



ปัญหาสุขภาพในวัยเด็ก และโรคตามวัยอื่นๆ

ผศ.ดร. ปิยะ วงศ์ญาณิน, ผศ.ดร.นันทวดี เนียมมัญญ์ และ อ.พรพรรณ โพธิ์ไกร



จุดประสงค์การเรียนรู้

- เรียนรู้และเข้าใจปัญหาสุขภาพ โรคและความผิดปกติที่เกิดในวัยเด็ก สามารถบอกสาเหตุ อาการ การดูแลและการป้องกันโรคต่างๆได้
- เรียนรู้และเข้าใจโรคติดต่อที่พบได้บ่อย และสามารถอธิบายการป้องกันโรคได้
- สามารถแยกประเภทยาเสพติดและอธิบายพิษภัยของบุหรี่และยาเสพติดได้
- เรียนรู้เกี่ยวกับโรคในวัยทำงานและวิธีป้องกันเบื้องต้นอย่างมีประสิทธิภาพ



หัวข้อการบรรยาย

- ปัญหาสุขภาพต่างๆในวัยเด็ก
- โรคติดต่อที่พบบ่อย
- โรคของวัยทำงาน
- พิษภัยบุหรี่และสารเสพติด



ปัญหาสุขภาพในวัยเด็ก

การจัดแบ่งวัยทารกและเด็ก

วัน	อายุ
ทารกแรกเกิด	ทารกคลอดจนถึง 2 สัปดาห์
เด็กอ่อน	สัปดาห์ที่ 2-1 ปี
เด็กเล็ก	2-5 ปี
เด็กโต	6-12 ปี

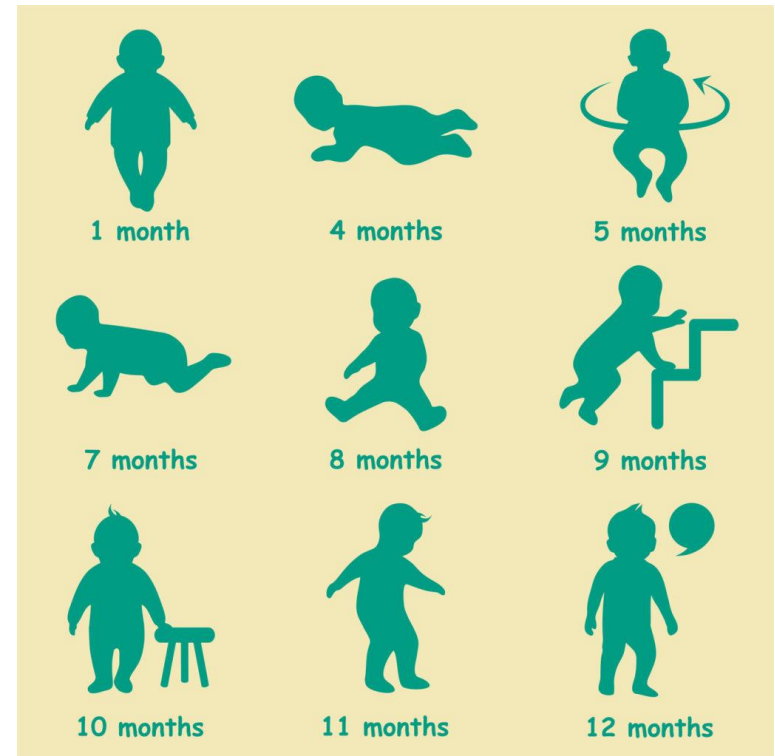


พัฒนาการที่สำคัญของเด็ก

พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านวุฒิภาวะของตัวบุคคล ทำให้เพิ่มความสามารถของบุคคลให้ทำหน้าที่ต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทำสิ่งที่ยากและซับซ้อนยิ่งขึ้นได้ ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่และความสามารถในการปรับตัวในภาวะใหม่ของบุคคลนั้น

ทารกแรกเกิด จนถึงอายุ 4 เดือน

- ช่วงนี้ไม่สามารถสังเกตเห็นการเจริญเติบโตได้อย่างชัดเจน
- เป็นช่วงที่ทารกปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้กับโลกใหม่ภายนอกครรภ์คุณแม่
- เริ่มเปล่งเสียงจากคอ ได้แก่ เสียงร้องไห้และส่งเสียงคล้ายเสียงถอนหายใจ
- ฟังเสียงคุยแล้วยิ้มตอบ



eln.theasianparent

อายุ 4-5 เดือน

- ระยะเวลาออกเสียงอ้อแอ้
- จำหน้าแม่ได้
- เด็กสามารถเอื้อมคว้าจับสิ่งของมาเข้าปาก
- ทารกมักจะส่งเสียงหัวเราะ (บางที่หัวเราะไม่มีเสียง)
- ถ้าดีใจจะชอบกระโดดบนตักคุณพ่อคุณแม่
- ชอบเล่นไปพร้อมๆกับการออกเสียง
- สามารถออกเสียงใกล้เคียงคำพูดคน

อายุ 5-7 เดือน

- ระยะเวลาเริ่มเลียนเสียง
- เด็กชอบออกเสียงพูดคำซ้ำๆ
- รู้จักชื่อตนเอง
- ชอบใช้มือสำรวจ ไขว่คว้า หยิบจับ
- สามารถแยกเสียงของแม่ได้ จำหน้าแม่ได้
- เริ่มแยกแยะความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ชัดเจน เด็กจะแสดงอาการแปลกหน้ากับผู้ที่ไม่คุ้นเคย และจะติดแม่ เรียกว่า กลัวคนแปลกหน้า



อายุ 7-11 เดือน

- ระยะเวลาเสียงเสียว
- สามารถเลียนเสียงพูดตามคำสั้นๆ ได้ถูกต้องและชัดเจนขึ้นโดยใช้ท่าทางประกอบ
- กิจกรรมส่วนใหญ่คือการนอน เล่น ลูบคลำ คลาน และการกินนม
- เด็กมีความผูกพันใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดู (Attachment) และจะติดผู้เลี้ยงดู
- เด็กวัยนี้จะเริ่มกลัวการพลัดพราก จะร้องไห้และร้องตามพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู

อายุ 1-2 ปี

- ระยะเวลาที่พูดได้รู้เรื่อง เข้าความหมายของคำพูดได้ จดจำศัพท์ได้ดี
- แรกๆจะพูดได้คำพยางค์เดียวแล้วจึงพูดเป็นวลีประโยคสั้นๆไปจนถึงประโยคยาวๆ
- ชอบดูรูปภาพในหนังสือไปพร้อมกับผู้ใหญ่
- รับรู้ความรู้สึกที่แสดงออกชัดเจนของคนใกล้ตัวได้ เช่น ผู้ใหญ่คนนี้แสดงอาการดู โกรธ รัก ชอบ เป็นต้น
- วัยนี้เริ่มเดินเตาะเตาะ จนกระทั่งเดินถนัดและวิ่งได้
- เด็กจะชอบสำรวจ ระยะเวลาที่เด็กจะกระตือรือร้นที่จะสำรวจสิ่งแวดล้อมค้นหาสิ่งแปลกใหม่
- เด็กจะทดสอบสิ่งต่างๆ และดูผลของการกระทำต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ถ้าพอใจเด็กจะโยนของเล่น

อายุ 3-5 ปี

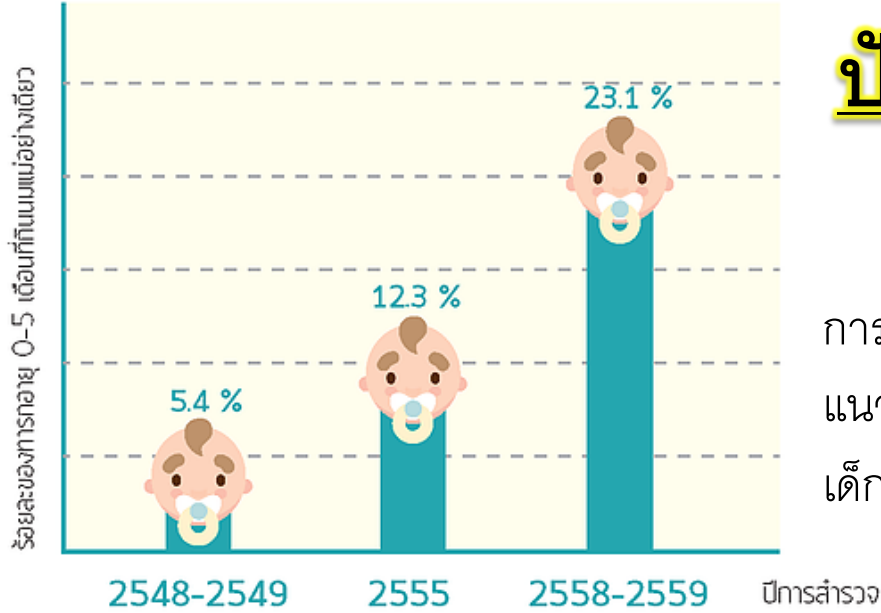
- วัยอนุบาล
- พุดมากกว่าการอ่านและการเขียน
- ร้องเพลงซ้ำได้จบ
- รู้จักบอกอาการต่างๆ เช่น ปวดท้อง เจ็บคอ
- เด็กให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกาย
- ชอบจดจำและชอบเล่าให้คนอื่นฟัง
- เด็กบังคับกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น เด็กชอบปีนป่ายเตะบอล รักลูกบอล ชอบเล่นในสนาม
- เด็กสามารถขี่ จักรยานสามล้อได้
- ชอบขีดเขียนวาดรูปและวิ่งเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน
- เด็กเชื่อว่าสิ่งของทุกอย่างมีชีวิต (**Animism**) เด็กชอบเล่นสมมุติโดยจะเอาตุ๊กตาตามมาเล่นแล้วสมมุติ เป็นพ่อแม่ลูก แสดงทำป้อนข้าวลูก อาบน้ำแต่งตัวให้ลูก แสดงเป็นเรื่องราวเหมือนว่าตุ๊กตาเป็นสิ่งมีชีวิต
- เด็กเชื่อว่าทุกสิ่งในโลกมีจุดหมาย เด็กมักถามว่า “ทำไม” “ทำไมรถจึงวิ่ง” ฯลฯ



