

การป้องกัน

การควบคุมป้องกันปรายุงด้วยวิธี

๓

๕ป.

หน่วยงานในพื้นที่ควรเร่งรัดณรงค์
มาตรการ ๓ ร. ๕ ป. คือ
เร่งป้องกัน ควบคุมโรคไข้เลือดออก

มาตรการ ๓ ร.

➤ ร โรงเรียน คือ ประชาชน
ต้องดูแลบ้านเรือนตนเอง ตลอดจนจัดสภาพ
สิ่งแวดล้อมให้ปลอดลูกน้ำยุงลาย ทำพร้อมกัน
ทุกบ้านให้ทั่วถึง และโดยได้รับการส่งเสริมและ
สนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นด้าน
งบประมาณ วัสดุเวชภัณฑ์ในการกำจัดยุงและ
ลูกน้ำ

➤ ร โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ต้อง
ปลอดลูกน้ำและยุงลายโดย

๑. จัดอาคาร ห้องเรียนให้โปร่งโล่งลม
ระบาย ไม่เป็นที่เกาะพักของยุง หรือจัดให้บุ
ห้องด้วยมุ้งลวด

๒. จัดกิจกรรมการเรียนและการสอน
ให้มีเนื้อหาเรื่องโรคไข้เลือดออก การกำจัด
แหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำ ควรจัดให้นักเรียน

รับผิดชอบดูแลห้อง/อาคารเรียน/ห้องน้ำ ให้ปลอด
ลูกน้ำยุงลาย

๓. โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรม
นักเรียน โดยกำหนดการณรงค์ การแข่งขัน ตอบปัญหา
การประกวดห้องเรียน/อาคารปลอดลูกน้ำยุงลาย
➤ ร โรงพยาบาล ต้องไม่มีลูกน้ำยุงลาย
เพราะเป็นสถานที่รักษาผู้ป่วย

มาตรการ ๕ ป.

➤ ป ๑ คือ ปิดฝาโอ่งหรือภาชนะขังน้ำ
ให้มิดชิด

➤ ป ๒ คือ เปลี่ยนน้ำทุก ๗ วัน เช่น น้ำ
ในแจกัน โอ่งน้ำใช้ จานรองขาตู้กับข้าว

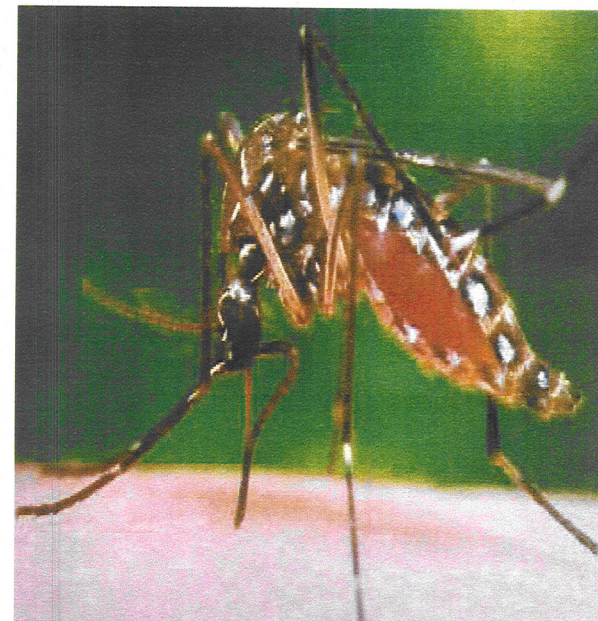
➤ ป ๓ คือ ปล่ายปลากินลูกน้ำในภาชนะ
ต่างๆ เช่น ปลาหางนกยูง

➤ ป ๔ คือ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อม
ทั้งในบ้านและนอกบ้าน

➤ ป ๕ คือ เจ้าของบ้านต้องลงมือปฏิบัติ
เองจนเป็นนิสัย ไม่ต้องรอเจ้าหน้าที่ พร้อมทั้งการ
ป้องกันไม่ให้ยุงลายกัดโดยเฉพาะเวลากลางวัน เช่น กาง
มุ้งเวลานอน จุดยากันยุงหรือทายากันยุง

