



ประกาศเทศบาลตำบลโนนสูง
เรื่อง โรคและภัยสุขภาพ ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๑

ด้วยเทศบาลตำบลโนนสูง ได้รับข่าวสารประชาสัมพันธ์จากสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นหน่วยงานที่สนับสนุนวิชาการด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพในพื้นที่เขตสุขภาพที่ ๙ (นครราชสีมา ชัยภูมิ สุรินทร์ บุรีรัมย์) ซึ่งการแจ้งข่าวสารประชาสัมพันธ์เรื่องโรคและภัยสุขภาพ เป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถทำให้ประชาชนได้รับรู้ รับทราบ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการนี้ เทศบาลตำบลโนนสูง มีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชน จึงขอประชาสัมพันธ์เรื่องโรคและภัยสุขภาพ ดังนี้

๑. โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นสาเหตุการตายอันดับ ๑ ของคนทั่วโลก สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดคนป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ การมีภาวะความดันโลหิตสูง เป็นโรคเบาหวาน อ้วนลงพุง การสูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ไม่กินผักผลไม้ และสาเหตุที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ความเครียด กระทรวงสาธารณสุขและมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้กำหนดวันรณรงค์วันหัวใจโลก ซึ่งตรงกับวันที่ ๒๙ กันยายนของทุกปี เพื่อกระตุ้นเตือนให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพ ด้วยการให้สัญญาใจกับตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งในปี ๒๕๖๑ มีประเด็นที่ใช้ในการรณรงค์ คือ “My Heart, Your Heart : ใจเขาใจเรา”

วิธีการที่ช่วยให้หัวใจมีสุขภาพดี ด้วยการให้สัญญากับตนเอง ได้แก่ สัญญา...ว่าจะดื่มกินอย่างชาญฉลาด ด้วยการลดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และน้ำผลไม้รสหวาน เปลี่ยนจากกินขนมมากกินผลไม้แทนงดดื่มแอลกอฮอล์ หรือควบคุมปริมาณการดื่มให้เหมาะสม งดอาหารแปรรูปเพราะมีเกลือ น้ำตาล และไขมันสูง สัญญา...ว่าจะกระดึบกระเดิงมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกาย ๕ วันต่อสัปดาห์ ขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เดินหรือปั่นจักรยานแทนการขับรถ สัญญา...ว่าจะโบกมือลาบุหรี่ การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการดูแลสุขภาพหัวใจ หากสามารถเลิกบุหรี่ได้ภายใน ๒ ปี จะลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด การเลิกบุหรี่ย่นอกจากทำให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังส่งผลดีต่อคนรอบข้างด้วย

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยระวังอย่าให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคเบาหวาน เนื่องจากผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่เสียชีวิตส่วนใหญ่ เป็นโรคเบาหวาน และควบคุมไขมันในเลือดไม่ทำสูงเกินไป ด้วยการตรวจเลือด อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และรักษาสุขภาพหัวใจให้แข็งแรงตลอดไป

๒. โรคตาแดง

ช่วงหน้าฝน เดือนประชาชนระวังป่วยเป็นโรคตาแดง ปกติโรคนี้สามารถหายเองได้ใน ๒ สัปดาห์ แนะนำรักษาความสะอาดด้วยการล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่บ่อยๆ อย่าใช้มือสกปรกขยี้ตา และอย่าให้แมลงหวี่ตอมตา หากมีอาการตาแดง ควรพบแพทย์และหยุดเรียนหรือหยุดงานรักษาตัวอยู่ที่บ้าน ๓ วัน เพื่อให้โรคตาแดงถูกถามหรือติดต่อสู่คนอื่น หากมีปัญหาตาพร่ามัวให้รีบพบจักษุแพทย์ทันที

/โรคตาแดง.....