ปัญหาโภชนาการของเด็กไทย

ทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือน

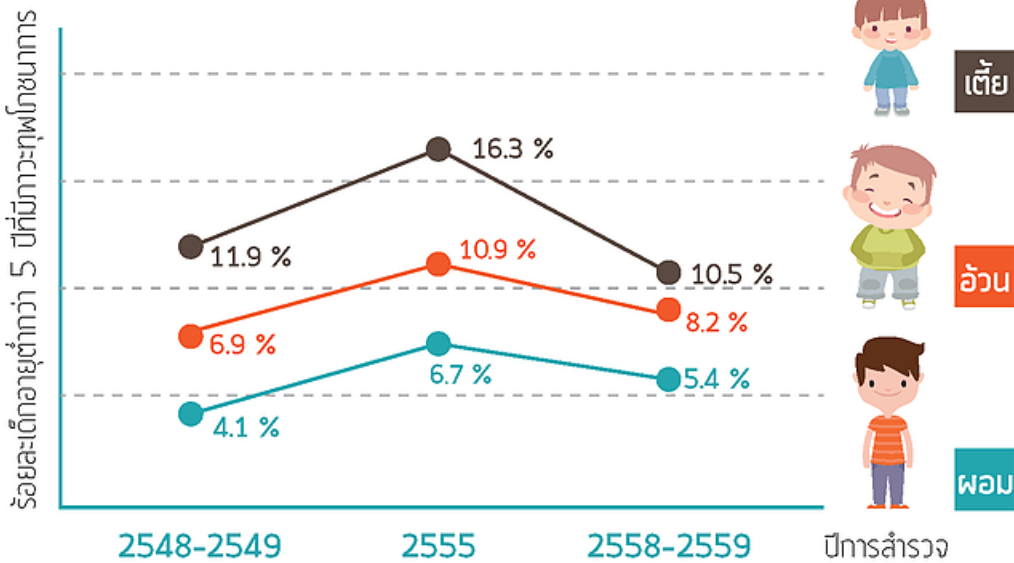
การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก มีแนวโน้มดีขึ้นเรื่อยๆแต่ยังอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ โดยเฉลี่ยเด็กไทยได้กินนมแม่เพียง 18 วันเท่านั้น



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

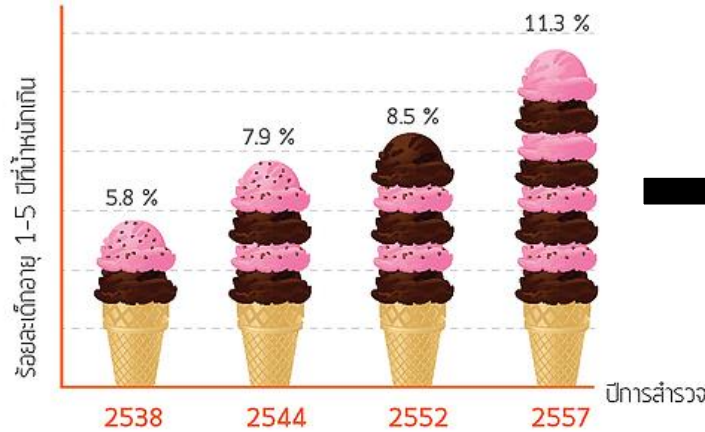
- ปัจจุบันสัดส่วนเด็ก “เตี้ย” ลดลง แต่เด็ก “อ้วน” และ “ผอม” ยังคงเป็นปัญหา
- ภาวะเด็กอ้วนเป็นปัญหาสำคัญที่สุด โดยเด็กไทยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก (ค่าเฉลี่ยโลก 6%)
- เด็กใต้มีปัญหาเรื่องเตี้ยและผอมมากที่สุด
- เด็กกรุงเทพและเด็กภาคกลางมีปัญหาเรื่องอ้วนมากที่สุด

แนวโน้มความชุกของภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี



ที่มา : การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย (MICS) พ.ศ. 2558-2559, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคในเด็ก



จากการสำรวจสุขภาพเด็กไทยพบว่าเด็กไทยมีภาวะ **น้ำหนักเกิน** เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงปี 2538-2557

ที่มา : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 (สุขภาพเด็ก), สวรส.

เด็กไทยอายุ 2-5 ปี

กินผักเพียงพอตามข้อแนะนำ

3.8 %

กินผลไม้เพียงพอตามข้อแนะนำ

24.9 %

กินผักและผลไม้เพียงพอตามข้อแนะนำ

6.5 %

- ปัญหา**เด็กอ้วน**มาจากปัจจัยด้านการเลี้ยงดูและการบริโภคอาหาร
- ในปี 2557 พบว่า ในเด็กอายุกลุ่ม 2-5 ปี บริโภคผักและผลไม้ตามปริมาณที่แนะนำต่อวันเพียง 6.5% เท่านั้น
- แต่การบริโภคน้ำอัดลม น้ำหวานหรือเครื่องดื่มของหวานกลับมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น



เด็กไทย "ติดหวานมากขึ้น" - การบริโภคน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มหวานในปริมาณ "1 ครั้งขึ้นไปต่อ 1 วัน" เพิ่มขึ้นในเด็ก 2-5 ปี จาก 10% เป็น 12% และเด็ก 6-9 ปี จาก 14% เป็น 20 % ระหว่างการสำรวจปี 2551-52 และ 2557

ที่มา : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 (สุขภาพเด็ก), สวรส.

ปัญหาสุขภาพช่องปาก

โรคฟันผุ

- เด็กไทยมีรายงานตรวจพบฟันน้ำนมผุตั้งแต่เด็กอายุ 9 เดือน ซึ่งมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กไม่เหมาะสม เช่น ให้เด็กดูดนมและหลับคาขวดนม ให้เด็กดื่มนมหวาน และให้ดูดนมม้อนอก โดยขาดการทำความสะอาดช่องปาก
- โรคฟันผุพบมากในเด็กช่วงอายุ 5-12 ปี สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากเด็กในวัยนี้ชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวและดื่มน้ำอัดลมซึ่งมีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาลสูง ทำให้เกิดกรด ซึ่งกรดจะทำให้เคลือบฟันและเนื้อฟันหลุดออกไป จนกลายเป็นฟันผุในที่สุด



การป้องกัน

1. จัดอาหารและโภชนาการให้เด็ก เช่น เด็กแรกเกิดถึง 6 เดือน ให้กินนมแม่อย่างเดียว เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปไม่ควรให้เด็กกินขนมหวานเหนียวติดฟัน
2. ดูแลทำความสะอาดช่องปากเด็ก เมื่อลูกเริ่มมีฟันขึ้นแม่ต้องแปรงฟันให้ลูก หรือใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกเช็ดฟันลูกให้สะอาดวันละ 2 ครั้ง เมื่อเด็กอายุ 2-3 ปี ต้องได้รับการฝึกแปรงฟันด้วยตนเอง
3. พาเด็กไปรับบริการทันตกรรม

เชื้อราในช่องปาก

- นิยมเรียกว่า ลิ้นฝ้าขาว หรือโรคซาง
- มักเป็นในเด็กวัยขวบปีแรก
- เกิดจากเชื้อรา แคนดิดา อัลบิแคน (*candida albicans*) ซึ่งปกติจะมีอยู่แล้วในช่องปาก แต่ถ้ามีเชื้อนี้มากเกินไปจะกลายเป็นฝ้าขาวหลายๆจุดที่ลิ้นได้
- สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเด็กกินนม แล้วคุณแม่ไม่ได้ทำความสะอาดช่องปากให้ คราบนมจึงเป็นอาหารอย่างดีของเชื้อรา
- อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆได้ เช่น มีเชื้อราที่จมูก ดุนม หรือหยิบของเล่นปนเปื้อนเชื้อราเข้าปาก