ด้วยความปรารถนาดีจาก อบต.ไทยเจริญ

โรคไข้เลือดออก



ไม่มองข้ามยุงลาย
ฆาตกรร้ายในบ้านคุณ

"ไข้เลือดออกจะสิ้นฤทธิ์ ถ้าชุมชนร่วมพิชิต
แหล่งยุงลาย"

"ร่วมใจกำจัดยุงลาย ชุมชนปลอดภัย ห่างไกล
ไข้เลือดออก"

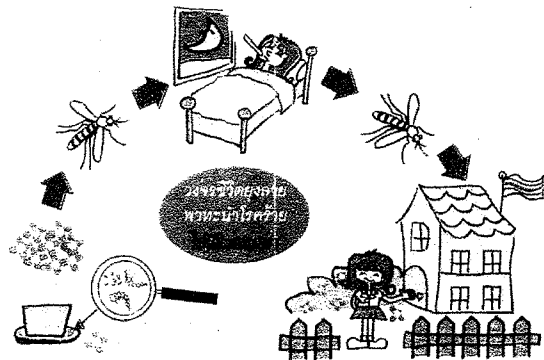
โรคไข้เลือดออก

การระบาด

ผู้ป่วยจะเริ่มสูงขึ้น และสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในเดือนพฤษภาคม และจำนวนผู้ป่วยจะสูงขึ้นในช่วงฤดูฝน ระหว่างเดือนมิถุนายน สิงหาคม โดยเฉพาะในภาคใต้ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีฝนตกชุกและมีฝนตกมากในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงกรกฎาคม ดังนั้นจะเริ่มมีการระบาดก่อนภาคอื่นๆ และมีการระบาดอย่างต่อเนื่อง จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงส่วนใหญ่จะเป็นจังหวัดในภาคกลางและภาคใต้ อย่างไรก็ตามการระบาดยังคงกระจายและเกิดขึ้นได้ทั่วประเทศ

กลุ่มเสี่ยง

อัตราการป่วยสูงสุดจะอยู่ในกลุ่มอายุ ๑๐-๑๔ ปี และ ๑๕-๒๔ ปี ตามลำดับ และมีแนวโน้มว่าอัตราป่วยในกลุ่มผู้ใหญ่จะเพิ่มมากขึ้น



การติดต่อ

ติดต่อจากคนป่วยโรคไข้เลือดออกผ่านยุงลาย ในพาหะนำโรค มีทั้งยุงลายบ้าน และยุงลายสวน แต่ส่วนใหญ่มากกว่า ๙๐% เป็นยุงลายบ้าน ชอบเพาะพันธุ์ในน้ำใส นิ่ง ในภาชนะบริเวณบ้าน ยุงลายไม่ชอบน้ำเน่าเสียสกปรก

อาการ

มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ปวดกระบอกตา หน้าแดง คลื่นไส้ อาเจียน บางคนปวดท้องด้วย ต่างจากไข้หวัดตรงที่ไม่มีน้ำมูก ไม่ไอ กัดเจ็บชายโครงด้านขวา หลังมีไข้ ๒-๓ วัน มักมีจุดแดงๆ ใต้ผิวหนัง อาจมีเลือดกำเดาออก เลือดออกตามไรฟัน อาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายอุจจาระดำ ในระยะไข้ลดนี้บางคนช็อก ตัวเย็น กระสับ กระส่าย ซึมลงหมดสติ และอาจถึงตายได้

การรักษา

๑. ให้ผู้ป่วยพักผ่อนในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
๒. เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา หรือน้ำอุ่นบ่อยๆ
๓. รับประทานยาลดไข้ชนิดพาราเซตาโมล เวลาที่มีไข้สูง หรือปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวมากๆ ห้ามรับประทานยาลดไข้ชนิดอื่น เช่น ยาแอสไพริน ยาซอลิโดลใช้ หรือยาพาราเซตาโมล โพรเฟน เพราะอาจจะทำให้เลือดออกมากผิดปกติ หรือตับวายได้
๔. ห้ามฉีดยาเข้ากล้ามเนื้อ และไม่รับประทานอาหารอื่นที่ไม่จำเป็น

