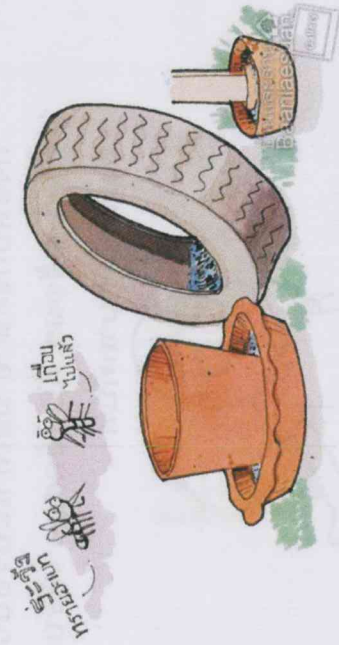


## การป้องกันโรคไข้เลือดออก

- ❖ หลีกเลี่ยงไม่ให้ยุงลายกัดโดยให้เด็กนอนกางมุ้งในเวลากลางวันหรือไม่เข้าไปอยู่ในที่มีแดดและอับชื้น
- ❖ ทำลาย ยุงตัวแก็โดยการพ่นหมอกควันและให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่
- ❖ ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายโดย
  1. ปิดฝาภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด
  2. ใส่ปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูงหรือปลากัดในภาชนะเก็บน้ำที่ปิดฝาไม่ได้
  3. ทำลายภาชนะที่มีน้ำขังหรือไม่ใช้แล้ว
  4. ใส่ทรายอะเบท เกลือ น้ำส้มสายชู หรือผงซักฟอก ลงในจานรองตุ้กับข้าวหรือภาชนะที่มีน้ำขัง
  5. หมั่นตรวจดูลูกน้ำยุงลายในภาชนะที่มีน้ำขังทั้งในและนอกบ้านทุก 7 วัน ถ้าพบให้ทำลายทันที



## สาระน่ารู้

- สามารถรู้ว่าเป็นไข้เลือดออกตั้งแต่วันแรกหรือไม่
  - ใน 1-2 วันแรกจะไม่สามารถแยกจากโรคอื่นๆ ได้ จำเป็นต้องนัดมาตรวจร่างกายและอาศัยการตรวจเลือด
- จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นไข้เลือดออก
  - ผู้ป่วยจะมีไข้สูงลอย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว มีอาการหน้าแดง มีจุดแดงๆ หรือจุดเลือดออกเล็กๆ ตามแขน ขา รักแร้ และลำตัว
- หากรีดเชนแล้วมีจุดเลือดออกจะเป็นไข้เลือดออกทุกรายหรือไม่
  - ไม่จริงทุกราย มีเชื้อโรคมามากมายที่ทำให้เกิดจุดเลือดออกแบบไข้เลือดออกได้เช่นกัน
- เมื่อทราบว่า เป็นไข้เลือดออกแล้วต้องดูแลอย่างไร
  - รักษาตามอาการ เช่น ถ้ามีไข้สูงควรให้รับประทานยาพาราเซตามอล เช็ดตัวบ่อย ๆ ด้วยน้ำอุ่น ให้รับประทานอาหารอ่อน ๆ และเฝ้าติดตามอาการนำก่อนหรือกเพื่อช่วยเหลือได้ทันเวลา



## โรคไข้เลือดออก (Dengue)



ด้วยความปรารถนาดีจาก

คณะผู้บริหาร

องค์การบริหารส่วนตำบลอนนทยายหอม

นายสุพจน์ ทวนประเสริฐ

นายก อบต.อนนทยายหอม

จัดทำโดย

งานสาธารณสุข

สำนักปลัดฯ

องค์การบริหารส่วนตำบลอนนทยายหอม

โทร. ๐๓๔-๓๔๔๔๓๕

# โรคไข้เลือดออก (Dengue)

## สาเหตุ

โรคไข้เลือดออกเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุงลาย Aedes aegypti ตัวเมียบินไปกัดคนที่ป่วยเป็นไข้เลือดออก โดยเฉพาะช่วงที่มีไข้สูง เชื้อไวรัสแดงก็จะเพิ่มจำนวนในตัวยุงประมาณ 8-10 วัน เชื้อไวรัสแดงก็จะเข้าไปฝังกระเพาะและต่อมน้ำลายของยุง เมื่อยุงกัดคนก็จะแพร่เชื้อสู่คน เชื้อจะอยู่ในร่างกายคนประมาณ 2-7 วันในช่วงที่มีไข้ หากยุงกัดคนในช่วงนี้ก็จะรับเชื้อไวรัสมาแพร่ให้กับคนอื่น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเด็ก ยุงลายชอบออกหากินในเวลากลางวัน ชอบวางไข่ตามภาชนะที่มีน้ำขัง เช่นยางรถยนต์ กะลา กระป๋อง จานรองขาตู้กับข้าว