อาการ

- ลิ้นเป็นฝ้าขาวมองเห็นได้ชัดเจน หากปล่อยไว้นานจะเป็นแผ่นหนา
- เด็กรู้สึกเจ็บเมื่อดุนม เมื่อหิวจะดุนมไม่ค่อยได้



การดูแล

- หากเด็กเริ่มมีฝ้าขาวๆ สามารถใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดออกได้
- ใช้ยาป้ายลิ้น เช่น **เจนเซียนไวโอเล็ต (ยาม่วง)** ทาที่ลิ้นเด็กวันละ 2-3 ครั้ง จนกว่าจะหาย



การป้องกัน

- ทำความสะอาดช่องปากเด็กวันละครั้ง โดยใช้ผ้าก๊อชชุบน้ำทำความสะอาด
- ในเด็กทารก ทุกครั้งหลังเด็กดูดนมเสร็จต้องให้ดูดน้ำตามเล็กน้อย เพื่อล้างคราบน้ำนมออก
- ทำความสะอาดของเล่นเด็กอย่างสม่ำเสมอ

ปัญหาสุขภาพทางจิตของเด็กไทย

สมาธิสั้น บกพร่องทางการเรียนรู้ และออทิซึม

เป็นโรคทางจิตเวชที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก มีผลต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ในระดับแตกต่างกันไป **ส่งผลต่อพฤติกรรมกรเข้าสังคมและการใช้ชีวิต**

- ผลสำรวจพบเด็กประถมไทย ราวร้อยละ 5 มีอาการสมาธิสั้น
- ส่วนอาการบกพร่องทางการเรียนรู้พบราวร้อยละ 6-10 ของเด็กอายุ 6-12 ปี
- โรคออทิซึมในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี พบประมาณ 7 ต่อ 10,000 ในผู้ป่วยนอก



medicthai

สาเหตุของโรคสมาธิสั้น อาจเกิดจากพันธุกรรม หรือเกิดการทำงานของสมอง การทำงานที่ผิดปกติของระบบสารสื่อประสาท หรือมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อม เช่น การเลี้ยงดูจากครอบครัว

อาการ

กลุ่มอาการที่ 1 ขาดสมาธิ ไม่สามารถที่จะจดจ่อทำอะไรได้นาน เหม่อลอย หลงลืม

กลุ่มอาการที่ 2 ซนอยู่ไม่นิ่ง ชอบวิ่ง ปีนป่าย ไม่อยู่นิ่ง

กลุ่มอาการที่ 3 หุนหันพลันแล่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เวลาโกรธ เสียใจ ผิดหวัง ไม่ได้ตั้งใจ จะแสดงอารมณ์รุนแรงออกมาทันทีโดยไม่ได้ยั้งคิด

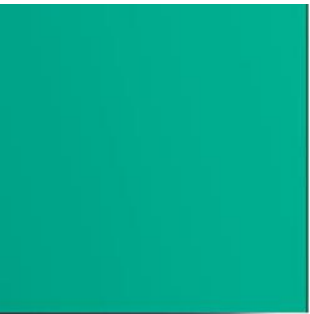
ปัญหาการติดสารเสพติด

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า อายุน้อยที่สุดเริ่มสูบบุหรี่ คือ 11 ปี และพบว่าผู้สูบบุหรี่อายุ 15 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นประมาณ 6 แสนคนต่อปี นอกจากนี้ ยังพบการเสพยาเสพติดในเด็ก โดยเด็กอายุต่ำสุดเริ่มเสพเมื่ออายุ 7 ปี



ปัญหาติดเกมติดจอ

คือการเล่นเกม หรือใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกัน ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมอื่นในชีวิต ไม่รู้จักการแบ่งเวลา จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี ร้อยละ 97 เปอร์เซ็นต์ ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตอย่างน้อย 1-4 วันต่อสัปดาห์ นอกจากนี้การติดเกมส่งผลต่อการแสดงออกที่ก้าวร้าว การทะเลาะวิวาท และการใช้ความรุนแรงกับผู้อื่น





10 อันดับแรกของโรคที่พบใน เด็กปฐมวัยมากที่สุด ปี 2560

ลำดับที่	โรค	จำนวนเด็กอายุ 0-5 ปี ที่ป่วย
1	ท้องร่วง	252,417
2	ปอดบวม	92,108
3	มือ เท้า ปาก	64,115
4	ไข้หวัดใหญ่	43,286
5	อีสุกอีใส	17,147
6	เยื่อตาอักเสบ	14,924
7	ไข้เลือดออก	2,744
8	คางทูม	754
9	โรคบิด	633
10	ไขสันหลังอักเสบ	196



ที่มา : รายงานสถานการณ์โรค 2560, สำนักระบาดวิทยา



โรคติดต่อที่พบบ่อยในวัยเด็ก

โรคติดต่อ

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นในทั้งคนและสัตว์ สามารถแพร่กระจายได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ผ่านการสัมผัส การหายใจ การกินอาหาร และช่องทางอื่นๆ ที่เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ร่างกายคนได้

โรคติดต่อจะอาศัย**ตัวนำโรค (Vector)** เช่น แมลงต่างๆ หรือต้องอาศัยสารคัดหลั่งต่างๆ เช่น เลือด, น้ำลาย หรือทางอาหารและน้ำดื่ม ในการถ่ายทอดไปสู่ผู้อื่น

โรคเหา

- เชื้อก่อโรค : เหา
- การติดต่อ : ติดต่อทางการสัมผัสโดยตรง เช่น การใช้หวีแปรงร่วมกัน การใช้หมวกหมอนและที่นอนร่วมกัน จากศีรษะคนหนึ่งไปที่ศีรษะอีกคนหนึ่ง
- มักเกิดกับเด็กวัยประถมศึกษาเกือบทุกคน นอกจากนี้ยังพบการระบาดได้ในชุมชนแออัดและในสถานที่คุมขัง
- เด็กบางรายอาจพบไข่เหาได้ ลักษณะไข่เหา คือ ไข่รูปวงรี ยาว 1 มิลลิเมตร สีขาวขุ่น เกาะติดแน่นกับเส้นผม จำนวนแตกต่างกันเป็นร้อยเป็นพันได้ ตัวเหาจะวางไข่ที่บริเวณโคนรากผม เมื่อผมยาวขึ้นก็จะเห็นไข่เหาเขยิบห่างจากหนังศีรษะมากขึ้น



อาการ

- เด็กที่เป็นเหาจะมีอาการคันมาก อาจเกาจนหนังศีรษะถลอก อักเสบ และเป็นแผลติดเชื้อได้
- บางรายอาจพบตัวเหาและไข่เหาซึ่งเห็นเป็นจุดขาว ๆ ติดอยู่บนบริเวณโคนผมและเส้นผม ส่วนใหญ่จะพบที่บริเวณเหนือใบหูและที่ท้ายทอย

การรักษาเองได้

- ใช้หวีเสียดsangเอาตัวและไข่เหาออกมา
- ใช้แชมพูขจัดเหาหรือใช้สมุนไพร เช่น มะกรูด, ใบสะเดา

การป้องกัน

- รักษาสุขอนามัย ดูแลสระผมให้เด็กสม่ำเสมอ และใช้หวีเสียดsangเหาสัปดาห์ละครั้ง
- หมั่นนำผ้าเช็ดตัว ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน มาซักและตากด้วยแดดจัด
- อย่าให้เด็กใช้หวี ผ้าเช็ดตัว หมวก ร่วมกับผู้อื่น



โรคมือ เท้า ปาก (Hand-foot-mouth disease)

- เชื้อก่อโรค: เชื้อไวรัสกลุ่ม Enterovirus ซึ่งประกอบด้วยหลายสายพันธุ์ย่อย ได้แก่ coxsackieviruses, echoviruses และ enteroviruses 71 (EV71)
- EV71 เป็นชนิดที่รุนแรงมากและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าสายพันธุ์ทั่วไป
- การติดต่อ : เป็นโรคที่ติดต่อจากคนสู่คน จากการสัมผัสกับน้ำมูก น้ำลาย น้ำในตุ่มพอง และอุจจาระของผู้ป่วย ไวรัสจะเข้าสู่ร่างกายทางปากและจุ่มกโดยเชื้อที่ติดมากับมือ
- เกิดขึ้นได้ทั่วโลก ในประเทศไทยจะพบการระบาดในช่วงฤดูฝน และพบว่า ภาคเหนือมีอัตราการป่วยสูงสุด
- มักพบในเด็กที่อายุน้อยกว่า 5 ปีที่อยู่รวมกันจำนวนมาก เช่น ศูนย์เด็กเล็ก, โรงเรียน
- ผู้ใหญ่สามารถติดเชื้อมีได้ แต่มักไม่แสดงอาการของโรคหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย เพราะมีภูมิคุ้มกันที่ดี แต่อาจเป็นพาหะนำเชื้อไปสู่เด็กๆได้





- เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกาย เชื้อจะมีการเพิ่มจำนวนที่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียง และกระจายตัวสู่กระแสเลือดไปที่ตับ ม้าม ไชกระดูกและต่อมน้ำเหลือง หรืออวัยวะอื่นๆ เช่น เยื่อบุช่องปาก ผิวหนัง มือและเท้า จึงแสดงอาการมีผื่นอักเสบออกมา
- บางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ระบบประสาททำให้กล้ามเนื้อล้ามาก เยื่อหุ้มประสาทอักเสบ ระบบไหลเวียนโลหิตผิดปกติ หัวใจล้มเหลว และเสียชีวิตได้ในเวลาเพียง 1-2 วัน

วันพุธที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2561
ไทยรัฐทีวี | ไทยรัฐเฮลธ์ไทยแลนด์



ข่าว หนังสือพิมพ์ ไทยรัฐทีวี โฟกัสได้ส์ กีฬา บันเทิง ดวง หอย นิยายไทยรัฐ คลิปข่าว กิจกรรม **คุณอี**

หน้าหลัก / ข่าว / ทั่วไทย / เหมือ

'โรคมือเท้าปาก' ระบาดที่ลำปาง สธ.จังหวัดเตือนรับมือ

โดย ไทยรัฐออนไลน์ 13 มิ.ย. 2561 13:32



thairath.co.th

News update

เริ่มมีการระบาดของโรคมือเท้าปากที่ลำปาง และมีแนวโน้มจะมากขึ้นเรื่อยๆ โดยพบว่าช่วงเดือนมกราคม 2561 ที่ผ่านมา มีเด็กป่วยเป็นโรคดังกล่าวแล้ว 75 คน ส่วนใหญ่อายุ 2-3 ปี

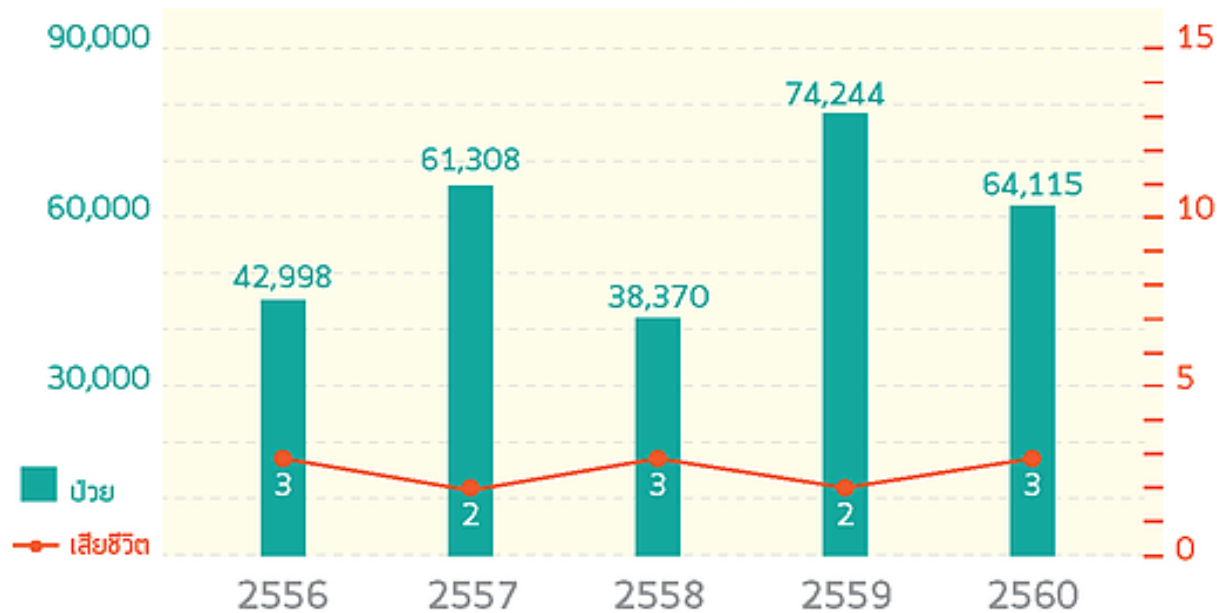


จำนวนเด็กอายุ 0-5 ปี ที่ป่วยและเสียชีวิตด้วย โรค มือ เท้า ปาก



จำนวนป่วย (คน)

จำนวนเสียชีวิต (คน)



ที่มา : รายงานสถานการณ์โรค มือ เท้า ปาก ประจำปี 2556-2560. สำนักระบาดวิทยา

การพยากรณ์โรค ปี 2561 คาดว่าจะมีผู้ป่วยประมาณ 94,000 ราย โดยเฉพาะในช่วงเดือนมิถุนายน – กันยายน อาจมีผู้ป่วย 8,000 – 23,000 รายต่อเดือน

อาการที่สังเกตได้

- มีไข้สูง 1-2 วันแรก และลดลงเป็นไข้ต่ำๆอีก 2-3 วัน
- เกิดผื่นมีลักษณะเป็นตุ่มน้ำพองหรือตุ่มหนอง เกิดทั้งในเปื่อบุช่องปาก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า
- ไอ เจ็บคอ หวัด น้ำมูกใสไหล
- ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจปวดท้อง ท้องเสีย
- ต่อม้ำเหลืองใต้คางบวมโตและอักเสบ



ผื่นตุ่มน้ำพองใสบนผื่นแดง มักไม่คัน แต่เวลา
กดจะเจ็บ ต่อมาจะตกสะเก็ดเป็นรอยแผลเป็น



มีจุดหรือผื่นแดงอักเสบในปาก มักพบที่ลิ้น ริมฝีปาก
และกระพุ้งแก้ม



การดูแล

- หากมีเด็กในสถานศึกษาป่วยโรคมือ เท้า ปาก ต้องแยกเด็กป่วยออก ให้ผู้ปกครองรับกลับบ้าน และพักอยู่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ
- หากเป็นเด็กเล็กควรให้อาหารนิ่มหรือเหลว รสชาติอ่อนๆ หากเป็นเด็กอ่อนต้องป้อนนมแทนให้เด็กดูดนม เพื่อลดการเจ็บปวดของแผลในปาก
- ลดไข้ด้วยยาพาราเซตามอล
- บางรายอาจมีอาการท้องร่วง อ่อนเพลีย ซึ่พजरเต้นเร็ว ควรให้เด็กดื่มสารละลายเกลือแร่
- หากเด็กมีอาการผิดปกติ เช่น อาเจียน หอบ กลืนลำบาก ควรส่งพบแพทย์ทันที

การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปในสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้า
- ปฏิบัติตัวให้มีสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือบ่อยๆ และไม่ใช่สิ่งของร่วมกัน
- ควรอยู่ในสถานที่ระบายถ่ายเทอากาศได้ดี

ในประเทศไทยยังไม่มีวัคซีนในการป้องกัน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

4 ข้อ. สกัดโรค มือ เท้า ปาก

จ.

รักษาความสะอาดสถานที่
บ้าน โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก

จ.

รักษาสุขอนามัย หมั่นล้างมือก่อน
และหลังรับประทานอาหาร
และหลังขับถ่าย

จ.

รู้ทันสังเกต มีไข้ มีจุด
หรือผื่นแดงบริเวณมือ เท้า ปาก

จ.