๕. ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS) หรือน้ำผลไม้ใสเกลือเล็กน้อย ควรงดเว้นเครื่องดื่มที่มีสีแดงดำ หรือน้ำตาล

๖. ไปพบแพทย์ตามนัด เพื่อตรวจเลือด ติดตามการดำเนินไปของโรค

สัญญาณอันตราย

เมื่อผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก มีอาการดังต่อไปนี้ ข้อใดข้อหนึ่ง ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

๑. ผู้ป่วยซึม หรืออ่อนเพลียมาก ตื่นน้ำ รับประทานอาหารได้น้อยลง
๒. คลื่นไส้ อาเจียนตลอดเวลา
๓. ปวดท้องมาก
๔. มีเลือดออก เช่น เลือดกำเดา อาเจียนหรือถ่ายอุจจาระเป็นเลือด หรือเป็นสีดำ
๕. กระสับกระส่าย หงุดหงิด
๖. พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากปกติ
๗. กระจายน้ำตาลตลอดเวลา
๘. ร้องกวนตลอดเวลาในเด็กเล็ก
๙. ตัวเย็นขึ้น สีผิวคล้ำลง หรือตัวลายๆ

๑๐. ปัสสาวะน้อยลง หรือไม่ถ่ายปัสสาวะเป็นเวลานาน

การป้องกันโรค

โรคนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน แต่ป้องกันได้โดย

๑. ควรแยกเด็กป่วย ไม่ให้คลุกคลีกับเด็กอื่นๆ ประมาณ ๒ อาทิตย์
๒. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับคนอื่น เช่น แก้วน้ำ ขวดนม ช้อน ชาม เสื้อผ้า ของเล่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น
๓. ฝึกเด็กให้มีสุขนิสัยที่ดี ไม่ควรให้เด็กดูดนิ้ว หรือเอาของเล่นใส่ปาก
๔. ผู้ปกครองควรแนะนำบุตรหลานและผู้เลี้ยงดูเด็กให้รักษาความสะอาด ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ โดยเฉพาะหลังการขับถ่ายและก่อนรับประทานอาหาร



๕. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ หมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ หากพบเด็กป่วยต้องรีบป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ควรแนะนำผู้ปกครอง ให้รีบพาเด็กไปพบแพทย์ และหยุดรักษาตัวที่บ้านประมาณ ๗ วันหรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ ระหว่างนี้ไม่ควรพาเด็กไปในสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ และห้างสรรพสินค้า และผู้เลี้ยงดูเด็กต้องล้างมือให้สะอาด ทุกครั้งหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระเด็กป่วย

*** หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก อาจจำเป็นต้องปิดสถานที่ชั่วคราว (๑-๒ สัปดาห์) และทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรค โดยอาจใช้สารละลายเจือจางของน้ำยาฟอกขาว ๑ ส่วนผสมกับน้ำ ๓๐ ส่วน

โรคมือ เท้า ปาก

(hand, foot and mouth disease)



ด้วยความปรารถนาดี

จาก

องค์การบริหารส่วนตำบลไทยเจริญ

โรคมือ เท้า ปาก

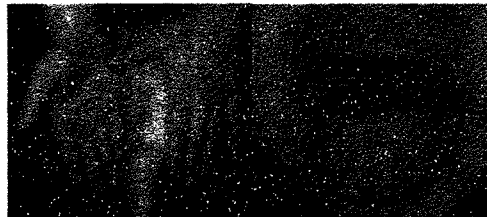
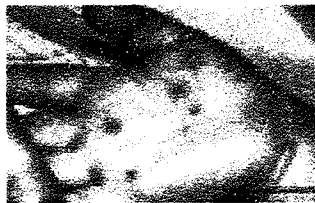
เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้หรือเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด ได้แก่ ค็อกแซกกีเอ,บี (Coxsackie A,B) และพบได้บ่อยในกลุ่มเด็กทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในหน้าฝน ซึ่งอากาศมักเย็นและชื้น โดยทั่วไปโรคนี้มีอาการไม่รุนแรง

