

# โรคที่มากับฝน

เภสัชกรกิติยศ ยศสมบัติ

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

www.osotsala-chula.com

เวลาฝนตก หลายท่านคงรู้สึกว่บรรยากาศช่วงฤดูร้อน สดใส ยิ่งถ้าได้นั่งดูฝนอยู่กับคนรู้ใจหรือเพื่อนสนิทคงเสริมให้บรรยากาศดียิ่งขึ้นไปอีก พุดถึงด้านดีของหน้าฝนก็เลยไม่ได้ที่จะพุดถึงมูมน้ำเบื้อของหน้าฝนควบคู่ไปด้วยเพราะฝนตกที่ไร รถก็ติดโดยเฉพาะถนนพญาไทหน้าคณะเรา ตั้งข้อสังเกตว่าฝนมักจะตกช่วงเวลาเลิกงานพอดีเหมือนเป็นการแกล้งให้คนทำงานอย่างเราต้องเปียกปอนวันละเล็กละน้อยให้พอได้รู้ว่าเราอยู่ใต้ฟ้า

หน้าฝนปีนี้มาเร็วครับและทำท่าจะอยู่นานกว่าปีก่อน ๆ นอกจากนี้ยังมีปริมาณน้ำมาก ปรากฏข่าวปัญหาน้ำท่วมขังในหลายพื้นที่ตั้งแต่เริ่มเข้าหน้าฝนและคาดว่าปัญหาที่กล่าวมานี้คงจะอยู่กับเราก่อนหลายเดือนกว่าอากาศแห้งเบาสบายในหน้าหนาวจะเข้ามาแทนที่ สภาพอากาศในฤดูฝนที่อับชื้นอยู่ตลอดเวลาเหมาะสมควรอย่างยิ่งต่อการเจริญของเชื้อก่อโรคหลายชนิด อาทิเช่นเชื้อแบคทีเรีย *Escherichia coli* (*E. coli*) ที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย นอกจากเชื้อโรคจะเจริญได้ดีแล้วสัตว์ก่อโรคอื่น ๆ ก็พบว่าเจริญได้มากขึ้นในภูมิอากาศหน้าฝนเช่นยุงลายซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก อีกทั้งเวลาที่มีน้ำท่วมขังยังพบโรคอีกหลายโรคที่เกิดขึ้นตามมา เช่นน้ำกัดเท้าจากการที่ต้องแช่อยู่ในน้ำสกปรกเป็นเวลานานหรืออุบัติเหตุต่างๆ จากกระแสไฟฟ้าลัดวงจร พังดูน่ากลัวไปเสียหมดแต่ส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ วันนี้ผมจึงขอนำความรู้ดี ๆ มาฝากเพื่อให้ทุกท่านทราบข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างดี

## โรคติดต่อที่พบบ่อยในฤดูฝน

กลุ่มโรคติดต่อระบบแรกที่เราจะกล่าวถึงคือ**โรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร** ซึ่งที่พบบ่อย ได้แก่ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด โทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ รวมถึงตับอักเสบบวมจากเชื้อไวรัส ผู้ป่วยส่วนใหญ่เกิดอาการจากการได้รับเชื้อก่อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารหรือน้ำดื่ม ซึ่งมักเป็นอาหารที่ไม่ได้ปรุงสุก กรรมวิธีไม่สะอาด หรือทิ้งไว้นาน ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการเล็กน้อย เพียงแค่ท้องเสีย ถ่ายเหลว มีไข้หรือคลื่นไส้อาเจียน แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงทำให้เกิดภาวะขาดน้ำจนเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต ดังนั้นคุณผู้อ่านทุกท่านจึงควรมีความรู้ในการสังเกตอาการที่แสดงถึงภาวะขาดน้ำของร่างกาย ซึ่งหากมีอาการตามที่กล่าวต่อมานี้รุนแรงหรือชัดเจนมากเท่าใด ก็ยิ่งต้องรีบรับการรักษาอย่างเร่งด่วนในโรงพยาบาล อาการที่แสดงถึงภาวะขาดน้ำได้แก่

