



# 7 โรค 3 ภัยสุขภาพ

## ควรระมัดระวังในช่วงฤดูร้อน พ.ศ. 2562

### 1. โรคอุจจาระร่วง

**สาเหตุ** รับประทานอาหาร, น้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

**อาการ** ถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายเป็นมูกเลือด อาเจียน มีตั้งแต่เล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ ทำให้เกิดอาการช็อค ทนดสดี และเสียชีวิตได้

**การป้องกัน** ล้างมือให้สะอาด รับประทานอาหารปรุงสุก ดื่มน้ำสะอาดหรือต้มสุก

### 2. โรคอาหารเป็นพิษ

**สาเหตุ** รับประทานอาหาร, น้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา มักพบในอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ

**อาการ** มีไข้ ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง หากถ่ายอุจจาระมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้เสียชีวิตได้

**การป้องกัน** หน่วยงานที่มีคนจำนวนมาก เช่น โรงเรียน ทหาร ประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะ จัดหาน้ำดื่มสะอาด มีส่วนที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดขยะ

### 3. โรคบิด

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อายุมากกว่า 65 ปี

**สาเหตุ** เชื้อบิด เป็นเชื้อแบคทีเรียหรืออะมีบา ติดต่อกันโดยรับประทานอาหาร ผักดิบ น้ำดื่มที่มีเชื้อเหล่านี้ปนเปื้อน

**อาการ** ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกเลือดปน ปวดเบ่งคล้ายอุจจาระไม่สุด มีไข้ ในบางรายอาจมีอาการเรื้อรังแบบนี้ได้

### 4. อหิวาตกโรค

**สาเหตุ** เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ติดต่อจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

**อาการ** ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมาก ๆ หรือถ่ายอุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำขาวขาว มักไม่มีอาการปวดท้อง อาจมีอาการร่วมกับ อาการขาดน้ำ และเกลือแร่ เช่น กระหายน้ำ กระสับกระส่าย หายใจลึกผิดปกติ ช็อค และอาจเสียชีวิตได้

### 5. ไข้ไทฟอยด์หรือ ไข้รากสาดน้อย

**สาเหตุ** เชื้อไทฟอยด์ ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย ติดต่อกันโดยรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ

**อาการ** มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร ท้องผูก หรือบางรายอาจมีอาการท้องเสียได้ ถ้ามีสุขนิสัยไม่ถูกต้องเมื่อไปประกอบอาหารจะสามารถแพร่เชื้อไทฟอยด์ไปสู่ผู้อื่นได้

### 6. โรคไข้เลือดออก

**สาเหตุ** การติดเชื้อไวรัสเด็งกี มีอยู่หลายเป็นพาหะ

**อาการ** ไข้สูงลอย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ อาเจียน อาจมีภาวะเลือดออก เกิดภาวะช็อค

**การป้องกัน:** มาตรการ "3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค"

### 7. โรคพิษสุนัขบ้า

**สาเหตุ** เชื้อไวรัส Rabies สุนัขหรือสัตว์กัดจากน้ำลายของสัตว์เสี่ยงสูงด้วยน้ำนมทุกชนิด

**พบบ่อย** คือ สุนัข รองลงมา โค และแมว

เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลที่สัตว์กัดหรือข่วน

**การป้องกัน:** มาตรการ "คาตา 5 ย."

## 3 ภัยสุขภาพ

### โรคและภัยสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อนโดยตรง

การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน

**กลุ่มเสี่ยง** ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น เล่นกีฬา และฝึกทหาร

**การป้องกัน** งด แสงออกกำลังกาย ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน ควรดื่มน้ำให้ได้ 1 ลิตร/ชั่วโมง หรืออย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว ฝ้าระวังเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ

### โรคและภัยสุขภาพที่เป็นผลจากอากาศร้อนแล้งและแดดจ้า

ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควัน มีความเสี่ยงเจ็บป่วยจาก 4 กลุ่มโรค

- โรคทางเดินหายใจ
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคตาอักเสบ
- โรคผิวหนังอักเสบ

**การป้องกัน** ปิดประตูหน้าต่างบ้านให้มิดชิด หมั่นทำความสะอาดบ้าน สวมหน้ากากป้องกัน ไม่เผาขยะ ไม่เผาป่า ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว

### ภัยสุขภาพในฤดูร้อน

การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ

**การป้องกัน** ในเด็กเล็ก (อายุต่ำกว่า 5 ปี) ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะ

หลักในการช่วยเหลือคนตกน้ำ คือ "ตะโกน โยน ยื่น" และโทร 1669



# อหิวาตกโรค รู้ไว้..ไม่ตกใจ



แมลงวัน เป็นพาหะนำโรค

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำ

อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารกระป๋องที่เสียแล้วที่ปนเปื้อนเชื้อ

อาหารค้างคืน ไม่ปรุงสุก และใช้มือที่ไม่สะอาดหยิบจับอาหาร

## อาการ

ผู้ที่ได้รับเชื้อจะเกิดอาการภายใน 1-5 วัน

โดยเฉลี่ยจะเกิดอาการภายใน 1-2 วัน

มีอาการ “ถ่ายเหลวคล้ายน้ำขาวขุ่น”  
และมีอาการร่วมได้แก่ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

อาการไม่รุนแรงมักหายภายใน 1-2 วัน

หากถ่ายเป็นจำนวนมาก ถ่ายเป็นมูกเลือด อาจทำให้เกิด  
ภาวะขาดน้ำ ช็อก หมดสติ ส่งผลให้เสียชีวิตได้

## การป้องกัน



รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่

เสี่ยงของหมักดอง อาหารสุกๆดิบๆ  
อาหารที่มีแมลงวันตอม

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่

ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร  
และทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ

ขับถ่ายให้ถูกสุขลักษณะ

ถ่ายลงในโถสุขภัณฑ์/ห้องน้ำ  
ไม่เทอุจจาระ และสิ่งปฏิกูลลงในแม่น้ำ คลอง

ระวังน้ำ และสิ่งปฏิกูลเข้าปาก

เมื่อลงเล่นน้ำในแม่น้ำ คลอง  
ระวังการสัมผัสเชื้อจากการต้อนน้ำ/สิ่งปฏิกูล



ที่มา: สำนักสื่อสารความเสี่ยง กรมควบคุมโรค



FACEBOOK



WEBSITE

เผยแพร่ข้อมูล

วันที่ 28 มีนาคม 2567

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

โทรศัพท์ 0 4221 9168

1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



# DDC WATCH

จับตาโรคและภัยสุขภาพ

## ระวัง!! อาหารเป็นพิษ-อหิวาตกโรค



สถานการณ์โรค  
จากอาหารเป็นพิษ-อหิวาตกโรค

ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 1 เมษายน 2562\*



ผู้ป่วยสะสม **27,977** ราย  
อัตราป่วย **42.76** ต่อประชากรแสนคน  
ไม่มีผู้เสียชีวิต

พบผู้ป่วยในกลุ่มนักเรียน  
มากที่สุด **26.90%**



เชื้อ *Staphylococcus* spp.  
และ *Vibrio parahaemolyticus*  
พบมากสุดในอาหารปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ

โรงเรียน พบ 7 เหตุการณ์ (**31.81%**)  
แหล่งการระบาดที่พบมากที่สุด  
จากจำนวน 22 เหตุการณ์  
พบผู้ป่วยมากที่สุด **550** ราย



\* ข้อมูลจากรายงานการเฝ้าระวังโรค 506 และโปรแกรมตรวจสอบ  
ข่าวการระบาด สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค



โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีสิ่งปนเปื้อน ได้แก่ สารพิษหรือที่อกซินที่แบคทีเรียสร้างไว้ในอาหาร สารเคมีต่าง ๆ โลหะหนักจากพิษและสัตว์ เช่น เห็ดพิษ ปลาปักเป้า แมงดาทะเล ฯลฯ รวมถึงกลุ่มเชื้อโรคที่มีการสร้างสารพิษในลำไส้



อหิวาตกโรค เป็นอีกหนึ่งโรคที่ต้องเฝ้าระวังช่วงหน้าร้อน มีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำคล้ายน้ำขาวขาว ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงและสามารถระบาดได้อย่างรวดเร็ว เกิดจากการกินอาหารและดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio cholerae*



อาการป่วยที่พบมาก

มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อูจจาระร่วง บางรายอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



กลุ่มเสี่ยงที่พบอาการป่วยรุนแรง

กลุ่มเด็กและผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ

“ระมัดระวังการจัดเตรียมอาหารสำหรับเลี้ยงคนหมู่มากหรือกลุ่มใหญ่  
และควรรับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมง หลังปรุงเสร็จ”

เอกสารแจกฟรี  
ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 มีนาคม 2562