ระวัง ไข้สูง หอบเหนื่อย ชีพ
กล้ามเนื้ออ่อนแรง รีบพบแพทย์ทันที

อ้ออ้อค๊ะ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



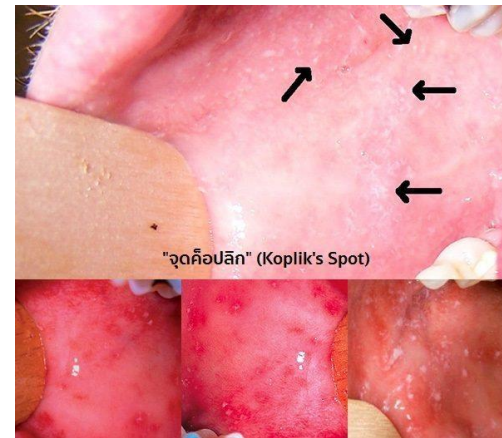
โรคหัด (Measles)

- เชื้อก่อโรค : เชื้อ **ไวรัส** ชื่อว่า Measles virus
- การติดต่อ : เป็นโรคติดต่อจากคนสู่คน สามารถแพร่เชื้อและติดต่อกันได้ผ่านทางอากาศหรือการสัมผัสน้ำมูกและน้ำลายของผู้ป่วยโดยตรง
- เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
- ผู้ป่วยจะเกิดผื่นขึ้นตามผิวหนังพร้อมเป็นไข้
- ส่วนใหญ่มักเกิดในเด็กเล็ก
- เป็นหนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตของเด็กแม้จะมีวัคซีนฉีดป้องกันโรคแล้วก็ตาม
- เป็นโรคติดต่อที่มีโอกาสติดเชื้อได้สูง โดย 90 เปอร์เซ็นต์ของผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีนป้องกันมีโอกาสป่วยหากอยู่ใกล้ผู้ป่วยที่เป็นโรค



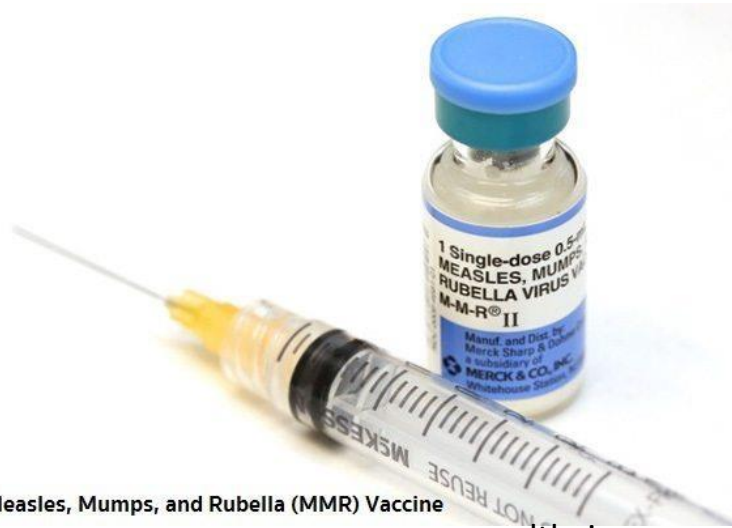
อาการ

- **อาการเป็นไข้ตัวร้อน** ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัดในระยะเริ่มแรกจะมีอาการคล้ายเป็นไข้หวัด มักตัวร้อนและอาจมีไข้ขึ้นสูงถึง 40 องศาเซลเซียส ซึ่งจะเริ่มเป็นไข้ประมาณ 10-12 วัน หลังได้รับเชื้อ นอกจากนี้ ผู้ป่วยยังมีอาการน้ำมูกไหล ไอบ่อย เจ็บคอ ตาเยิ้มแดง และมีตุ่มแดงที่มีสีขาวเล็ก ๆ ตรงกลางขึ้นในกระพุ้งแก้ม เรียกว่า “จุดค็อปลิค” (Koplik's spot)
- **อาการผื่นขึ้นตามร่างกาย** เมื่อผู้ป่วยออกอาการได้ 3-5 วัน จะเกิดผื่นขึ้นตามร่างกาย ซึ่งคล้ายผื่นคันตามผิวหนัง โดยเกิดผื่นแดงหรือสีแดงออกนํ้าตาลขึ้นเป็นจุดบนหน้าผาก ก่อน แล้วค่อยแพร่กระจายมาที่ใบหน้าและลำคอ ภายใน 3 วันจะเกิดผื่นกระจายมาถึงมือและเท้า อาการผื่นคันนี้จะปรากฏอยู่ 3-5 วันและหายไปเอง



การป้องกัน

โรคหัดป้องกันได้หากเด็กได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัด (Measles Vaccine) ครบตามกำหนด โดยวัคซีนที่ใช้ฉีดเพื่อป้องกันคือวัคซีน Measles-Mumps-Rubella Vaccine (MMR) ซึ่งเป็นวัคซีนที่ป้องกันได้ทั้งโรคหัด (Measles) คางทูม (Mumps) และหัดเยอรมัน (Rubella) โดยทารกสามารถรับวัคซีนได้ครั้งแรกเมื่ออายุครบ 9-12 เดือน และรับวัคซีนครั้งต่อไปเมื่ออายุ 4-6 ปี



Measles, Mumps, and Rubella (MMR) Vaccine

medthai.com

โรคสุกใส (Chickenpox)



- เชื้อก่อโรค : **ไวรัส**วาริเซลลา ซอสเตอร์ (*varicella-zoster virus (VZV)*)
- การติดต่อ : เป็นโรคติดต่อจากคนสู่คน ติดต่อดี้ง่ายและแพร่ได้อย่างรวดเร็ว จากการไอ จาม หายใจเอาละอองอากาศที่มีเชื้อปนอยู่เข้าไป สัมผัส แตะต้อง หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้ที่มีเชื้อ
- ระยะเวลาที่ติดต่อกันง่ายคือช่วง **2** วันก่อนมีตุ่มขึ้นไปจนถึงมีตุ่มขึ้นแล้ว **4-5** วัน
- พบมากในกลุ่มเด็กอายุ **5-12** ปี พบได้ตลอดทั้งปีแต่จะระบาดในช่วงมกราคมถึงเมษายน
- มีโอกาสเกิดใกล้เคียงกันทั้งในผู้หญิงและในผู้ชาย
- ในช่วงแรกเกิดถึง **6** เดือน มักไม่พบว่าเป็นอีสุกอีใสเพราะได้รับภูมิคุ้มกันจากแม่





- ในผู้ใหญ่อาจพบได้บ้างและมีอาการรุนแรงมากกว่าในเด็กและมักมีภาวะแทรกซ้อน
- เมื่อเป็นอีสุกอีใสจะมีเชื้อบางส่วนแฝงอยู่ในปมประสาท รอเวลาร่างกายอ่อนแอหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำ เชื้อจะออกมาอยู่บริเวณผิวหนังและทำให้เกิดผื่นเจ็บปวดและคันที่เรียกว่า “งูสวัด”



งูสวัด



อาการที่สังเกตได้

- เด็กจะมีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย เบื่ออาหารเล็กน้อย มีผื่นขึ้น ลักษณะเป็นผื่นแดงราบ ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มน้ำใสๆ และมีอาการคัน ต่อมาตุ่มจะกลายเป็นหนองและตกสะเก็ดใน 1-3 สัปดาห์ ในเด็กโตและผู้ใหญ่ จะมีอาการปวดเมื่อยตามตัวร่วมด้วย
- ผื่นและตุ่มมักขึ้นตามไรผมก่อนแล้วค่อยๆ ลามไปตามใบหน้า ลำตัว แขนหลัง แขนขา
- บางรายอาจมีตุ่มขึ้นในช่องปาก ทำให้ปากเปื่อย ลิ้นเปื่อย เจ็บคอ
- ปกติผื่นจะหายโดยไม่มีแผลเป็น ยกเว้นติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน



mccormickhospital.blogspot.com

อาการแทรกซ้อน

- ติดเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนังกลายเป็นหนองและแผลรุนแรง
- อาจมีตุ่มที่บริเวณเยื่อตาหรือแก้วตาดำ เป็นอันตรายต่อการมองเห็น
- อาจเกิดปอดบวมหรือปอดอักเสบได้ในผู้ใหญ่



การดูแล

- ลดไข้และบรรเทาปวดด้วยพาราเซตามอล (**ห้าม** ใช้น้ำแอสไพรินเพราะอาจเกิดอาการทางสมองหรือตับได้)
- พักผ่อนมากๆ กินอาหารที่มีประโยชน์ และดื่มน้ำมากๆ
- หากเกิดอาการคันมาก อาจให้กินยาแก้คัน เช่น คลอเฟนิรามีน
- ดูแลแผลอย่าให้ติดเชื้ออื่นๆ ด้วยการอาบน้ำ ใช้สบู่ฟอกผิวแห้งให้สะอาดหรือเลือกอาบน้ำสมุนไพร เช่น หัวผักหนาม ใบหมากผู้-หมากเมีย



การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยหรือมีเชื้อดังกล่าว รวมถึงไม่ใช่ของปะปนกัน
- ฉีดวัคซีนป้องกันอีสุกอีใส โดยแนะนำให้ฉีดในเด็กอายุ **1-13 ปี**



วัคซีนป้องกันอีสุกอีใส

ไข้เลือดออก (Dengue)