## อาการ



1. ไข้สูงลอย : ไข้ 39-40, มักมีหน้าแดง, โดยมักไม่ค่อยมีอาการน้ำมูกไหลหรือไอเด็กโตอาจมีอาการปวดเมื่อยตามตัว และปวดศีรษะ อาการไข้สูงมักมีระยะ 4-5 วัน
2. อาการเลือดออก : เลือดกำเดาไหล, เลือดออกตามไรฟัน, เลือดออกในกระเพาะ โดยจะมีอาการ อาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายดำ, จุดเลือดออกตามตัว
3. ตับโต
4. ความผิดปกติของระบบไหลเวียนเลือดหรือ ช็อค : มักจะเกิดช่วงไข้จะลดโดยผู้ป่วยจะมีอาการกระสับกระส่ายมือเท้าเย็น รอบปากเขียว อาจมีอาการปวดท้องมาก ก่อนจะมีอาการช็อค ชีพจรเบาเร็ว ความดันต่ำ

## การดูแลรักษาเมื่อเป็นไข้เลือดออก

โดยทั่วไปจะรักษาตามอาการและความรุนแรง ถ้าอาการไม่รุนแรงจะหายได้เอง โดยไม่ต้องใช้ยารักษาในรายที่มีอาการรุนแรงให้รักษาตามอาการ ดังนี้

- ✚ ถ้าผู้ป่วยมีไข้สูง ควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้และป้องกันอาการชักจากไข้สูง
- ✚ หากจำเป็นต้องให้ยาลดไข้ ควรใช้ยาพาราเซตามอล ห้ามให้ยาแอสไพริน เพราะจะทำให้ให้เส้นเลือดเปราะและแตกง่าย
- ✚ ถ้าผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียหรือขาดน้ำให้ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ
- ✚ ให้รับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก นม น้ำหวาน
- ✚ ติดตามอาการอย่างใกล้ชิด ถ้าเกิดอาการนำช็อค คือ ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็นรอบปากเขียว หรือมๆ กับ ไข้ลดลง ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที



## การป้องกัน

รักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคได้ โดย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก
- หลีกเลี่ยงความเครียด นุหรือ สุรา และยาเสพติด
- ระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น หรืออากาศเปลี่ยนแปลง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก และผลไม้

เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินพอเพียง



ระมัดระวังการติดเชื้อ

ใช้หวัดใหญ่โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็นซึ่งมีแมลงพาหุพาโรคกระจายโรคได้มากขึ้น โดย

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด
- รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย

- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่และการติดเชื้อได้อย่างดี



- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ผู้ป่วยโรคหวัดใหญ่ควรระมัดระวังไม่แพร่เชื้อโดยระวังไม่ไอจามรดผู้อื่นและใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากทุกครั้งเมื่อไอจาม หรือสวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือบ่อยๆ และไม่คลุกคลีกับผู้อื่น



- ปัจจุบันยังไม่แนะนำให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ แต่ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ ผู้จะเดินทางไปประเทศที่มีไข้หวัดใหญ่ หรือจะไปอยู่ในประเทศเขตหนาวเป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ล่วงหน้า

# ไข้หวัดใหญ่

## Influenza



องค์การบริหารส่วนตำบลอนายหอม  
งานสาธารณสุข  
โทร. 034-388-435

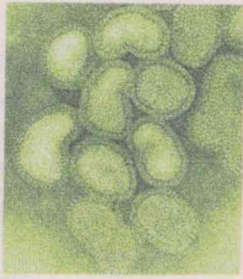
ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานสาธารณสุข

องค์การบริหารส่วนตำบลอนายหอม

## ไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย โรคนี้มีภูมิอากาศรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า



**สาเหตุ**  
เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งอยู่ในน้ำมูก และเสมหะของผู้ป่วย

## การแพร่ติดต่อ

การติดต่อเกิดขึ้นได้ง่ายในระหว่างผู้ใกล้ชิดที่อยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงมหรสพ โรงภาพยนตร์ และอาคารบ้านเรือนที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ใช้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เมื่อนำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย นอกจากนั้นยังอาจติดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูกน้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายเยื่อจมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย



## อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกายประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก ไอแห้ง ๆ คอแห้ง คันคอ เจ็บคอ อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จามหรือมีเสมหะมาก และตาแดง ตาแฉะตามมา โดยทั่วไปผู้ป่วยที่เป็นเด็กมักมีไข้สูงกว่าผู้ใหญ่ และอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียได้

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่ มักมีอาการรุนแรง และป่วยนานกว่าไข้หวัดธรรมดา แต่ก็มีอาการดีขึ้นภายใน 5 วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน



## อาการแทรกซ้อน

ผู้ป่วยบางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอดหรือโรคหัวใจ อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ พูซันกลางอักเสบ ได้มากกว่าคนอื่น ๆ และอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

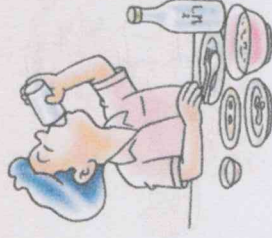
## การรักษา

ใช้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลตนเองในเบื้องต้น โดย

- กินยาลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา



- นอนพักมากๆ ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่น ไม่ชื้นเกินไป
- ดื่มน้ำมากๆ ดื่มน้ำเย็น
- พยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามปกติ และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ รสไม่จัด
- รับประทานผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้มากๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง



- หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน ต้องรีบพบแพทย์ทันที โดยเฉพาะเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ
- กรณีผู้ป่วยสูงอายุและเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรงมากต้องรีบพบแพทย์ทันที และหากรับประทานอาหารได้น้อย อาจให้วิตามินเสริม รวมทั้งวิตามินซี



## โรคโควิด-19

เป็นโรคที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ พบครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน องค์การอนามัยโลก ประกาศชื่ออย่างเป็นทางการสำหรับเรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า “โควิด-19” (COVID-19) ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่มีความเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม กับเชื้อไวรัสที่เป็นต้นเหตุของโรคซาร์ส

## เชื้อไวรัสโควิด-19

### แพร่กระจายได้อย่างไร

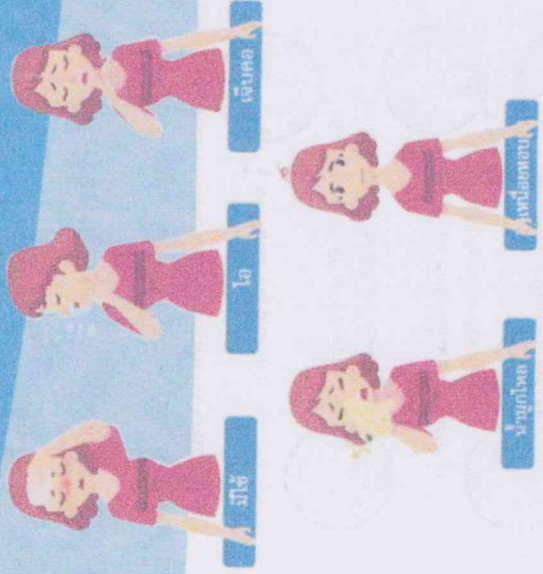
ผ่านการสัมผัสโดยตรงกับฝอยละออง (Droplet) น้ำมูก น้ำลาย ที่เกิดจากการไอ จาม ของผู้ติดเชื้อ และการสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสบนเป็อนแล้วไปสัมผัสปาก จมูกและตา

### กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่เดินทางมาจากต่างประเทศ (พื้นที่เขตติดโรคติดต่ออันตราย และพื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง)
2. ผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัด หรือสถานที่ที่กรมควบคุมโรคประกาศ ให้สังเกตอาการตนเองที่บ้าน 14 วัน
3. ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19
4. บุคลากรทางการแพทย์ ที่สัมผัสผู้ป่วย



## อาการสำคัญ



## 5 แนวทางการทำความสะอาด

### แอลกอฮอล์ 70%

ไม่ต้องผสมน้ำ เช็ดเป็นเวลา 30 วินาที : สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ

Dettol เดทตอล (4.8% Chloroxylenol)

น้ำยา 25 ซีซี ผสมน้ำ 1 ลิตร : สำหรับซักผ้า เช็ดทำความสะอาดพื้นผิว

ผงซักฟอก ผสมน้ำร้อน 70°C

สำหรับทำความสะอาด วัสดุที่เป็นผ้า

ทำความสะอาดเป็นเวลา 25 นาที เช่น เสื้อผ้า ผ้าปูที่นอน

ไฮเตอร์ น้ำยาซักผ้าขาว ขวดสีชมพู

(6% sodium hypochlorite)

น้ำยา 5 ผา ผสมน้ำ 1 ลิตร : สำหรับเช็ดลูกบิดประตู โต๊ะ เตียง เก้าอี้ และพื้นผิวทั่วไป โดยเช็ดทิ้งไว้ 10 นาที แล้วเช็ดตามด้วยน้ำสะอาด

สบู่ ที่มีค่า pH มากกว่า 9

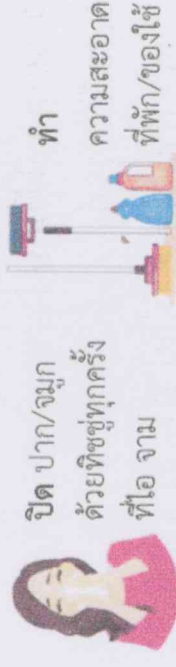
ฟอกมือ 20 วินาที และใช้ชำระล้างร่างกาย

## ช่วงกักตัว 14 วัน ต้องทำอะไร

คำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสเสี่ยงสูง เพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย



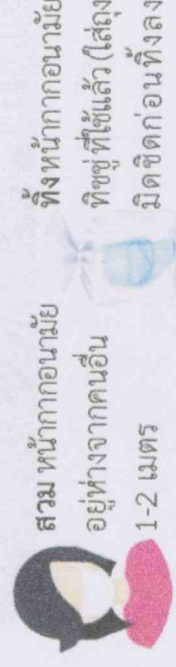
หยุดเรียน/ทำงาน กิจกรรมต่างๆ



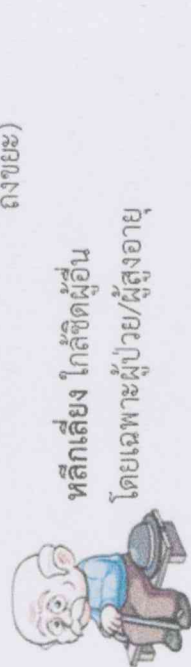
ปิด ปาก/จมูก ด้วยทิชชูทุกครั้ง ที่ไอ จาม



ห้าม ทานอาหาร ร่วมภาชนะกับผู้อื่น ให้แยกของใช้ส่วนตัว



สวม หน้ากากอนามัย อยู่ห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร



หลีกเลี่ยง ใกล้ชิดผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วย/ผู้สูงอายุ

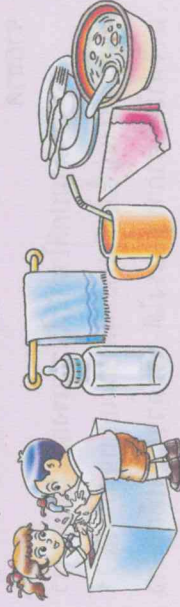
### สังเกตอาการ

- วัตถุประสงค์ร่างกายทุกวัน (มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป)
- ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจหอบเหนื่อย
- บันทึกรายงาน หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ ตามที่ตกลงไว้เป็นประจำ
- หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ เพื่อส่งพบแพทย์

## การป้องกันโรค

โรคนี้อาจไม่มีวัคซีนป้องกัน แต่ป้องกันได้โดย

การรักษาสุขอนามัย ผู้ปกครองควรแนะนำบุตรหลานและผู้เลี้ยงดูเด็กให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ (ก่อนและหลังเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ภายหลังการขับถ่ายหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม ภายหลังการดูแลเด็กป่วย) ตัดเล็บให้สั้น หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน (เช่น ขวดนม แก้วน้ำ หลอดดูด ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดมือ) และใช้ช้อนกลาง

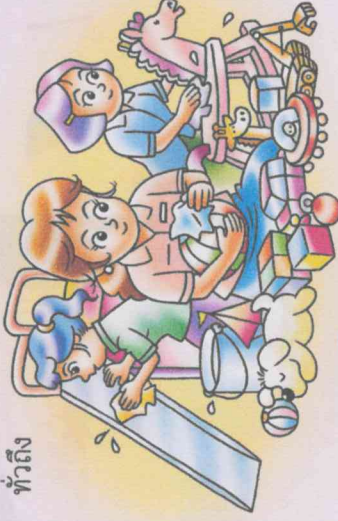


สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและล้างมือที่ถูกสุขลักษณะ หมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ รวมถึงการกำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้องด้วย

## การควบคุมโรค

หากพบเด็กป่วย ต้องรีบแยกเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่น ๆ ผู้ปกครองควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์ และหยุดรักษาตัวที่บ้านประมาณ 5-7 วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ ระหว่างนี้ควรสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น ไม่ควรพาเด็กไปในสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ ตลาด และห้างสรรพสินค้า ควรอยู่ในที่ที่มีการระบายถ่ายเทอากาศได้ดี ใช้ผ้าปิดจมูกปกากเวลาไอจาม และระมัดระวังการไอจามรดกัน และผู้เลี้ยงดูเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง หลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระเด็กป่วย

- หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก ผู้บริหารโรงเรียนหรือผู้จัดการสถานรับเลี้ยงเด็ก ต้องดำเนินการ ดังนี้
  - ปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วยหรือปิดทั้งโรงเรียนชั่วคราว (ประมาณ 5-7 วัน)
  - ทำความสะอาดสถานที่เพื่อฆ่าเชื้อโรค บริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม สระว่ายน้ำ ครุฑ โรงอาหาร บริเวณที่เล่นของเด็ก สนามเด็กเล่น โดยใช้สารละลายเจือจางของน้ำยาฟอกขาว (20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร) หรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือน
  - ทำความสะอาดของเล่น เครื่องใช้ของเด็กด้วยการซักล้าง แล้วผึ่งแดดให้แห้ง
  - หยุดใช้เครื่องปรับอากาศ เปิดหน้าต่างให้แสงแดดส่องให้ทั่วถึง



## แจ้งการระบาดของโรค ได้ที่

- สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-1882
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และสถานีอนามัยทุกแห่ง
- สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทร 0-2245-8106, 0-2354-1836 และศูนย์บริการสาธารณสุข กทม. ทุกแห่ง

## ติดต่อขอคำแนะนำ ได้ที่

- กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3333
- สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค โทร.0-2590-3167

# โรคมือ เท้า ปาก Hand, Foot and Mouth Disease



องค์การบริหารส่วนตำบลอนวยหอม  
งานสาธารณสุข  
โทร.034-388-435

## โรคมือ เท้า ปาก

เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้หรือเอนเทอโรไวรัสหลายชนิดพบได้บ่อยในเด็กทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในโรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็ก สถานที่เล่นของเด็กในห้างสรรพสินค้า โดยเฉพาะในที่อยู่รวมกันอย่างแออัด จะมีโอกาสที่เกิดการระบาดได้ โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในฤดูฝน ซึ่งอากาศเย็นและชื้น



## การแพร่ติดต่อ

การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสูปากโดยตรง โรคแพร่ติดต่อย่างในช่วงสัปดาห์แรกของอาการป่วย โดยเชื้อไวรัสติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย และเกิดจากการไอจามรดกัน โดยหายใจเอาเชื้อที่แพร่กระจายจากละอองฝอยของผู้ป่วย สำหรับการติดต่อเชื้อจากอุจจาระ จะเกิดได้ในระยะที่เด็กมีอาการตุเลา จนกระทั่งหายป่วยแล้วประมาณ 1 เดือน แต่จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า



## อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อ 3 - 6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วยเริ่มด้วยมีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก 1-2 วัน มีอาการเจ็บปาก กลืนน้ำลายไม่ได้และไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เพงซอก และกระพุ้งแก้ม จะพบตุ่มหรือพื่นนูนสีแดงเล็ก (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส บริเวณรอบๆ อักเสบและแดง ต่อมาตุ่มจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติ ภายใน 7-10 วัน



## การรักษา

- โรคนี้ไม่มีรักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้ยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาทาแก้ปวด ในรายมีแผลที่ลิ้นหรือกระพุ้งแก้ม
- ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรเช็ดตัวเด็กเพื่อลดไข้เป็นระยะ และให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำและน้ำผลไม้ และนอนพักผ่อนมากๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อน อาจต้องป้อนนมให้แทนการดูดจากขวด
- ตามปกติโรคมักไม่รุนแรงและไม่มีการแทรกซ้อน แต่เชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอนเทอโรไวรัส 71 อาจทำให้มีอาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด หากพบมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมทานอาหารหรือดื่มน้ำ อาเจียนบ่อย ท้อง เหนื่อยอ่อนแรง ชัก ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเกิดภาวะสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือน้ำท่วมปอด ซึ่งจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



## โรคไวรัสซิกา และการติดเชื้อไวรัสเด็งกี โรคไข้เลือดออก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้



### โรคไข้ซิกากิดจากอะไร

โรคไข้ซิกา เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus) พบครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2490 ในป่าซิกาแถบประเทศกัวเตมา ซึ่งไวรัสซิกาเป็นอาร์เอ็นเอสายเดี่ยวกับ ภูเก็ตไวรัส (Flavivirus) จำพวกเดียวกับไวรัสไข้เหลือง ไวรัสเด็งกี ไวรัสเวสต์ไนล์ และไวรัสไข้สมองอักเสบเจอี โดยมีศูนย์กลางเป็นพหุนำโร

### ไวรัสซิกา (Zika virus ZIKA) แพร่กระจายได้อย่างไร

- 1.เกิดจากการถูกยุงลายที่มีเชื้อไวรัสซิกากัด
- 2.การถ่ายทอดเชื้อจากมารดาสู่ทารกในครรภ์ หรือระหว่างคลอด

3.การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสซิกา ได้รับเชื้อนานเท่าไรจึงมีอาการป่วย (ระยะฟักตัวของโรค) หลังจากได้รับเชื้อสามารถแสดงอาการได้เร็วที่สุด 3 วัน และช้าที่สุด 3 วัน โดยเฉลี่ยอยู่ในช่วงประมาณ 4-7 วัน โดยอาการจะเห็นได้ชัดเจน

### อาการเป็นอย่างไร

อาการที่พบบ่อย มีไข้ มักเป็นไข้ต่ำๆ มีผื่นแดง ตามบริเวณลำตัวและแขนขา ฝ่ามือ เชื้อบูตาอักเสบ (ตาแดงแต่ไม่มีขี้ตา ปวดศีรษะ และอาจมีต่อมน้ำเหลืองโต อุจจาระร่วงซึ่งโดยปกติแล้วอาการเหล่านี้จะเป็นเพียงเล็กน้อย ไม่รุนแรง ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยอาจไม่แสดงอาการก็ได้

**การติดเชื้อในผู้ป่วยตั้งครรภ์จะมีผลต่อทารกในครรภ์อย่างไร** ทารกที่คลอดจากมารดาที่ติดเชื้อไวรัสซิกาจะพบทารกมีภาวะศีรษะเล็ก (Microcephaly) "ได้" ไม่ว่าจะมารดาติดเชื้อไวรัสซิกา ในช่วงไตรมาสที่ 1 แม่มีมารดาไม่มีอาการผิดปกติ โดยไวรัสจะเพิ่มจำนวนขึ้นภายในเซลล์ประสาท ทำให้เซลล์ประสาทตั้งต้นถูกเคลื่อนย้าย และมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงของเซลล์ประสาท ทำให้เซลล์สมองของทารกเกิดสมองพิการแต่

กำเนิดส่งผลต่อการได้ยิน การมองเห็น พัฒนาการและสติปัญญา

### สำหรับการวินิจฉัยการติดเชื้อของทารกในครรภ์ (Congenital Zika syndrome) ต้องส่งตรวจดังนี้

\*ส่งเลือดของทารกและมารดาตรวจ ZIKV IgM และ Dague IgM ทาก ZIKV IgM ให้ผลลบ ให้เก็บ Plasma ครั้งที่สอง ของทารกอีกครั้่ง

\*ส่งปัสสาวะและเลือดของทารกและมารดา เพื่อส่งตรวจหาสารพันธุกรรมของไวรัส Zika โดยวิธี RT-PCR ถ้าทารกได้ทำการตรวจน้ำไขสันหลังด้วย



## ทารกใดบ้างที่ต้องได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อวินิจฉัยการติดเชื้อไวรัส Zika

- 1.ทารกที่คลอดจากมารดาที่ขึ้นย่นหรือสงสัยว่ามีการติดเชื้อไวรัส Zika
- 2.ทารกที่อายุน้อยกว่า 1 เดือน ที่ตรวจพบความผิดปกติที่สงสัยว่าอาจเป็น congenital Zika syndrome

## โรคใช้ชีกรักษาอย่างไร

ปัจจุบันยังไม่มียาหรือวัคซีนที่จำเพาะเจาะจงกับโรคติดเชื้อไวรัสซิกา การรักษาหลักคือ การรักษาตามอาการ เช่น ใช้ยาลดไข้ หรือยาบรรเทาอาการ

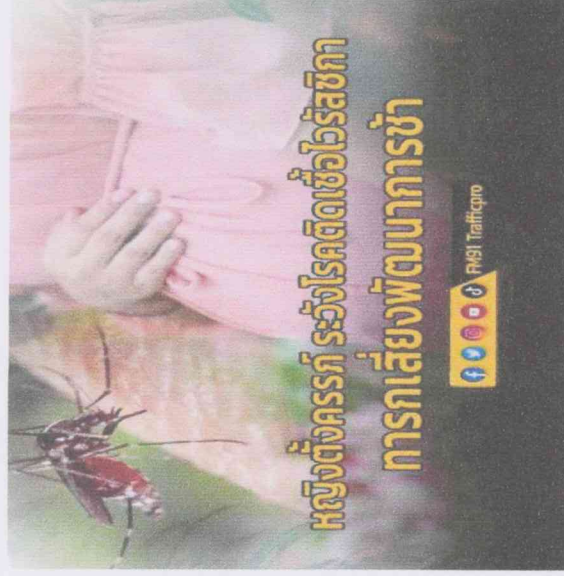
ส่วนการดูแลรักษาภาวะ congenital Zika syndrome คือ การติดตามอาการอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่องเพื่อประเมินความผิดปกติ การเจริญเติบโตหรือแพทย์ทั่วไป นัดที่อายุ 1,2,3,4,6,9,12,18 และ 24 เดือน รวมทั้งประเมินการดูดกลืน การสำลัก การนอนหลับ การเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ การได้ยิน (ABR) ภายในอายุ 1 เดือนแรก และอายุ 4-6 เดือน ตรวจตาโดยจักษุแพทย์ที่แรกเกิดและอายุ 3 เดือน หากทารกมีความผิดปกติให้ไปพบแพทย์เฉพาะทาง ให้เร็วที่สุด

## การป้องกันและการติดเชื้อไวรัสซิกา Zika

1. การป้องกันอาการถูกยุงกัด

- สวมเสื้อแขนยาวและกางเกงขายาวเพื่อปกคลุมผิวหนัง โดยใช้เสื้อผ้าสีสว่าง ถ้าทำไม่ได้ควรทากันยุงป้องกัน

- นอนกางมุ้ง และติดมุ้งลวดที่ประตู หน้าต่าง
  - กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน โดยการทำความสะอาด การเทน้ำทิ้ง หรือครอบฝาภาชนะที่สามารถบรรจุน้ำ เช่น กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
2. ในผู้ที่ได้รับวินิจฉัยว่าติดเชื้อไวรัส Zika ควรมีการป้องกันที่เหมาะสมหากมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 1 เดือน
  3. ปรึกษาแพทย์ก่อนจะเดินทางไปต่างประเทศ หรือไปในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ



## ไข้เลือดออก 4 สายพันธุ์ มีอะไรบ้าง

เชื้อไวรัสไข้เลือดออกเด็งกีมีทั้งหมด 4 สายพันธุ์ ได้แก่ DENV-1, DENV-2, DENV-3, DENV-4 โดยส่วนใหญ่แล้วไข้เลือดออกเด็งกีก็มีอาการแสดงหรืออาจมีอาการเพียงเล็กน้อย แต่ในบางรายก็สามารถเกิดเป็นไข้เลือดออกเด็งกี ชนิดรุนแรงได้

**ข้อมูลโรคและการแพร่กระจาย**

- ไข้เลือดออกเด็งกีมี 4 สายพันธุ์ในเขตเอเชีย (DENV-1, DENV-2, DENV-3, DENV-4) โดยที่ DENV-1 และ DENV-2 พบได้บ่อยที่สุด
- แผลงัดยุงลายเป็นพาหุพาหุ
- กระจายตัวตามเขตร้อนและเขตอบอุ่น

**อาการ**

- ไข้ ต่อมทอนซิลอักเสบ ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ
- ผื่น ผื่นแดง เวลามีไข้
- ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ
- อาการคล้ายกับโรคอื่น

**การแพร่ระบาดในประเทศไทย**

- ไข้เลือดออกเด็งกีมี 4 สายพันธุ์
- พบครั้งแรกในประเทศไทยเมื่อปี 2555
- แผลงัดยุงลายเป็นพาหุพาหุ

**การรักษาอาการ**

- ไข้เลือดออกเด็งกีไม่มีวัคซีนป้องกัน
- รักษาตามอาการ
- ระวังการติดเชื้อ

ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานสาธารณสุข

สำนักงานปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลอนนขาหนองหมอม

โทร. 034-388435

# พฤติกรรมเสี่ยง ต่อการติดเชื้อเอชไอวี



ไม่สวมถุงยางอนามัย  
เมื่อมีเพศสัมพันธ์  
แม้เพียงครั้งเดียว

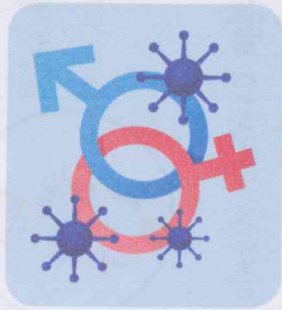
ก็สามารถติดเชื้อเอชไอวีได้



ถุงยางอนามัยแตก  
รั่ว หลุด



มีคู่นอนมากกว่า 1 คน



คู่นอนเป็นโรคติดต่อ  
ทางเพศสัมพันธ์



เคยติดเชื้อโรคติดต่อ  
ทางเพศสัมพันธ์



ใช้เข็มฉีดยาเสพติด  
ร่วมกับผู้อื่น

# เอดส์ป้องกันได้อย่างไร

ปัจจุบันถึงแม้จะมียาต้านไวรัส ที่ใช้ในการรักษาโรคเอดส์อยู่ แต่ก็ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ดังนั้นยาตลอดอายุอย่างต่อเนื่อง การป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด โดย



- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับทุกคนและทุกช่องทาง
- สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ปลอดภัย

• ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิดโดยเฉพาะชนิดฉีดเข้าเส้นเลือด

• ให้น้ำยาต้านไวรัส แก่แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีขณะตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก

• ใช้น้ำยาต้านเชื้อเอชไอวีก่อนการสัมผัสเชื้อ Pre-Exposure Prophylaxis หรือ PrEP ร่วมกับถุงยางอนามัย

• ทานยาต้านไวรัส หลังสัมผัสเชื้อ PEP หรือ Post-Exposure Prophylaxis ภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร  
โทร. 0 2860 8751-6  
[www.bangkok.go.th/health](http://www.bangkok.go.th/health) [www.bangkok.go.th/aids](http://www.bangkok.go.th/aids)



องค์การบริหารส่วนตำบลคอนยายหอม  
งานสาธารณสุข  
โทร. 034-388-435

# เอชไอวี/เอดส์ เข้าใจง่าย ป้องกันได้



# เอชไอวี กับ ไอเอดส์ ต่างกันนะ

## HIV คือ เชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคเอดส์

เชื้อไวรัสนี้จะไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และสามารถอยู่ในร่างกายได้นาน 7-10 ปี โดยไม่แสดงอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อได้

## AIDS คือ กลุ่มอาการที่เกิดเบื้องมาจากเชื้อไวรัสเอชไอวี

เมื่อระบบภูมิคุ้มกันถูกทำลายจนภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำกว่าปกติ ทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ง่าย โดยเฉพาะเชื้อฉวยโอกาส เช่น วัณโรค เชื้อรา ปอดบวม หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ

## ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคเอดส์เสมอไป ถ้าได้รับยาต้านไวรัสอย่างรวดเร็



# ปัจจัยและโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อเอชไอวี

การที่คน ๆ หนึ่งจะติดเชื้อเอชไอวี หรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ด้านดังนี้

**1. ปริมาณของเชื้อ** ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณมากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำนมแม่ ตามลำดับ



**2. คุณภาพของเชื้อ** เชื้อเอชไอวีที่ถ่ายทอดได้ คือ เชื้อที่อยู่ในร่างกายของมนุษย์เท่านั้น เชื้อที่อยู่ในนอกร่างกาย บนพื้น ยุง ไม่สามารถติดต่อกันได้

## 3. ช่องทางการติดต่อ

- **ช่องทางออก** คือ ช่องทางที่เชื้อเอชไอวีออกจากร่างกาย เช่น อวัยวะเพศชาย/หญิง ปาดแผล
- **ช่องทางเข้า** คือ ช่องทางที่เชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย เช่น อวัยวะเพศชาย/หญิง ปาดแผล

หากขาดปัจจัยข้อใดข้อหนึ่งก็ไม่สามารถทำให้ติดเชื้อเอชไอวี

# เอชไอวีติดต่อทางใหม่ได้บ้าง

**1. ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่สวมถุงยางอนามัย** เป็นสาเหตุที่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวีมากที่สุด



**2. ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติด** อาจนำมาซึ่งการรับเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคต่างๆ ที่อยู่ในเลือด อย่างไวรัสถีปอ์อีกเสบซีได้



**3. ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก** ปัจจุบันมีการป้องกันการติดเชื้อมาตรฐานสูง การที่ติดเชื้อเอชไอวีในขณะตั้งครรภ์ จะติดเชื้อมาตรฐานมีน้อยมากเพียงร้อยละ 0.92