การแพร่ติดต่อของโรค

การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง โรคแพร่ติดต่อง่ายในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย โดยเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย และอาจเกิดจากการไอจามรดกัน ในระยะที่เด็กมีอาการทุเลาหรือหายป่วยแล้วประมาณ ๑ เดือน จะพบเชื้อในอุจจาระได้ แต่การติดต่อในระยะนี้จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า

อาการของโรค

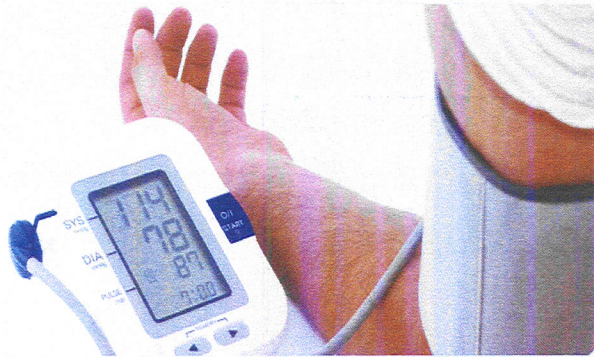
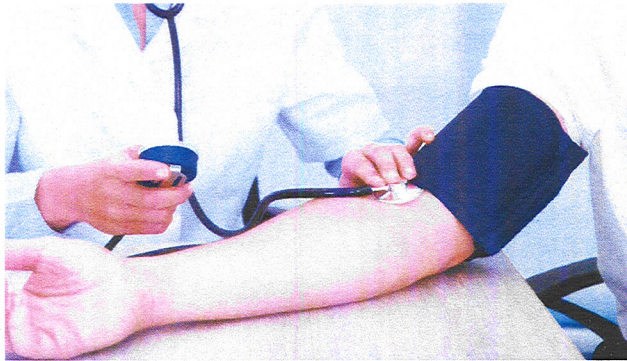
หลังจากได้รับเชื้อ ๓-๖ วัน ผู้ติดเชื้อ จะเริ่มแสดงอาการป่วย เริ่มด้วยมีไข้ต่ำ ๆ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก ๑-๒ วัน มีอาการเจ็บปาก และไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส ซึ่งบริเวณรอบๆ จะอักเสบและแดง ต่อมาตุ่มจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ จะพบตุ่มหรือผื่น (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน ๗-๑๐ วัน



การรักษา

โรคมือ เท้า และปาก หากไม่มีภาวะแทรกซ้อน เป็นโรคที่สามารถหายได้เอง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ ๗ วัน การรักษาจึงเป็นเพียงการประคับประคองและบรรเทาอาการ โดยเฉพาะการลดไข้ และลดอาการเจ็บปวดจากแผลในปาก โดยอาจใช้ยาชาป้ายบริเวณที่เป็นแผล ก่อนรับประทานอาหาร ในกรณีที่มีภาวะแทรกซ้อนให้รักษาตามอาการเป็นส่วนใหญ่ หลังจากการติดเชื้อผู้ป่วยจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสที่ก่อโรค แต่อาจเกิดโรคมือ เท้า ปาก ซ้ำได้จากเอนเทอโรไวรัสตัวอื่นๆ ควรแนะนำผู้ปกครองสังเกตอาการที่อาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น ไข้สูง ชีพ อาเจียนบ่อยๆ ไม่ยอมรับประทานอาหารและน้ำ ซึ่งควรพาบุตรหลานมาพบแพทย์





♠ ความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่
รักษาไม่หายขาด จำเป็นต้องดูแล
และควบคุมไปตลอดชีวิต