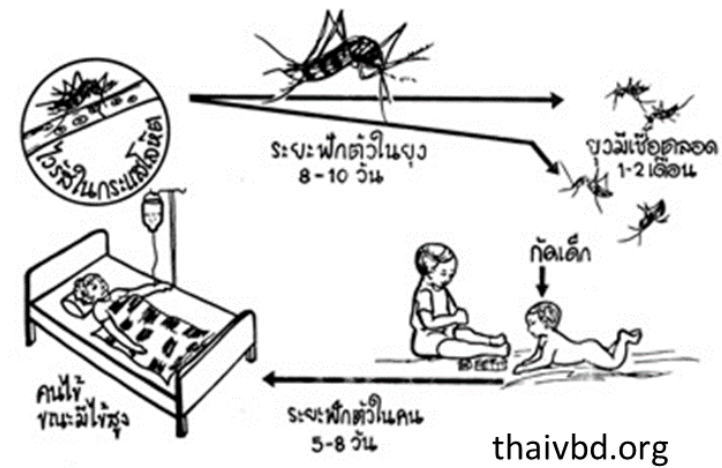
- เชื้อก่อโรค: **เชื้อไวรัส** ชื่อว่า เดงกี ไวรัส (*Dengue virus*)
- การติดต่อ : โรคไข้เลือดออกเดงกีไม่ติดต่อจากคนสู่คน แต่ติดต่อกันได้โดยยุงลาย (*Aedes*) โดยเฉพาะยุงลายบ้าน (*Aedes aegypti*) เป็นพาหะนำโรค
- เมื่อยุงลายตัวเมียกัดและดูดเลือดผู้ป่วยที่อยู่ในระยะไข้ ซึ่งเป็นระยะที่มีไวรัสอยู่ในกระแสเลือด เชื้อไวรัสจะเข้าสู่กระเพาะยุง และเพิ่มจำนวนมากขึ้น แล้วเดินทางเข้าสู่ต่อมน้ำลายของยุงและพร้อมที่จะเข้าสู่คนที่ถูกกัดต่อไป เมื่อยุงที่มีเชื้อไวรัสเดงกีไปกัดคนอื่นก็จะปล่อยเชื้อไปยังคนที่ถูกกัดทำให้คนนั้นป่วยได้
- *Dengue virus* มี 4 ชนิด ได้แก่ DEN 1-4
- ถ้ามีการติดเชื้อชนิดใดชนิดหนึ่งแล้วจะมีภูมิคุ้มกันต่อชนิดนั้นไปตลอดชีวิต หลังจากนั้นบางรายอาจมีการติดเชื้อไวรัสเดงกีชนิดอื่นๆที่ต่างจากรั้งแรกได้ซึ่งเป็นการติดเชื้อซ้ำ
- พบมากที่สุดในประเทศเขตร้อนและเขตอบอุ่น โดยในประเทศไทยปี 2561 พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ อยู่ในกลุ่มอายุ 0 - 14 ปี และพบการกระจายของโรคที่ภาคใต้มากที่สุด



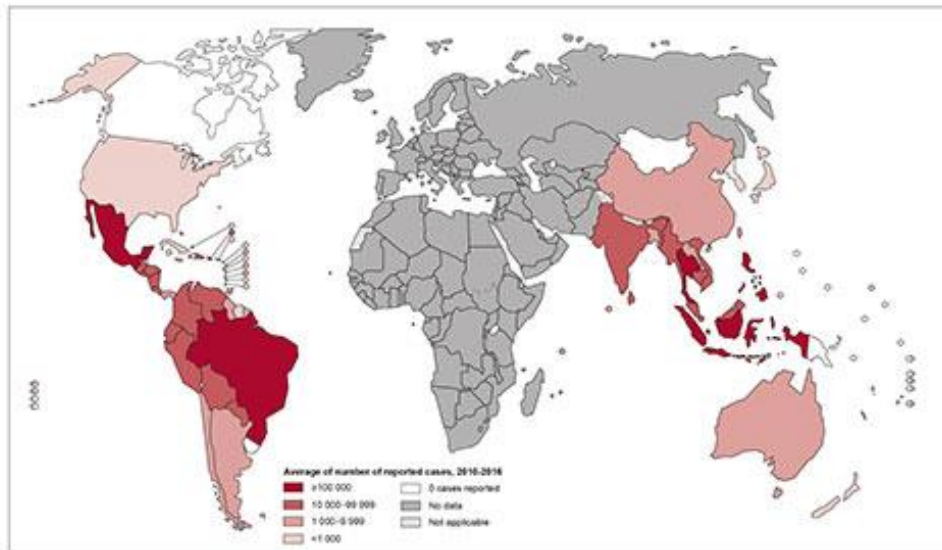
Aedes aegypti

การระบาด

- ประเทศไทยเกิดโรคไข้เลือดออกระบาดใหญ่ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2501 ที่กรุงเทพฯ ต่อจากนั้นก็มีรายงานผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกทุกปี



Distribution of dengue, worldwide, 2016



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement. © WHO 2016. All rights reserved.

Data Source: World Health Organization
Map Production: Control of Neglected Tropical Diseases (NTD), World Health Organization.



สถานการณ์โรคไข้เลือดออก

ประจำสัปดาห์ที่ 20 ปี 2561
(ข้อมูล ณ วันที่ 30 พฤษภาคม 2561)

	2561	2560	2559	2558	2557	2556
ป่วย (ราย)	13,164	11,797	18,044	18,431	8,836	42,540
ตาย (ราย)	19	21	16	10	4	37
อัตราป่วยต่อแสน	20.00	18.03	27.58	28.30	13.60	66.39
อัตราป่วยตาย(%)	0.14	0.18	0.09	0.05	0.05	0.09

ณ ช่วงเวลาเดียวกัน ปี 2561 มีรายงานผู้ป่วยมากกว่าปี 2560 ร้อยละ 11.59 (1.12 เท่า) และมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นจากสัปดาห์ที่ผ่านมา 1,460 ราย

อาการทางคลินิกของโรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกมีอาการสำคัญ 4 ประการ เรียงตามลำดับการเกิดก่อนหลังดังนี้

- **ไข้สูง** 2-7 วัน ทุกรายจะมีไข้สูงเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน โดยไม่มีอาการไอหรือน้ำมูกไหล ในเด็กเล็กอาจพบอาการชักได้
- มีอาการ**เลือดออก** ส่วนใหญ่จะพบที่ผิวหนัง ผู้ป่วยจะมีเส้นเลือดเปราะ แตกง่าย ร่วมกับมีจุดเลือดออกเล็กๆกระจายอยู่ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาหรือเลือดออกตามไรฟัน ในรายที่รุนแรงอาจมีอาเจียนและถ่ายอุจจาระเป็นเลือดได้
- **ตับโต** เมื่อกดจะรู้สึกเจ็บ
- ภาวะการไหลเวียนล้มเหลว/ภาวะ**ช็อก** ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นพร้อมกับที่มีไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว และอาจเสียชีวิตได้ภายใน 12-24 ชั่วโมงหลังเริ่มมีภาวะช็อก



cpho.moph.go.th



Jonathan Cohen , Infectious disease, Elsevier 4th ,2017

กรณีศึกษา



- เม็ดเลือดขาวถูกกระตุ้นอย่างมากจนทำลายเซลล์เม็ดเลือดอื่นๆ และเกิดภาวะตกเลือดอย่างมากในช่องเยื่อหุ้มปอด ทำให้ระบบหายใจล้มเหลว
- ภาวะตับและไตวายเฉียบพลัน
- ผู้ป่วยมีอาการแทรกซ้อน ได้แก่ ภาวะหลอดเลือดแดงอุดตันที่ขา ปอดทั้งสองข้างติดเชื้อ และมีลมรั่วในช่องเยื่อหุ้มปอดด้านซ้าย
- มีเลือดออกซ้ำๆ ในกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่
- ภาวะปอดขวาที่ติดเชื้อลุกลามขึ้น ทำให้อาการผู้ป่วยทรุดหนักโดยตลอด จนไม่ตอบสนองต่อการรักษาและถึงแก่กรรมอย่างสงบ

ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการแพร่กระจายของโรค

1. ภูมิตั้งานทานของประชาชน
2. ชนิดของเชื้อไวรัสเดงกี
3. ความหนาแน่นของประชากร
4. สภาพภูมิอากาศ
5. ชนิดของยุงพาหะ
6. การขาดความรู้ความเข้าใจ และความตระหนักของประชาชนในการที่จะ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายอย่างต่อเนื่องและจริงจัง
7. ความตั้งใจจริงของเจ้าหน้าที่ของรัฐในการป้องกัน และควบคุมโรคไข้เลือดออก



การป้องกัน

- ช่วยกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เพราะยุงลายจะวางไข่ในน้ำนิ่ง เช่น น้ำขังในที่ต่างๆ ดังนั้น จึงควรปิดฝาภาชนะเก็บน้ำ และทำลายภาชนะต่างๆ ที่เป็นแหล่งน้ำขัง หรือใช้ทรายอะเบท หรือเกลือใส่ในน้ำ เพื่อทำลายลูกน้ำยุงลาย
- ระวังอย่าให้ยุงกัด โดยเฉพาะในเวลากลางวัน เนื่องจากยุงลายมักชอบออกหากินในเวลากลางวัน ดังนั้น ควรให้เด็กนอนในมุ้ง และหลีกเลี่ยงที่มีดและขึ้น

โรคหวัดและไข้หวัดใหญ่

- เชื้อก่อโรคหวัด : มีมากกว่า 200 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นเชื้อ**ไวรัส** ชื่อไรโนไวรัส (*rhinovirus*)
- เชื้อก่อโรคไข้หวัดใหญ่ : อินฟลูเอนซาไวรัส (*Influenza virus*)
- การติดต่อโรค : ติดต่อกับคนสู่กันได้ จากการสัมผัสเชื้อจากเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย หรือการหายใจเอาละอองเชื้อโรคที่กระจายอยู่ในอากาศเข้าไปในปอด
- ไข้หวัดเป็นการติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบน ได้แก่ จมูกและคอ ทำให้เยื่อจมูกบวมแดง มีการหลั่งเมือกออกมาเป็นน้ำมูกหรือเสมหะ
- **ไข้หวัดใหญ่มีความรุนแรงมากกว่าไข้หวัดธรรมดาและทำให้เสียชีวิตได้** มีเชื้อสายพันธุ์ย่อยมากมาย เช่น H1N1, H5N1 เป็นต้น บางชนิดก่อโรคในสัตว์ได้ ติดต่อกับสัตว์ไปสู่คนและคนไปสู่สัตว์ได้ซึ่งยากต่อการควบคุม



News update

ต้นปี 2561 พบการระบาดของโรคไข้หวัดนก H7N9 ใน 11 พื้นที่ของประเทศจีน มีผู้ติดเชื้อ 126 รายและเสียชีวิตแล้ว 24 ราย โดยมีสาเหตุการระบาดมาจากการเคลื่อนย้ายสัตว์ป่วยหรือซากของสัตว์ป่วยที่ตายด้วยโรคระบาดดังกล่าวไปยังท้องที่ต่าง ๆ

คมชัดลึก

ข่าววันนี้ ▾ อาชญากรรม ▾ บันเทิง ▾ กีฬา ▾ เจาะประเด็นร้อน ▾ โฉมใหม่ ▾ คลิปเด็ด ▾ ท่องเที่ยว

"ไข้หวัดนก"ระบาด"ปศุสัตว์"ห้ามนำเข้าสัตว์ปีกจากจีน

ข่าวทั่วไป : 22 พ.ค. 2561

ไข้หวัดนกกระบาด!
กรมปศุสัตว์ประกาศห้ามนำเข้าสัตว์ปีกจากจีน

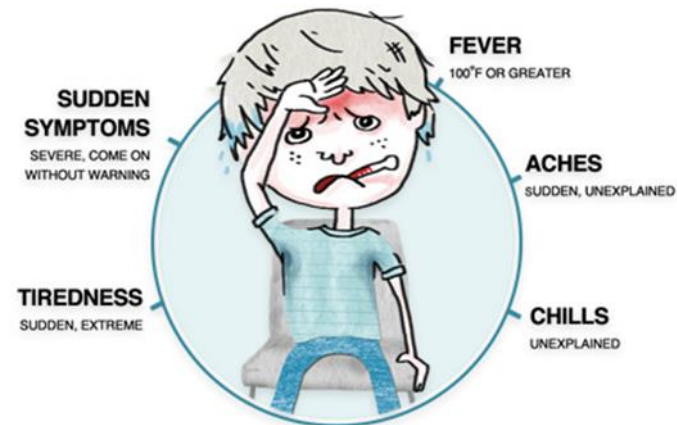
คมชัดลึก
ลึกกว่าข่าว

"ปศุสัตว์"ประกาศห้ามนำเข้าสัตว์ปีก-น้ำเชื้อจากจีนหลังโอไออีรายงานการระบาดหนักของโรคไข้หวัดนก



อาการที่สังเกตได้

- อาการโรคหัด คือ คัดจมูก น้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก และอาจมีไข้ร่วมด้วย
- ส่วนไข้หวัดใหญ่อาการมักรุนแรงกว่า คือ มีไข้สูง ตัวร้อน หนาว เป็นนานหลายวัน ปวดศีรษะมาก ปวดเมื่อยเนื้อตัวโดยเฉพาะหลัง แขน-ขา อ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร



dallascountyiowa.gov

โรคแทรกซ้อนของไข้หวัด	โรคแทรกซ้อนของไข้หวัดใหญ่
หลอดลมอักเสบ	ไซนัสอักเสบ
ต่อมทอนซิลอักเสบ	หูอักเสบ
ไซนัสอักเสบ	หัวใจวาย
เยื่อぶตาอักเสบ	หลอดลมอักเสบ
	เยื่อหุ้มสมองอักเสบ
	ปอดอักเสบ

การดูแล

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้ และใช้ยาพาราเซตามอล
- หากมีอาการคัดจมูกควรใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ (วิกซ์) หรือสมุนไพร
- หากมีเสมหะชั้นเหนียวมากให้ดื่มน้ำอุ่นมากๆ หรืออาจจิบน้ำมะนาวหรือผลไม้รสเปรี้ยวผสมเกลือ เพื่อกระตุ้นการหลั่งเมือกและลดความหนืดชั้น แต่หากเสมหะมีสีเขียวข้น ควรพบแพทย์เนื่องจากอาจติดเชื้อแบคทีเรียได้
- หากมีไข้สูงเกิน 39°C หรือเป็นไขนานเกิน 3-4 วัน, หอบ, หายใจเร็ว, มีผื่นหรือจุดแดงๆ ขึ้นตามตัว ควรรีบพบแพทย์ทันที

การป้องกัน

- ดูแลสุขภาพอนามัย
- หลีกเลี่ยงชุมชนในช่วงที่มีการระบาด
- ล้างมือบ่อยๆ
- ใช้มือหรือใส่หน้ากากอนามัยปิดปากเวลาไอ และเมื่ออยู่ในที่ที่มีคนจำนวนมาก
- สามารถฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่บางชนิดได้



วิธีป้องกันไม่ให้ทารกและเด็กเล็กเป็นโรคติดเชื้อ

- ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ล้างมือให้สะอาดก่อนมืออาหารและหลังการขับถ่าย
- กินอาหารเป็นเวลา อาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย เช่น ผงชูรส ยาฆ่าแมลง สารกันบูด
- กินอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ
- พักผ่อนให้เพียงพอ เด็กเล็กควรนอนกลางวัน 8 ชั่วโมง เข้านอนก่อน 4 ทุ่ม ตื่นตอนเช้า และควรได้นอนกลางวันด้วย 1-2 ชั่วโมง
- ขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน และใช้ห้องน้ำอย่างถูกสุขลักษณะ
- หมั่นทำความสะอาดห้อง เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน
- พาเด็กออกกำลังกายสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
- ผู้ใหญ่หรือคนในบ้าน ควรงดสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติด
- เด็กควรได้นับวัคซีนป้องกันโรคตามอายุ ทุกครั้งตามกำหนดของกระทรวงสาธารณสุข

