วโมง และนอนหลับให้เพียงพอ
3. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา งดสิ่งเสพติดและของมีนเมาทุกชนิด
4. คาดเข็มขัดนิรภัยหรือสวมหมวกนิรภัย ขณะขับขี่/โดยสารพาหนะ
5. ควบคุมน้ำหนักให้พอเหมาะ เส้นรอบเอวไม่เกิน 35.5 นิ้ว (90 เซนติเมตร) ในชาย และ 31.5 นิ้ว (80 เซนติเมตร) ในหญิง
6. หลีกเลี่ยงบริโภคเนื้อสัตว์ดิบ รวมทั้งอาหารที่ถนอมด้วยดินประสิว เช่น ปลาร้า ไส้กรอก
7. บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยมีผัก ผลไม้ไม่น้อยกว่า 400 กรัมต่อวัน และได้สัดส่วนหากบริโภคลดลง 500-1000 แคลอรีต่อวัน จะลดน้ำหนักได้ 1/2 - 1 kg/สัปดาห์
8. หมั่นตรวจเช็คปัจจัยเสี่ยงที่มีผลเสียต่อสุขภาพและพยายามลดความเสี่ยงที่แก้ไขได้ อันได้แก่ อ้วน ออกกำลังกายไม่พอ หรือมีพฤติกรรมทำลายสุขภาพ
9. มีเพศสัมพันธ์ปลอดภัย
10. มุ่งประโยชน์ส่วนรวม ดำรงชีวิตอย่างมีสติ มีจิตใจராเริง เบิกบาน และมองโลกในแง่ดี

ถ้าท่านปฏิบัติได้ทั้ง 10 ข้อ ไม่ว่าจะฝนตกหรือฝนไม่ตก ท่านจะเป็นผู้มีสุขภาพและชีวิตที่ยืนยาว.....