ใส่ใจสุขภาพอีกสักนิด
เพื่อชีวิตที่สดใส
วันนี้ท่านตรวจความดันโลหิต
แล้วหรือยัง

ความดันโลหิตสูง



ด้วยความปรารถนาดี

จาก

อบต.ไทยเจริญ

ข้อมูลจาก รพ.สต.ชัยตะคร้อ

ความดันโลหิต

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุและนับว่าเป็นโรคที่อันตรายร้ายแรงถึงชีวิตได้จากภาวะแทรกซ้อน หากไม่ได้รับการดูแลรักษา

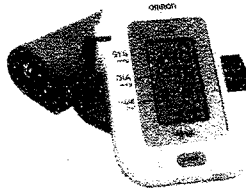
ความดันโลหิตปกติ

- ♠ อายุน้อยกว่า ๔๐ ปี ความดันโลหิตไม่ควรเกิน ๑๔๐ / ๙๐ มิลลิเมตรปรอท
- ♠ อายุมากกว่า ๕๐ ปี ความดันโลหิตไม่ควรเกิน ๑๕๐ / ๙๐ มิลลิเมตรปรอท

ความดันโลหิตสูง คือ ค่าตัวบนมากกว่า ๑๖๐ มิลลิเมตรปรอท ค่าตัวล่างมากกว่า ๙๕ มิลลิเมตรปรอท

เครื่องวัดความดันโลหิต

- และจะอ่านค่าความดันโลหิตต่ำสุด (diastolic pressure) จากความสูงของปรอท
- ร่างกายคนปกติจะมี ความดันโลหิต 120 – 80 มิลลิเมตรปรอท (ความดันเกจ)



40

สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแต่จากการวินิจฉัยของแพทย์ พบว่า อาจเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ในการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น

- } สูบบุหรี่จัด
- } น้ำหนักตัวมากเกินไป
- } ขาดการออกกำลังกาย
- } ประสาทตึงเครียดตลอดเวลา
- } ภาวะน้ำตาล หรือ ไขมันในเลือดสูง
- } การบริโภคเกลือมากเกินไป
- } กรรมพันธุ์

อาการผิดปกติที่พบบ่อย

- ♠ ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย มักเป็นตอนเช้า
- ♠ ตาพร่ามัว มึนงง
- ♠ เวียนศีรษะ รู้สึกโคลงเคลง บ้านหมุน
- ♠ คลื่นไส้
- ♠ นอนไม่หลับ
- ♠ เพลีย ไม่มีแรง
- ♠ แน่นหน้าอกเวลาออกกำลังกาย

อันตราย

หากไม่ได้รับการรักษา หรือควบคุมความดันโลหิตไม่ได้เป็นเวลานานๆ จะทำให้หลอดเลือดตีบและแข็งตัว อวัยวะสำคัญต่างๆ อาจมีเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ และเป็นอันตรายถึงพิการ หรือเสียชีวิตได้จากภาวะแทรกซ้อน เช่น เส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาต หรือตายได้ หัวใจพองโต และหัวใจวาย ไตพิการ หรืออีกเสบเรื้อรัง

การปฏิบัติตัว

ควรตรวจเช็ค และจดบันทึกความดันโลหิตเป็นประจำ

- ☐ ถ้ามีความดันโลหิตที่ผิดปกติ ต่อเนื่องกันหลายวันต้องปรึกษาแพทย์
- ☐ หากมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที
- ☐ ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ☐ กินอย่างอย่างสม่ำเสมอ
- ☐ ไม่ควรเปลี่ยนขนาดของยาเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์
- ☐ หากจำเป็นต้องใช้ยาอื่นร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์
- ☐ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ☐ เลิกสูบบุหรี่ งดเหล้า และเปียร์
- ☐ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ☐ ไม่หงุดหงิดคิดมาก หรือเครียดอะไรง่าย ๆ
- ☐ หลีกเลี่ยงอาหารมัน เค็ม หวาน และเครื่องในสัตว์