โรคตาแดง หรือโรคเยื่อตาอักเสบ เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ติดเชื้อไวรัส ภูมิแพ้ ถูกสารเคมี เป็นต้น และติดต่อกันได้ง่ายมาก โรคนี้พบบ่อยในช่วงฤดูฝน ซึ่งมักเกิดการระบาดในชุมชนที่มีคน ร่วมกัน เช่น โรงเรียน สถานรับเลี้ยงเด็ก สถานที่ทำงาน สระว่ายน้ำ โรคนี้จะแสดงอาการประมาณ ๑-๒ วัน หลังจากมีเชื้อโรคมาร่วมสัมผัส โดยจะเริ่มมีอาการน้ำตาไหลเจ็บตา มีขี้ตามาก มักเป็นกับตาข้างหนึ่งก่อนต่อมา อีก ๒-๓ วัน อาจลุกลามเป็นกับตาอีกข้างหนึ่งได้

ประชาชนสามารถป้องกันโรคตาแดงด้วยการหมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อน เอามือสัมผัสหรือขยี้ตา ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับคนที่เป็ตาแดง อย่าใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอดหมอน ผ้าเช็ดหน้า ถ้ามีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตาควรล้างด้วยน้ำสะอาดทันที อย่าปล่อยให้ แผลงหวีหรือแผลงวันตอมตา รวมถึงหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำในช่วงที่มีโรคตาแดงระบาด สำหรับผู้ป่วยโรคตาแดง สิ่งสำคัญที่สุดคือ ควรพบแพทย์ หยุดเรียน หรือหยุดงานรักษาตัวอยู่ที่บ้านอย่างน้อย ๓ วัน เพื่อไม่ให้โรคตาแดงลุกลามหรือติดต่อกับผู้อื่น หากใช้กระดาษทิชชู หรือสำลีเช็ดขี้ตา เช็ดหน้าแล้ว ควรทิ้งในถังขยะที่มีดขีด ควรใส่แว่นกันแดดเพื่อลดการระคายเคืองจากแสง งดใส่คอนแทคเลนส์จนกว่าตาจะหายอักเสบ พักผ่อนให้เต็มที่ พักการใช้สายตาและล้างมือให้สะอาดหลังจับบริเวณใบหน้าและตาทุกครั้ง

๓. ป้องกันเด็กจมน้ำ

ในช่วงฤดูฝนนี้ หลายพื้นที่มีฝนตกและมีน้ำท่วมขังปริมาณน้ำในแหล่งน้ำเพิ่มสูงขึ้น กรมควบคุมโรคเตือนประชาชนในพื้นที่น้ำท่วมให้ระวังการจมน้ำ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้ปกครองอย่าปล่อยให้เด็กเล่น น้ำเด็ดขาด เพราะน้ำอาจไหลแรง จนทำให้พลัดตกหรือถูกน้ำพัดไปได้ ส่วนในช่วงน้ำลดก็อย่าชะล่าใจปล่อยเด็ก เล่นน้ำตามลำพัง เพราะอาจเจอจุดน้ำลึกใหม่จากน้ำกัดเซาะ

เตือนประชาชน ในช่วงนี้หลายจังหวัดเกิดน้ำท่วมและมีน้ำไหลหลาก ทำให้เกิดความเสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ที่สำคัญคือปัญหาเด็กจมน้ำ หากประชาชนอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมหรือจะเดินทางไป ในบริเวณที่มีน้ำท่วม ควรยึดหลัก “๓ ห้าม ๒ ให้” เพื่อป้องกันการจมน้ำ ดังนี้

➤ ๓ ห้าม คือ ๑) ห้ามหาปลา/เก็บผัก ในช่วงน้ำไหลหลาก ๒) ห้ามดื่มสุราแล้วลง เล่นน้ำ ๓) ห้ามเด็กเล็กลงเล่นน้ำ เพราะน้ำอาจไหลแรงทำให้เด็กพลัดตกหรือถูกน้ำพัดได้

➤ ๒ ให้ คือ ๑) ให้สวมเสื้อชูชีพ (หรือนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย เช่น ถังแกลลอน/ขวดน้ำพลาสติกเปล่าปิดฝา) ๒) ให้เดินทางเป็นกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือกันเวลาฉุกเฉิน

ส่วนในช่วงน้ำเริ่มลดนี้ ผู้ปกครองอย่าได้ชะล่าใจปล่อยให้เด็กเล่นน้ำบริเวณรอบๆ บ้าน เพราะคิดว่าบริเวณดังกล่าวยังมีสภาพเหมือนเดิมและน้ำลงไม่ลึกมาก แต่จากเหตุการณ์น้ำท่วมและมีน้ำไหลแรงในบางพื้นที่ อาจทำให้เกิดการกัดเซาะพื้นดิน และเกิดเป็นจุดน้ำลึกใหม่ เสี่ยงที่เด็กจะจมน้ำได้

กรณีช่วยเหลือคนจมน้ำขึ้นมาจากน้ำแล้ว ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่าแล้วกระโดด หรือวิ่งไปมาเพื่อให้น้ำออก เพราะจะทำให้คนจมน้ำขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้นและเสียชีวิตได้ วิธีการช่วยเหลือที่ ถูกต้อง อันดับแรกคือ ให้ขอความช่วยเหลือและวางคนที่จมน้ำนอนราบ ถ้าไม่หายใจให้รีบผายปอดโดยการเป่าลมเข้าทางปาก ๒ ครั้ง ถ้าหัวใจหยุดเต้นให้นวดหัวใจ โดยกดที่กลางหน้าอก ลึกประมาณ ๑ ใน ๓ ของหน้าอก อย่างน้อย ๑๐๐ ครั้งต่อนาที และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน หรือโทรแจ้งทีมแพทย์กู้ชีพ ๑๖๖๙ โดยเร็วที่สุด

๔. โรคพิษสุนัขบ้า

เตือนประชาชนหากถูกสุนัข แมว กัด ข่วนหรือเลียบาดแผล แม้เพียงเล็กน้อยอย่าชะล่าใจ รีบล้างแผลด้วยน้ำและสบู่ทันทีหลายๆ ครั้ง นานประมาณ ๑๐ นาที และใส่ยาเบตาดีนหรือยาเหลือง เพื่อ

/ลดการติดเชื้อ....

ลดการติดเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ถึงแม้สัตว์ที่กัด ช่วนหรือ เลียนั้น จะเป็นสัตว์เลี้ยงของตนเองก็ตาม

โรคพิษสุนัขบ้า ขณะนี้มีผู้เสียชีวิตจากโรคพิษสุนัขบ้าเพิ่มอีก ๑ ราย ทำให้ประเทศไทยมี ผู้เสียชีวิตจากโรคพิษสุนัขบ้ารวม ๑๖ ราย ซึ่งรายล่าสุดถูกสุนัขกัดที่มีเมื่อประมาณ ๑ ปีที่แล้ว และไม่ได้ไปฉีด วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งระยะฟักตัวของโรคพิษสุนัขบ้านั้น ตั้งแต่ได้รับเชื้อจนถึงมีอาการป่วย อาจสั้น ตั้งแต่ ๑ สัปดาห์หรืออาจนานถึง ๑ ปี อย่างกรณีผู้เสียชีวิตรายล่าสุด ที่เชื้อสามารถอยู่ในร่างกายได้เป็นปี

วิธีการป้องกัน หากถูกกัด ช่วน หรือเลีย ต้องไปฉีดวัคซีนตามนัดทุกครั้ง ส่วนประชาชนทั่วไป ขอให้ยึดหลัก “คาถา ๕ ย” ดังนี้ ๑. อย่าเหยียบ บริเวณลำตัว ขา หรือหางของสัตว์ ๒. อย่าแยก สัตว์ที่ กำลังกัดกัน ๓. อย่าแหย่ สัตว์เพราะอาจโดนช่วนหรือกัดได้ ๔. อย่าหยิบ อาหารขณะสัตว์กำลังกิน ๕. อย่ายุ่ง กับสัตว์ที่ไม่รู้จักคุ้นเคย เพื่อลดความเสี่ยงการรับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า นอกจากนี้ หากเคยถูกสัตว์เลี้ยงกัดหรือ ช่วนนานแล้ว แม้วารอยแผลจะเพียงเล็กน้อยก็ตาม แล้วไม่ได้ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ขอให้ท่านไป ปรึกษาแพทย์โดยเร็ว เพื่อรับการวินิจฉัย

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

(นายอมรรัตน์ ปานเจริญศักดิ์)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีตำบลโนนสูง