



## ประกาศกรมแพทยทหารบก

### เรื่อง คำแนะนำการป้องกันโรคที่พบบ่อยในฤดูร้อน

.....

เมื่อเข้าสู่ฤดูร้อนสภาพอากาศที่ร้อนและแห้งแล้งนี้เหมาะแก่การเจริญเติบโตและแพร่ระบาดของเชื้อโรคหลายชนิด ดังนั้น ในบางพื้นที่ของประเทศที่ประสบกับภาวะแล้งในช่วงฤดูร้อน อาจเกิดการระบาดของโรคติดต่อต่างๆได้ กรมแพทยทหารบกมีความห่วงใยกำลังพลและครอบครัวจึงขอแนะนำให้ทราบถึงโรคที่พบบ่อยในฤดูร้อนและการป้องกันดังนี้

#### ๑.โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

##### ๑.๑ โรคอุจจาระร่วง

สาเหตุ เกิดจากเชื้อต่างๆ(เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิ)

การติดต่อ สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป

อาการ ถ่ายอุจจาระเหลว ตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไปต่อวัน ถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกเลือดปนแม้เพียงครั้งเดียว อาจมีอาเจียนร่วมด้วย โดยอาการมีตั้งแต่เพียงเล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ หรืออาจเสียชีวิต

##### ๑.๒ โรคอาหารเป็นพิษ

สาเหตุ เกิดจากพิษของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส เห็ด และ/หรือ สารเคมีโลหะหนักที่ปนเปื้อนในอาหาร

การติดต่อ สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อหรือสารพิษเข้าไป ซึ่งมักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆดิบๆจากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อน เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว และไข่เป็ด ไข่ไก่ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล เห็ดพิษและน้ำมันที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ นอกจากนี้อาจพบในอาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆแล้วไม่ได้แช่เย็นไว้และไม่ได้อุ่นให้ร้อนพอก่อนรับประทาน

อาการ ที่สำคัญคือ มีไข้ ปวดท้อง เนื่องจากเชื้อโรคทำให้เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการรุนแรง เนื่องจากมีการติดเชื้อและเกิดการอักเสบที่อวัยวะต่างๆของร่างกาย และเมื่อเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิต จะทำให้เกิดโลหิตเป็นพิษและอาจทำให้เสียชีวิตได้

##### ๑.๓ โรคบิด

สาเหตุ เกิดจากเชื้อบิด ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้ออมีบา

การติดต่อ สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานผักดิบหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป

อาการ ถ่ายอุจจาระกะปริบะปรอย อุจจาระมีมูกหรือมูกปนเลือดร่วมกับมีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ตะคริว กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดท้องแบบ -๒- ักถ่ายอุจจาระไม่สุด ซึ่งบางคนอาจเป็นโรคนี้นี้แบบเรื้อรังได้

#### ๑.๔ อหิวาตกโรค

/๑.๔ อหิวาตกโรค...

สาเหตุ เกิดจากเชื้ออหิวาตกโรคซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย

การติดต่อ สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป

อาการ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครวระมาก ๆ ส่วนใหญ่ไม่มีอาการปวดท้อง อาจมีการถ่ายอุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำขาวขุ่น กลิ่นเหม็นคาว บางครั้งอาเจียนร่วมด้วยและมีอาการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว คือ กระหายน้ำ ปากแห้ง กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยวย่น ปัสสาวะน้อยหรือไม่ปัสสาวะ หายใจลึกผิดปกติ ชีพจรเต้นเบาเร็ว ซ็อกหมดสติ ในบางรายที่อาการรุนแรงอาจเสียชีวิตได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันที่

#### ๑.๕ ไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไทฟอยด์ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย

การติดต่อ สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคจากอุจจาระและปัสสาวะของผู้ป่วยเข้าไป

อาการ มีไข้สูงลอย ๔๐ องศาเซลเซียส เป็นเวลานาน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นี้เรื้อรังจะมีเชื้อปนออกมาทั้งอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราว ซึ่งจะทำให้ผู้นั้นเป็นพาหะของโรคได้

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะมีสาเหตุของการเกิดโรคต่างกัน แต่จะมีวิธีการติดต่อที่คล้ายคลึงกัน คือ เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายได้โดยการรับประทานอาหาร หรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป เช่น อาหารสุกๆดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอมหรืออาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ โดยไม่ได้แช่เย็นไว้ และไม่ได้อุ่นให้ร้อนพอก่อนรับประทาน ทั้งนี้ ผู้ที่เป็นโรคดังกล่าวข้างต้น สามารถแพร่เชื้อได้ทางอุจจาระหรือปัสสาวะ และหากเป็นผู้ประกอบอาหารก็จะมีโอกาสแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้มาก

#### ๑.๖ การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (สำหรับหน่วยทหาร)

##### ๑.๖.๑ ให้ความรู้ด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลดังนี้

๑.๖.๑.๑ ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงหรือเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหารและหลังออกจากห้องน้ำ

๑.๖.๑.๒ ดื่มน้ำที่สะอาด หรือต้มสุก

๑.๖.๑.๓ น้ำที่ใช้ประกอบอาหารและล้างภาชนะใส่อาหารต้องสะอาด

๑.๖.๑.๔ รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ หรืออาหารนั้นต้องไม่มี  
แมลงวันตอม

๑.๖.๑.๕ การเก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ควรแยกจากอาหารหรือวัตถุดิบที่ยัง  
ไม่ปรุง และควรปิดให้มิดชิดเพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อน

๑.๖.๑.๖ ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๑.๖.๒ กวดขันเรื่องการสุขาภิบาลของหน่วย โดยเฉพาะแหล่งน้ำ การกำจัดสิ่งปฏิกูล  
ขยะมูลฝอย เศษอาหาร การกำจัดแมลงวัน หนู

๑.๖.๓ ตรวจสอบสภาพเจ้าหน้าที่โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหารทุกคนอย่างน้อยทุก ๖  
เดือน

๑.๖.๔ จัดเจ้าหน้าที่เวรตบ -๓- เรของหน่วย ทั้งจากแหล่งชาย ก่อนและหลังปรุง  
อาหาร

๑.๖.๕ อบรมเจ้าหน้าที่ซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหารในเรื่องการรักษาความสะอาดของ  
ร่างกายและเครื่องแต่งกาย /๑.๖.๕ อบรม...

## ๑.๗ การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (สำหรับครอบครัว)

๑.๗.๑ ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุง/เตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งหลัง  
ออกจากห้องน้ำ

๑.๗.๒ ดื่มน้ำที่สะอาด หรือต้มสุก น้ำที่ใช้ประกอบอาหารและล้างภาชนะใส่อาหาร  
ต้องสะอาด

๑.๗.๓ รับประทานอาหารที่สะอาด สุกใหม่ๆ อาหารต้องไม่มีแมลงวันตอม การเก็บ  
อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ควรแยกจากอาหารหรือวัตถุดิบที่ยังไม่ปรุง และควรปิดให้มิดชิดเพื่อไม่ให้เกิดการ  
ปนเปื้อน

๑.๗.๔ ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะทุกครั้ง เพื่อไม่ให้เป็นการแพร่โรค

๑.๗.๕ การกำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เศษอาหาร การกำจัดแมลงวัน หนู

๑.๘ การรักษา เมื่อเริ่มมีอาการอุจจาระร่วง จากโรคในข้อที่ ๑.๑ - ๑.๕ ให้รับประทานผง  
น้ำเกลือแร่ (ORS) ๑ ซองผสมน้ำสะอาด ๒๕๐ ซีซี ถ้าไม่มีให้ใช้น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ และเกลือป่นครึ่งช้อน  
ชา ละลายกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ๗๕๐ ซีซี ดื่มให้หมดภายใน ๑ วัน ดื่มครั้งละน้อยๆแต่บ่อยครั้ง ถ้าอาการไม่  
ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์

## ๒. โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้าที่มีในน้ำลายของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม สัตว์นำโรค  
ที่สำคัญที่สุด ได้แก่ สุนัข รองลงมา คือแมว และอาจพบได้ในสัตว์อื่นเช่น หมู ม้า วัว ควาย ลิง ชะนี กระรอก  
เป็นต้น

การติดต่อ เชื้อโรคจะอยู่ในน้ำลายของสัตว์ คนได้รับเชื้อโรคจากการถูกสัตว์ที่มีเชื้อกัด  
หรือถูกสัตว์ที่มีเชื้อใช้ลิ้นเลียบริเวณผิวหนังที่มีรอยข่วน

## อาการ

อาการในคน ส่วนใหญ่จะมีอาการหลังได้รับเชื้อ ๑๕-๖๐ วัน บางรายอาจน้อยกว่า ๑๐ วันหรือนานเป็นปี อาการเริ่มด้วยปวดศีรษะ มีไข้ต่ำๆ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย และมีอาการกลืนลำบาก เพราะกล้ามเนื้อที่ลำคอ กล่องเสียงหดเกร็ง อยากรดน้ำแต่กลืนไม่ได้ทำให้มีอาการกลืนน้ำ บ้วนน้ำลายบ่อย กระวนกระวาย ตื่นเต้น ใจคอหงุดหงิด หายใจเร็ว ประสาทสัมผัสไวต่อการกระตุ้น ทำให้ตกใจง่ายและสะดุ้งผวา กล้ามเนื้อแขนขาเกร็งกระตุก ระยะเวลาจะเป็นอัมพาตหมดสติ และเสียชีวิตภายใน ๒-๗ วัน นับจากเริ่มแสดงอาการ

