

“โรคติดเชื่อในหน้าฝน”

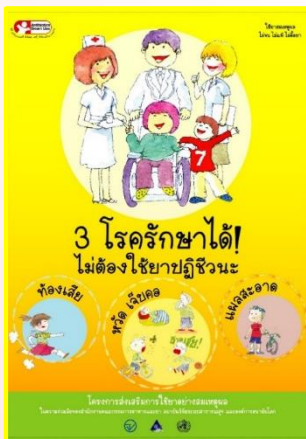
นาวาอากาศเอก พัทธยา เรียงจันทร์
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์
แห่งประเทศไทย



หลังจากหน้าร้อนที่ดูจะโหดร้ายมากขึ้นทุกปี ก็เข้าสู่หน้าฝนเต็มตัว หลายท่านอาจจะชอบที่อย่างน้อยอากาศก็ไม่ร้อนทรมานเหมือนช่วงที่ผ่านมา แต่ขณะเดียวกันหลายท่านก็เผชิญกับความยากลำบากในการเดินทาง ตลอดจนน้ำรอการระบายที่เป็นปัญหารุนแรงในหลายพื้นที่

ปัญหาสุขภาพในช่วงนี้หนีไม่พ้นโรคภัยที่มาทางอากาศอย่างเช่นไข้หวัด และที่มาทางน้ำเช่นโรคฉี่หนู น้ำกัดเท้า และที่สำคัญคือโรคที่นำโดยยุงซึ่งแพร่พันธุ์ได้ดีในช่วงฝนตกน้ำขัง สถานพยาบาลต่าง ๆ ได้เริ่มทยอยฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ให้กับประชากรกลุ่มเสี่ยง วัคซีนป้องกันไข้เลือดออกก็ประชาสัมพันธ์ในหลายสื่อแต่ราคายังค่อนข้างแพง สองโรคนี้จะเป็นปัญหาเมื่อเข้าหน้าฝนจนไปถึงช่วงอากาศเย็นปลายปี ในแต่ละปีประเทศไทยพบผู้ป่วยทั้งสองโรคนี้เป็นจำนวนมาก โดยในปีนี้พบผู้ติดเชื้อไข้เลือดออกแล้วหลายพันราย ส่วนไข้หวัดใหญ่ปัญหาดูจะลดลงหลังมีการรณรงค์ให้วัคซีนป้องกันในกลุ่มเสี่ยง รวมทั้งการวินิจฉัยที่ปัจจุบันทำได้อย่างรวดเร็ว ทั้งสองโรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัสเช่นเดียวกันกับไข้หวัดตามฤดูกาลที่พบบ่อยมากในช่วงนี้ โดยทั่วไปสถานพยาบาลในประเทศไทยจะรับมือกับโรคไวรัสเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมาเยือนเป็นประจำ อย่างไรก็ตามสิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัสดังกล่าวก็คือการดูแลรักษา โดยทั่วไปการติดเชื้อไวรัสในประชากรทั่วไปสามารถหายเองได้หากสภาพร่างกายแข็งแรงและที่สำคัญคือการพักผ่อนเพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ ขณะที่การรับประทานยาบางอย่างที่ไม่จำเป็นอาจมีผลทำให้การติดเชื่อนั้นแย่ลง ตัวอย่างที่สำคัญคือการรับประทานยาแก้ปวดลดไข้ในปริมาณมากเกินไป การติดเชื้อไวรัสหลายชนิดจะเกิดภาวะตับอักเสบจากไวรัสอยู่แล้ว แต่ส่วนใหญ่อาการจะไม่มาก หากได้รับยาที่มีผลกับตับร่วมด้วยจะทำให้เกิดภาวะตับอักเสบรุนแรงได้ ยาบางอย่างที่มีส่วนผสมของแอสไพรินอาจทำให้เกิดภาวะตับอักเสบและความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง นอกจากนี้อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกง่ายในผู้ป่วยที่เป็นไข้เลือดออก

อาการหวัดจากการติดเชื้อไวรัสตามฤดูกาลสามารถหายได้เองหากได้รับการดูแลที่เหมาะสม
ดังกล่าวแล้ว คนจำนวนมากเข้าใจผิดว่าการใช้ยาปฏิชีวนะหรือที่เรียกกันว่ายาแก้อักเสบจะทำให้
อาการดีขึ้นเร็วซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด ปัจจุบันการสาธารณสุขประเทศไทยได้มีการประชาสัมพันธ์
ความเข้าใจในเรื่องของการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่เหมาะสม เนื่องจากยาปฏิชีวนะเป็นยาต้านเชื้อ
แบคทีเรีย ไม่มีผลในการรักษาการเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อไวรัส นอกจากอาจเกิดอาการแพ้ยาแล้ว
ปัญหาที่สำคัญซึ่งเป็นปัญหาทั่วโลกในขณะนี้คือการเกิดเชื้อแบคทีเรียดื้อยาจากการใช้ยาปฏิชีวนะที่
ไม่เหมาะสม การใช้ที่ไม่เหมาะสมคือการใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาการติดเชื้อไวรัสดังกล่าวแล้ว
และการรับประทานยาไม่ครบ หยุดยาก่อนกำหนดเมื่ออาการป่วยดีขึ้น



การแยกระหว่างการติดเชื้อไวรัสและการติดเชื้อ
แบคทีเรียสามารถสังเกตได้อย่างง่ายในเบื้องต้นคือการ
ติดเชื้อไวรัสจะมีอาการเด่นคือปวดเมื่อยตามตัว ตามไข
ข้อ มักมีอาการทางระบบหายใจเช่นไอ มีน้ำมูก อาจลำ
ไตต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอหรือใต้คางบวมโต มีการ
ติดต่อกันได้ง่ายเช่นมีผู้ติดเชื้ออาการเดียวกันหลายคนใน
ครอบครัว ในที่ทำงานห้องปรับอากาศที่อยู่รวมกันหลาย
คน การป้องกันโดยผู้ที่มีอาการใส่หน้ากากอนามัย ระวัง
สารคัดหลั่งเช่นน้ำมูก เสมหะ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ เพื่อ
ป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรคจากของสารธารณะที่ใช้
ร่วมกัน เช่นโทรศัพท์ ลูกบิดประตู ราวบันได หลีกเลี่ยง
การขยี้จมูก ขยี้ตาบ่อย ๆ เป็นวิธีอย่างง่ายที่ช่วยป้องกัน
การติดต่อได้เป็นอย่างดี

การติดเชื้อที่นำโดยยุงพบมากขึ้นในหน้าฝนเช่นกัน ยุงที่เป็นพาหะมีทั้งยุงรำคาญที่วางไข่ในแหล่งน้ำเสีย ยุงลายวางไข่ในแหล่งน้ำนิ่งเช่นน้ำขังในภาชนะต่าง ๆ น้ำที่รองขาตู้กันมด แจกันหรือโถที่ใส่ดอกไม้หรือปลูกพืช เป็นต้น ยุงลายถือว่าเป็นพาหะนำโรคที่สำคัญเนื่องจากเป็นสัตว์ที่อยู่ใกล้ตัวและนำโรคที่สำคัญคือ ไข้เลือดออก ไข้ชิก้า ไข้ซิกุนกุนยาหรือไข้ปวดข้อยุงลาย การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงจึงเป็นเรื่องสำคัญ เป็นวิธีที่ทำได้ง่ายและป้องกันโรคได้จริง



ในพื้นที่ที่มีน้ำขังรอการระบาย นอกจากน้ำกักเก็บแล้ว โรคติดเชื้อที่สำคัญที่มากับน้ำคือโรคฉี่หนู โรคนี้เกิดจากเชื้อโรคเกตเซียซึ่งมีแหล่งโรคคือหนู เชื้อนี้พบในระบบทางเดินปัสสาวะของหนูและปนเปื้อนในน้ำที่หนูปัสสาวะลงไป เชื้อติดต่อสู่คนโดยการเข้าทางแผลที่ผิวหนังซึ่งบางครั้งอาจเป็นเพียงรอยแผลถลอกที่ไม่ได้สังเกต ผู้ที่เดินย่ำน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อจึงสามารถติดเชื้อชนิดนี้ได้ นอกจากหนูซึ่งเป็นแหล่งโรคที่สำคัญแล้วเชืวยังพบในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่น เช่น โค กระบือ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการติดเชื้อในผู้ที่มีประกอบอาชีพเกษตรกรที่ต้องเดินลุยน้ำ อาการสำคัญของโรคนี้คืออาการไข้สูงเฉียบพลัน ร่วมกับอาการทางระบบอื่นเช่นปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เยื่อตาขาวแดง ตาเหลืองตัวเหลือง ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อปริมาณมากหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำอาจมีอาการรุนแรง ไตวาย อาการทางระบบประสาท และเสียชีวิตได้

ในฤดูฝนเป็นช่วงที่หลายท่านรู้สึกอากาศเย็นสบาย ผู้มีอาชีพเกษตรกรหลายรายมีรายได้เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันโรคภัยที่มากับสภาวะอากาศและน้ำขังสามารถทำให้เกิดโรคติดเชื้อหลายชนิด รวมถึงผู้ที่เป็โรคภูมิแพ้ก็อาจรู้สึกไม่ค่อยสบายนัก วิธีการที่ดีที่สุดคือการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายและดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยป้องกันและบรรเทาอาการได้ การหลีกเลี่ยงการใช้ยาโดยไม่จำเป็นถือว่าเป็นสิ่งที่ต้องระวังเป็นอย่างยิ่ง