- รู้สึกอ่อนเพลียมาก หน้ามืดหรือเวียนเวลาเปลี่ยนท่าทางจากนั่งเป็นยืน
- ตาลูกนูน ไม่ค่อยมีน้ำตา (ถ้าร้องไห้) ปัสสาวะไม่ออกหรือปัสสาวะลดลง
- ปากแห้ง กระหายน้ำบ่อยและมาก
- มีอาการท้องเสียนานเกิน ๒ วัน น้ำหนักตัวลดมากกว่าร้อยละ ๕ จากน้ำหนักก่อนท้องเสีย

นอกจากอาการขาดน้ำ หากผู้ป่วยมีไข้สูงมากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส หรือปวดท้องอย่างรุนแรงหรือถ่ายเป็นมูกเลือดหรือถ่ายบ่อยมากโดยไม่มีท่าทีจะลดลงหรือมีโรคประจำตัวอย่างเช่นเบาหวาน ตั้งครรภ์ เป็นเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุก็ควรไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยถึงสาเหตุและรับการรักษาอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย

**อหิวาตกโรค** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio Cholerae* ที่แพร่กระจายอยู่ในน้ำดื่มและอาหาร โดยมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรค และแน่นอนว่าโรคนี้แพร่ระบาดได้โดยการกินและดื่มอาหารที่มีแมลงวันตอมและมีเชื้ออหิวาตกโรคปะปนอยู่ รวมทั้งอาหารสุกดิบ ๆ ด้วย ผู้ป่วยอหิวาตกโรคจะมีอุจจาระเหลวเป็นน้ำวันละหลายครั้ง อาจมีอาการปวดท้องหรืออาเจียนได้ ซึ่งถือว่าเป็นอาการในระยะแรกสามารถรักษาให้หายได้ภายใน ๓-๕ วัน แต่หากติดเชื้อรุนแรง ผู้ป่วยจะมีอาการท้องเดิน อุจจาระมากและมีลักษณะอุจจาระเป็นน้ำขาวขุ่น มีกลิ่นเหม็นคาว และอุจจาระได้โดย

ไม่ปวดท้องและไม่รู้สึกตัว ซึ่งหากให้สารน้ำที่ผสมเกลือแร่ชดเชยอย่างทันที่ด้วยปริมาณสมดุกับที่สูญเสียไป ส่วนใหญ่สามารถหายได้ภายใน ๑ สัปดาห์ แต่หากได้รับสารน้ำที่ผสมเกลือแร่ไม่พอดีกับที่เสียไปแล้ว ผู้ป่วยก็จะมีอาการหมดแรง หน้ามืด อาจช็อคถึงเสียชีวิตได้

**ไข้ไทฟอยด์** เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Salmonella Typhi* ที่อยู่ในน้ำและอาหารเช่นเดียวกับอหิวาตกโรค แพ้ระบาดโดยการดื่มน้ำและอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เมื่อผู้ป่วยได้รับเชื้อนี้เข้าไปจะไม่แสดงอาการทันที แต่จะแสดงอาการหลังจากรับเชื้อประมาณ ๑ สัปดาห์ โดยผู้ป่วยจะมีอาการปวดหัว เบื่ออาหาร มีไข้สูง ท้องร่วง บางรายมีผื่นขึ้นตามตัว แน่นท้อง สามารถหายได้เองภายใน 1 เดือน แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อนจนเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ จึงควรไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลเมื่อมีอาการสงสัยโรคนี้

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดต่อของทางเดินอาหาร ควรรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก รวมถึงรักษาสุขภาพอนามัยด้วยการล้างมือ และภาชนะใส่อาหารให้สะอาดทุกครั้ง และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่ท้องเสียและหากเกิดท้องเสียขึ้นแล้วก็ควรหาน้ำตาลเกลือแร่มาดื่มชดเชยกับที่สูญเสียไปและหากต้องใช้ยา ก็ควรรับประทานยาตามที่แพทย์และเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด

โรคติดต่อกลุ่มต่อมาคือ**กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อผิวหนัง** โรคในกลุ่มนี้ที่มีความสำคัญคือโรคฉี่หนู หรือเลปโตสไปโรซิส โรคฉี่หนูเป็นโรคระบาดในคนที่ติดต่อมาจากสัตว์ มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า เลปโตสไปรา (*Leptospira sp*) ซึ่งปนอยู่ในปัสสาวะของหนู วัว ควาย รวมถึงสัตว์เลี้ยงอย่างสุนัขและแมว โดยคนจะสามารถรับเชื้อฉี่หนูนี้เข้าไปทางบาดแผล หรือผิวหนังที่แช่น้ำเป็นเวลานาน รวมถึงเยื่อเมือกอย่างตาและปากหากน้ำสกปรกที่มีเชื้อโรคนี้กระเด็นมาถูกหรือสัมผัสอวัยวะเหล่านี้

อาการของโรคฉี่หนู มี 2 แบบ คือแบบไม่รุนแรงซึ่งมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัดธรรมดา ปวดหัว ตัวร้อน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และสามารถรักษาให้หายได้หากผู้ป่วยรีบไปโรงพยาบาลตั้งแต่นั้นๆ แบบที่สองคือแบบอาการรุนแรงที่จะทำให้ตาอักเสบแดง น้ำตาไหล สู้แสงไม่ได้ และเมื่อเชื้อเข้าไปอยู่ในสมองจะทำให้เกิดอาการเพ้อ ไม่รู้สึกตัว ในกรณีที่เชื้อกระจายตัวทั่วร่างกายจะทำให้เลือดออกในร่างกายนเสียชีวิต

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคฉี่หนูคือหลีกเลี่ยงการเดินอยู่ในบริเวณน้ำท่วมขัง การเล่นน้ำ โดยเฉพาะในเด็กที่มักจะสนุกสนานไปกับการย่ำน้ำหรือเล่นน้ำในช่วงน้ำท่วม แต่หากจำเป็นต้องเดินผ่านบริเวณน้ำท่วมอย่างเลี่ยงไม่ได้ ให้รีบเดิน อย่าแช่น้ำจนผิวหนังเปื่อยเพราะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น สำหรับผู้ที่เริ่มมีอาการปวดหัว ตัวร้อน โดยไม่มีอาการผิดปกติของโรคอื่น ๆ เช่น ไม่มีน้ำมูกหรืออาการหวัด ไม่มีท้องเสียหรือปัสสาวะแสบขัด ให้รีบไปพบแพทย์อย่างเร่งด่วนอย่ารอให้อาการหนักเพราะอาจเกิดอันตรายถึงแก่เสียชีวิตได้

โรคติดต่อกลุ่มที่สามคือ**กลุ่มโรคติดต่อของระบบหายใจ**ที่พบบ่อยได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเกิดอาการป่วยจากการติดเชื้อไวรัส มีส่วนน้อยที่เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อโรคกลุ่มอื่น การติดต่อของโรคระบบหายใจมักผ่านทางละอองฝอยที่ปล่อยออกมาจากตัวผู้ป่วย ในช่วงที่ผู้ป่วยไอ จาม นอกจากนี้ยังติดต่อจากการสัมผัสกับผู้ป่วยหรือสิ่งของ เครื่องใช้ที่ปนเปื้อนนํ้ามูก น้ำลาย หรือน้ำตาของผู้ป่วย อากาศที่ชื้นในฤดูฝนทำให้เชื้อโรคที่ปนอยู่ในละอองฝอยที่ปล่อยออกมาจากตัวผู้ป่วย อยู่รอดได้นานขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้การทำงานของระบบหายใจลดลงหรือโรคประจำตัวของระบบหายใจกำเริบขึ้น จึงช่วยส่งเสริมให้พบโรคของระบบหายใจได้บ่อยมากขึ้นในช่วงฤดูฝน

อาการของกลุ่มโรคระบบหายใจมักเริ่มจากอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก คัดจมูก ปวดศีรษะ ซึ่งโดยมากมักจะหายได้เองเพียงแค่นอนพักผ่อนและดื่มน้ำ ร่วมกับใช้ยารักษาตามอาการ แต่ผู้ป่วยบางรายที่มีอาการหายใจเร็วหรือหอบเหนื่อย หรือในรายที่มีโรคของระบบหายใจอยู่ก่อน เช่นผู้ป่วยหอบหืด หรือระบบหายใจอุดกั้น ก็อาจเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นจึงควรหมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอในช่วงฤดูฝน หลีกเลี่ยงการได้รับเชื้อก่อโรคโดยการรักษาความสะอาดของมือ ซึ่งเป็นทางหลักทางหนึ่งที่น่าพาเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ไม่เข้าไปในที่ที่มีผู้คนหนาแน่นหรือในที่ที่มีผู้ป่วยโรคระบบหายใจ

เพราะจะยิ่งเพิ่มโอกาสที่จะติดต่อกัน เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น ก็ให้พยายามพักผ่อนให้เยอะขึ้น รักษาร่างกายให้อบอุ่น ตื่นน้ำสะอาดให้เพียงพอ แยกตัวเองออกจากผู้อื่น เพื่อลดโอกาสส่งต่อเชื้อโรคไปยังคนอื่น หมั่นสังเกตอาการของตนเอง หากมีแนวโน้มจะเป็นรุนแรงก็ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อความปลอดภัย

กลุ่มโรคติดต่อกลุ่มที่สี่คือ**กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง** ได้แก่ ไข้เลือดออก ซึ่งมีุงลายเป็นพาหะนำโรค ไข้สมองอักเสบเจอี (Japanese Encephalitis) ซึ่งมีุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค และมาลาเรีย ที่มีุงก้นปล่องซึ่งพบในป่าเป็นพาหะนำโรค โรคติดต่อที่เกิดจากยุงทั้งสามโรคนี้อาการเริ่มจากมีไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อาเจียน โดยเฉพาะโรคไข้สมองอักเสบ ซึ่งอาจทำให้พิการภายหลังได้การติดเชื้อได้

**ไข้เลือดออก**เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่มีุงลายเป็นพาหะนำโรค มักพบในเด็ก มักระบาดในฤดูฝน ที่มีการแพร่พันธุ์ของยุงลาย อาการของผู้ป่วยจะมีไข้สูงประมาณ ๒-๓ วัน เบื่ออาหาร อาเจียนออกมามีสีน้ำตาลปนอยู่ ปวดกล้ามเนื้อ ตัวแดง หรืออาจมีผื่นหรือจุดเลือดตามผิวหนัง หากเข้าสู่ภาวะวิกฤตผู้ป่วยจะไข้ลด มือเท้าเย็น ตัวเย็น ชีพจรเต้นเร็ว อาเจียนมาก ปัสสาวะน้อย ทำให้เข้าสู่ภาวะช็อคได้ หากมีอาการควรรีบไปโรงพยาบาลอย่างเร่งด่วน

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออกคือพยายามอย่าให้ยุงกัดโดยทาผลิตภัณฑ์กันยุงหรือกางมุ้ง และอย่าปล่อยให้ภาชนะต่าง ๆ ภายในบ้านมีน้ำขังนานเพราะจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ผู้ป่วยไข้เลือดออกควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ยุงกัดเช่นกันเพราะจะทำให้แพร่เชื้อไปสู่คนใกล้ชิดได้ผ่านน้ำลายยุง

กลุ่มโรคติดต่อกลุ่มสุดท้ายที่จะกล่าวถึงในฉบับนี้คือ**โรคเยื่อตาอักเสบ**หรือโรคตาแดงซึ่งมีได้หลายสาเหตุ คือ อาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย, ไวรัส, *Chlamydia trachomatis* หรือจากการระคายเคืองของเยื่อตาเพราะภูมิแพ้ หรือสัมผัสสารที่ระคายเคือง นอกจากนี้อาจเกิดจากการเอามือที่สกปรกไปขยี้หรือสัมผัสดวงตา รวมถึงใช้ผ้าเช็ดตัว หรือผ้าเช็ดหน้าไปสัมผัสกับดวงตา ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะมีอาการคันตาและนำไปสู่การขยี้ตา หรือบางรายอาจมีเพียงอาการเคืองตาและมีขี้ตามากกว่าปกติ มีลักษณะเป็นหนองและแห้งเป็นสะเก็ดติดขนตา-เปลือกตาในเวลาเช้า ทำให้มองเห็นได้ไม่ชัดเจน ตา มัว หรืออาจปวดตา

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคตาแดง ควรล้างมือให้สะอาด ไม่ใช้เครื่องสำอาง ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตาในทุกกรณีและอย่าใช้ยาหยอดตาร่วมกับคนอื่น หากเริ่มเคืองตาหรือคันตา ให้รีบปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาแก้ไขอย่างถูกต้องเหมาะสม