อาการในสัตว์ ระยะแรก สัตว์จะมีนิสัยผิดปกติจากเดิม ต่อมาจะมีอาการ ตื่นเต้น ตกใจง่าย กระวนกระวาย กินอาหารได้น้อยลง ม่านตาขยายไวต่อแสง บางตัวจะซึมชุกตัวในที่มืด ระยะสุดท้ายจะมีอาการอัมพาต ทำให้เสียงแห่ หอน ผิดปกติ หลังแข็ง ลิ้นห้อย น้ำลายไหล กลืนไม่ได้ อาการอัมพาตจะลุกลามไปทั้งตัว ชัก และตายภายใน ๑๐ วันหลังจากมีอาการ

## ๒.๑ การป้องกันและควบคุมโรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ

๒.๑.๑ นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าอย่างน้อยปีละครั้ง เจ้าของสุนัขต้องนำสุนัขไปรับการฉีดวัคซีนเข็มแรก <sup>๘</sup> ไซอายุ ๒-๔ เดือนและฉีดกระตุ้นหลังจากเข็มแรก ๑-๓ เดือน (ตามพระราชบัญญัติโรคพิษสุนัขพ.ศ. ๒๕๕ <sup>-๔-</sup> )

๒.๑.๒ ไม่ควรเล่นคลุกคลีกับสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนหรือไม่ทราบประวัติการฉีดวัคซีน /๒.๑.๒ ไม่ควร...

๒.๑.๓ ควรทิ้งขยะ เศษอาหาร ในที่ที่มีฝาปิดมิดชิด กำจัดโดย <sup>๘</sup> ป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของสุนัขจรจัด

๒.๑.๔ กำจัดสุนัขและแมวที่ไม่มีเจ้าของให้หมดไป โดยการคุมกำเนิด ทำลายหรือ <sup>๘</sup> จัดหาสถานที่เลี้ยงดู

๒.๑.๕ ถ้าสงสัยว่าสัตว์มีอาการของโรคพิษสุนัขบ้า อย่างนำไปปล่อยเพราะอาจเป็นภัย <sup>๘</sup> ต่อคนและสัตว์อื่นต่อไป ให้กักขังไว้รอดูอาการหรือส่งให้แพทย์ตรวจ

### ๒.๑.๖ การปฏิบัติตนเมื่อถูกสุนัขกัด

๒.๑.๖.๑ เมื่อพบสุนัขหรือสัตว์ที่มีอาการคิดว่าจะเป็นโรคนี้ ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ <sup>๘</sup> เกี่ยวข้องทราบโดยด่วน เพื่อดำเนินการควบคุมโรคไม่ให้แพร่ไปที่อื่น และติดตามผู้ที่ถูกสุนัขกัด หรือข่วน มารับ <sup>๘</sup> การฉีดวัคซีนที่ รพ.

### ๒.๑.๖.๒ การปฏิบัติต่อบาดแผลที่ถูกกัด

- รีบล้างแผลด้วยน้ำ และสบู่หลายๆ ครั้ง โดยล้างให้เข้าถึงรอยลึกของแผล <sup>๘</sup> ทำความสะอาดซ้ำด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น โพรพิโดน-ไอโอดีน , ๗๐% alcohol ถ้าแผลฉกรรจ์มีเลือดออก ควร <sup>๘</sup> ปล่อยให้เลือดออกกระยะหนึ่ง เพื่อล้างน้ำลายของสัตว์ที่อาจมีเชื้อไวรัสออกก่อน

- ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และวัคซีนป้องกันโรค <sup>๘</sup> บาดทะยัก ร่วมกับให้ยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันการติดเชื้ออื่นๆ

๒.๑.๗ การปฏิบัติต่อสัตว์ที่กัด ควรกักขังสัตว์ที่กัดไว้เพื่อสังเกตอาการ อย่างน้อย ๑๐ วัน ถ้าสัตว์มีอาการผิดปกติให้รีบพาไปพบสัตวแพทย์ทันที และถ้าสัตว์ตาย หรือมีอาการชัดเจน ควรแจ้งเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องทราบโดยด่วน เพื่อดำเนินการควบคุมโรคไม่ให้แพร่ไปที่อื่น

ทั้งนี้ ให้นำหน่วยต่างๆใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและการแพร่ระบาดของโรคที่พบบ่อยในฤดูร้อนต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๗

พลโท อีรยุทธ ศศิประภา

(อีรยุทธ ศศิประภา)

เจ้ากรมแพทย์ทหารบก

กองส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน

โทร./โทรสาร ๐-๒๓๕๔-๔๔๒๑