## โรคไม่ติดต่อที่พบบ่อยในฤดูฝน

ต่อไปเรามาพูดถึงโรคไม่ติดต่อกันบ้างครับ ขอเริ่มกลุ่มโรคแรก คือ**กลุ่มอาการของโรคผิวหนัง** ซึ่งที่เป็นปัญหาในหน้าฝนนั้น มักเกิดจากการติดเชื้อราหรืออาการแพ้ ทั้งนี้เพราะอากาศร้อนชื้นในหน้าฝนเหมาะแก่การเจริญของเชื้อรา นอกจากนี้ผิวหนังที่เปียกชื้นยังเกิดการระคายเคืองหรือการแพ้ได้ง่ายขึ้น อาการของโรคติดเชื้อราที่ผิวหนังนั้น ผู้ป่วยมักเริ่มมีผื่นคันซึ่งอาจเป็นผื่นรูปกลมเป็นขุย หรือผื่นแดงผิวเรียบ ๆ ตุ่มนบบริเวณซอกนิ้วหรือรอบข้อพับต่าง ๆ ส่วนใหญ่มักมีอาการคันและเมื่อเกาอาจทำให้เกิดเป็นแผลหรือมีการติดเชื้อแทรกซ้อนได้

สำหรับ**น้ำกัดเท้า**คือภาวะระคายเคืองของผิวหนังที่เท้าอันเกิดจากการแช่น้ำสกปรกหรือมีความชื้นบริเวณเท้าอยู่เป็นเวลานาน อาการของโรคน้ำกัดเท้า แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ โดยระยะแรกเป็นระยะที่มีการอักเสบระคายเคือง ผิวหนังมีลักษณะแดงลอก อาจมีเท้าเปื่อย แสบคัน ระยะนี้ยังไม่มีการติดเชื้อโรคมาร่วมเกี่ยวข้อง แต่การแช่น้ำสกปรกเป็นเวลานานจะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคที่ปนอยู่กับน้ำได้ง่ายขึ้น การเกาหรือถูเพื่อลดอาการคันก็อาจสร้างรอยแผลถลอกเล็ก ๆ ที่เสริมให้เกิดการติดเชื้อแทรกซ้อนได้ ในระยะต่อมาซึ่งเป็นระยะติดเชื้อแทรกซ้อน ระยะนี้มักมีกลิ่นเหม็นเนื่องจากการหมักหมมของน้ำเหลืองและการติดเชื้อโรคซึ่งที่พบบ่อยคือเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา หากติดเชื้อแบคทีเรียมักมีอาการอักเสบ ปวดบวมแดง เป็นหนองเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่วนการติดเชื้อรามักเป็นบริเวณซอกนิ้ว มีลักษณะคัน เป็นขุย สะเก็ดหรือปื้นขาว

ลอกออกเป็นแผ่น การติดเชื้อมักเกิดเฉพาะรายที่มีความชื้นสะสมที่เท้าอยู่เป็นเวลานานไม่ได้พบได้เยาะหรือเป็นสาเหตุของผู้ป่วยโรคนี้

การป้องกันไม่ให้น้ำกัดเท้าคือการรักษาที่ดีที่สุดโดยปฏิบัติได้ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำสกปรกโดยใส่รองเท้าทุกครั้งที่ย่าน้ำ หากน้ำที่ท่วมขังสูงกว่าขอบรองเท้า ให้ใช้ถุงดำครอบให้เหนือกว่าระดับน้ำแล้วใช้หนังยางรัดไว้
- ทาวาสลินบริเวณง่ามเท้า เพื่อลดโอกาสที่น้ำจะซึมผ่านผิวหนัง ทำให้ชื้นหรือผิวเปื่อย ถ้าทาสลินไม่ได้ ให้ใช้ยาขี้ผึ้งวิทฟิลด์ (Whitfield's ointment) ทาแทน
- หลังเดินย่ำหรือแช่น้ำสกปรกที่ท่วมขังอยู่ เมื่อเสร็จธุระให้รีบล้างด้วยสบู่และน้ำสะอาด
- ถ้ามีน้ำกัดเท้าให้ใช้ครีมต่าง ๆ 2-3 ชนิดละลายน้ำพอควรให้ได้น้ำสีชมพูจาง ๆ หรือใช้ยาใส่แผลโพวิโดน ไอโอดีนจำนวน ๘ หยด ผสมน้ำประมาณ ๑ ลิตร แช่อย่างน้อย ๑๕ นาทีและเช็ดให้แห้ง
- หมั่นสังเกตแผลที่เท้าและขาซึ่งสัมผัสกับน้ำสกปรก หากมีบาดแผลพยายามเลี่ยงการสัมผัสของแผลกับน้ำที่ท่วมขัง ใส่ยาโพวิโดนไอโอดีน หากแผลอักเสบรุนแรงขึ้นให้พบแพทย์

โรคผิวหนังจากอุบัติเหตุ หรือถูกตำเป็นอีกปัญหาหนึ่งซึ่งพบได้บ่อย เนื่องจากการต้องเดินย่ำน้ำที่ท่วมขังซึ่งมองไม่เห็นพื้นที่เดิน ทำให้อาจเหยียบเศษแก้วหรือวัสดุต่าง ๆ เกิดบาดแผลขึ้น ซึ่งเมื่อเกิดแผลขึ้นแล้ว ก็อาจติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้นหากต้องแช่อยู่ในน้ำสกปรกอีกระยะหนึ่ง การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคผิวหนังคือการหลีกเลี่ยงการเดินย่ำน้ำที่ท่วมขัง หากจำเป็นควรใส่รองเท้าหุ้ม เพื่อป้องกันเศษวัสดุมีคมต่าง ๆ และพยายามให้ร่างกายแห้งที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ หลังจากเดินย่ำน้ำทุกครั้ง ต้องล้างเท้าให้สะอาด และใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า หากมีแผล ให้ใช้แอลกอฮอล์เช็ดรอบบาดแผลและใส่ยาฆ่าเชื้อ

**แมลงสัตว์กัดต่อย** เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อที่สร้างความกังวลให้กับทุกท่านเวลามีฝนตกและน้ำท่วมขัง เพราะเมื่อเกิดฝนตกน้ำท่วมขัง สัตว์ต่าง ๆ รวมทั้งสัตว์และแมลงมีพิษ ต่างก็หนีน้ำออกมาจากรูหรือรัง เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง เข้ามาหลบอาศัยอยู่ในบ้านหรือบริเวณบ้านตามซอกหลืบส่วนที่ยังแห้งอยู่ ดังนั้นจึงควรจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ หากต้องค้นหา หยิบฉวยสิ่งของที่อยู่ในซอกหลืบต่าง ๆ ก็ควรใช้ไฟฉายฉายดูก่อนว่าไม่มีสัตว์มีพิษหรือแมลงต่าง ๆ

การปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องเมื่อถูกแมลงที่มีเหล็กไนต่อย ให้พยายามถอนเหล็กไนออก โดยใช้หลอดกาแฟแข็งหรือปากกาครอบ แล้วกดให้เหล็กไนโผล่แล้วดึงเหล็กไนออก ส่วนในรายที่ถูกแมลงมีพิษ ให้รีบประคบด้วยน้ำแข็งและทายาแก้แพ้ หรือแอมโมเนีย พร้อมทั้งสังเกตอาการซึ่งปกติอาการบวมจะลดลงภายใน ๑-๓ วัน ถ้ามีอาการปวดอาจรับประทานยาแก้ปวด และรับประทานยาแก้แพ้ร่วมด้วย แต่ถ้ามีอาการแพ้มาก เช่น บวมมากและอาการบวมไม่ลดลงให้รีบไปโรงพยาบาล

ถ้าถูกงูกัด ให้สังเกตดูรอยแผล ถ้าเป็นงูพิษจะมีรอยเขี้ยว ให้ผู้ป่วยนอนลง โดยให้ส่วนขา แขน ที่ถูกกัดห้อยลงต่ำกว่าส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ใช้ผ้า เชือก หรือสายยางรัดเหนือแผลให้แน่น คลายผ้าที่รัดเป็นระยะ ๆ ทุก ๑๕ นาที เพื่อให้เลือดไหลเวียนบ้าง ถ้ามีเลือดออกที่แผลไม่มากไม่ควรห้ามเลือด เพราะเลือดจะช่วยนำพิษออกจากร่างกาย ถ้าเลือดออกน้อย อาจบีบนิ้วให้เลือดออกบ้าง ล้างแผลด้วยน้ำสบู่ ห้ามให้ผู้ถูกกัดดื่มสุรา ยาตองเหล้าหรือยากล่อมประสาท ถ้าหยุดหายใจให้ช่วยหายใจทันที และถ้ารู้ว่าเป็นงูพิษกัด หรือไม่แน่ใจว่าเป็นงูอะไรก็ให้ไปโรงพยาบาลเพื่อรับการฉีดยาต้านพิษ และถ้าจับงูได้ควรนำไปที่โรงพยาบาลเพื่อระบุว่า เป็นงูชนิดใด จะช่วยให้เลือกใช้ยาต้านพิษได้ถูกต้องมากขึ้น

นอกจากโรคภัยที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว **อุบัติเหตุ** เป็นอันตรายอีกรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นได้บ่อยในช่วงหน้าฝน ไม่ว่าจะเกิดอุบัติเหตุทางถนน ที่เกิดขึ้นง่ายเพราะถนนเปียกลื่น และทัศนวิสัยการจราจรที่เป็นอุปสรรค นอกจากนี้อุบัติเหตุที่เกิดเนื่องจากกระแสไฟฟ้าลัดวงจรที่มักเกิดขึ้นในตอนหน้าท่วม ทุกท่านจึงควรหมั่นสำรวจสายไฟฟ้า ปลั๊กไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ติดตั้งในระดับต่ำ โดยควรรีบย้ายให้สูงพ้นระดับน้ำ ถ้าน้ำท่วมปลั๊กไฟแล้ว ให้รีบปลดคัทเอาท์ทันที

ตรวจสอบสายไฟที่แช่น้ำ เพราะอาจจะมีกระแสไฟฟ้ารั่ว หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้เสาเหล็กที่มีอุปกรณ์ไฟฟ้า ถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าชำรุดทันที ถูกรั่วแล้ว ควรหยุดใช้งานจนกว่าจะได้รับการตรวจสอบสภาพเสียก่อน ถ้าวางกายเปียกน้ำ อย่าแตะต้องอุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าใดๆ

เมื่อพบคนถูกไฟฟ้าช็อต จะต้องสับสะพานไฟลงเพื่อตัดกระแสไฟฟ้าก่อนจะเข้าไปช่วยเหลือ แต่หากไม่สามารถสับสะพานไฟลงได้ ห้ามใช้มือไปจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อต ให้ใช้สิ่งที่ไม่นำไฟฟ้า เช่น ไม้กวาดหรือ ไม้ที่ไม่เปียกน้ำช่วยสายไฟออกจากตัวผู้ถูกไฟช็อต แล้วจึงรีบปฐมพยาบาล ถ้าหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ หากคลำชีพจรไม่ได้ ให้นำตัวหัวใจแล้วรีบส่งโรงพยาบาลทันที

### **แนวทางในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อป้องกันการเป็นโรคที่มากับฝน**

ในช่วงหน้าฝนเราสามารถป้องกันโรคต่างๆ เหล่านี้ได้ โดยดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง รักษาความอบอุ่นของร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่สุกสะอาด ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ดูแลไม่ให้พื้นที่หรือภาชนะในบ้านมีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของลูกน้ำยุงลาย ดูแลตัวเองและลูกน้อยไม่ให้ถูกยุงกัด ไม่ควรออกไปเดินลุยในพื้นที่น้ำขัง และล้างเท้าฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอหลังออกไปเดินในพื้นที่ชื้นแฉะหลังฝนตกใหม่ๆ

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเล็กอยู่ในบ้าน ในช่วงนี้หากลูกมีไข้สูง ควรพาไปโรงพยาบาลหรือร้านยาทันที นอกจากนี้มีข้อควรระวังสำคัญคือเวลาที่มียุงสูงและยังไม่แน่ใจว่าป่วยด้วยโรคอะไร ไม่ควรใช้ยาจำพวกแอสไพรินหรือยาลดปวดอักเสบที่เรียกว่า NSAIDs เพราะยาชนิดนี้มีผลขัดขวางการหยุดไหลของเลือด หากผู้ป่วยเป็นโรคไขเลือดออก โรคไขหวัดใหญ่ และโรคไขฉี่หนู ซึ่งทั้งสามโรคนี้ทำให้มีเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกายง่ายขึ้น จะยิ่งทำให้ภาวะเลือดออกรุนแรงจนมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้