วัคซีนพื้นฐานที่เด็กควรได้รับ

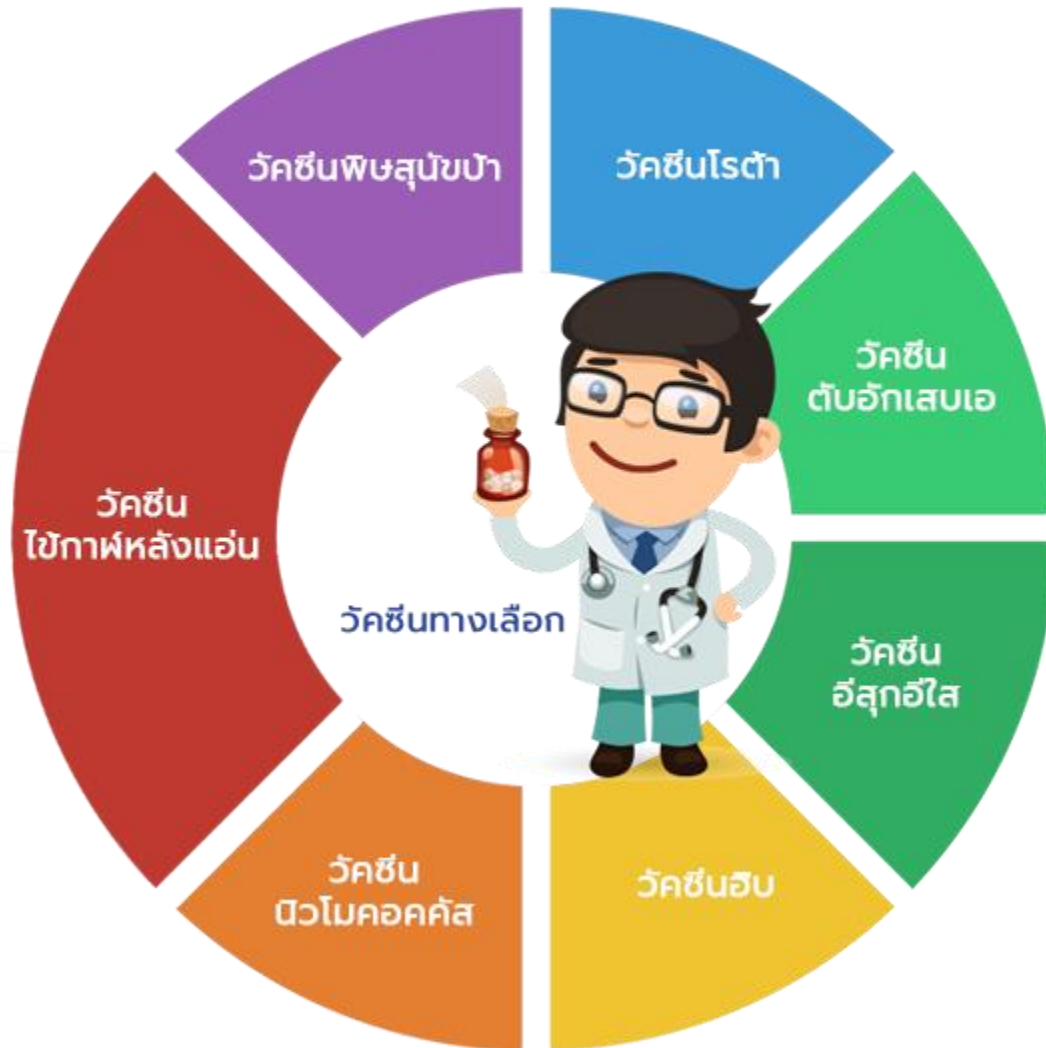


ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทยปกติ แนะนำโดย สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย 2561

วัคซีนจำเป็นที่ต้องให้กับเด็กทุกคน												
วัคซีน	อายุ	แรกเกิด	1 เดือน	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 1/2 ปี	4-6 ปี	11-12 ปี
บีซีจี (BCG)		BCG										
ตับอักเสบบี ^๒ (HBV)		HBV1	(HBV2)									
คอตีบ-บาดทะยัก- ไอกรนชนิดทั้งเซลล์ ^๓ (DTwP)				DTwP-HB1	DTwP-HB2	DTwP-HB3			DTwP กระตุ้น 1		DTwP กระตุ้น 2	Td และ ทุก 10 ปี
โปลิโอชนิดกิน ^๔ (OPV)				OPV1	OPV2+HPV	OPV3			OPV กระตุ้น 1		OPV กระตุ้น 2	
หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม ^๕ (MMR)							MMR1			MMR2		
ไข้สมองอักเสบเจอี ^๖ (Live JE)							JE1			JE2		
ไข้หวัดใหญ่ ^๗ (Influenza)							Influenza ให้ 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน ในช่วงอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี					
เอชพีวี ^๘ (HPV)											เด็กหญิง ๑.5 2 เข็ม ห่างกัน 6-12 เดือน	

BCG, ตับอักเสบบี, คอตีบ-ไอกรน-บาดทะยัก, โปลิโชนิดกิน, หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม, ไข้สมองอักเสบบี, ไข้หวัดใหญ่, HPV

วัคซีนทางเลือก : Optional vaccine





โรคติดต่อที่พบในวัยอื่นๆ

โรคไวรัสตับอักเสบ (Hepatitis)

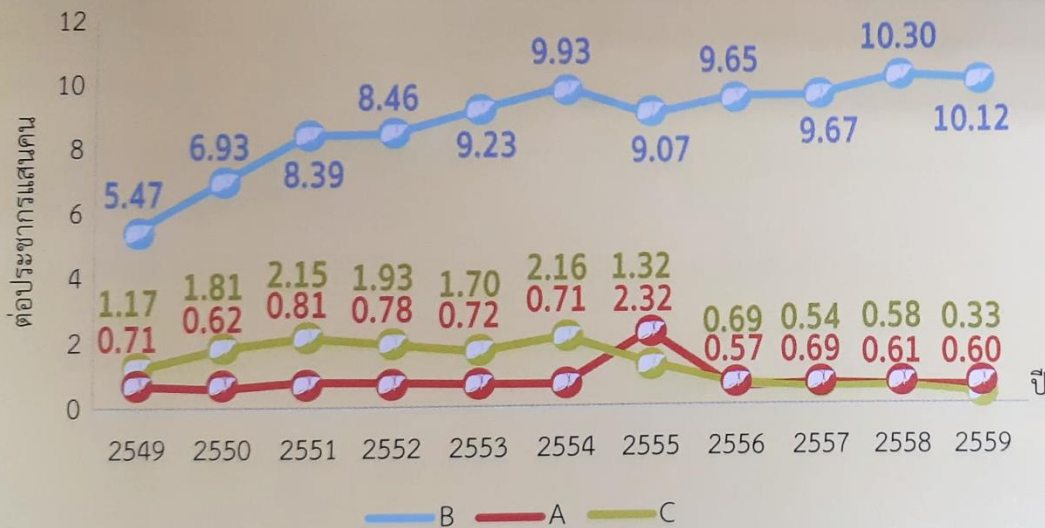
- เชื้อก่อโรค : Hepatitis virus ที่พบได้บ่อยมี 5 ชนิด คือ A,B,C,D และ E
- การติดต่อ : แต่ละชนิดจะมีการแพร่เชื้อต่างกัน โดยไวรัสตับอักเสบบี และ อี สามารถแพร่เชื้อได้ทางอาหาร น้ำดื่ม ผัก ผลไม้ รวมถึงสัตว์น้ำจากแหล่งน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ หรือระบบสุขอนามัยที่ไม่ดี เช่น การขับถ่ายอุจจาระลงแหล่งน้ำ
- **ไวรัสตับอักเสบบี ซี ดี** พบเชื้อในเลือด น้ำเหลือง สิ่งคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ เช่น น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำลาย เป็นต้น ทำให้มีโอกาสแพร่เชื้อได้หลายทาง เช่น ทางเพศสัมพันธ์ ทางมารดาสู่ทารก ทางการได้รับเลือดและส่วนประกอบของเลือด การใช้ของมีคมร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อ เช่น การสัก การเจาะหู การฝังเข็ม เป็นต้น
- ไวรัสจะแฝงตัวอยู่ในเซลล์และพยายามซ่อนตัวจากภูมิคุ้มกันในร่างกาย แต่เมื่อไวรัสมีจำนวนมากพอหรือเป็นช่วงที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เชื้อจะค่อยๆแทรกซึมสู่ตับและทำให้ป่วยเป็นไวรัสตับอักเสบ มะเร็งและตับแข็งได้ในที่สุด
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ , ยาบางชนิด เช่น ยารักษาวัณโรคบางตัว ทำให้เกิดไวรัสตับอักเสบบีได้เช่นกัน



thaigcd.ddc.moph.go.th

ในประเทศไทยมีการแพร่ระบาดของไวรัสตับอักเสบบีสูงสุด

อัตราป่วยไวรัสตับอักเสบบี



ที่มา: รายงานเฝ้าระวังโรคปี 2549 - 2559 สำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

10 จังหวัด ปี 2559 ไวรัสตับอักเสบบี สูงสุด

1. นครปฐม 329 ราย
2. เชียงใหม่ 277 ราย
3. เชียงราย 267 ราย
4. ปราจีนบุรี 196 ราย
5. พิษณุโลก 190 ราย
6. กำแพงเพชร 172 ราย
7. ฉะเชิงเทรา 161 ราย
8. สมุทรปราการ 125 ราย
9. ชลบุรี 104 ราย
10. เพชรบูรณ์ 102 ราย

น้อยที่สุด 1 ราย คือ
สิงห์บุรีและสมุทรสงคราม





โรคไวรัสตับอักเสบสามารถแบ่งตามอาการได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. โรคไวรัสตับอักเสบแบบเฉียบพลัน (Acute Hepatitis)

เป็นการอักเสบที่ตับอย่างเฉียบพลัน มีอาการไม่นาน ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายเป็นไข้ เบื่ออาหาร และตาเหลือง ส่วนใหญ่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงจนเสียชีวิตได้เช่นกัน

2. โรคไวรัสตับอักเสบแบบเรื้อรัง (Chronic Hepatitis)

เป็นการอักเสบที่เกิดขึ้นที่ตับอย่างช้าๆ อาการของโรคจะค่อยๆ แสดงออก และแพทย์ต้องใช้เวลารักษามากกว่า 6 เดือน

โรคตับอักเสบจะมีอาการคล้ายๆ กัน เช่น ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเข้ม มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย แน่นท้อง เบื่ออาหาร



กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเป็นไวรัสตับอักเสบ

- **ผู้ที่ดื่มเหล้าเป็นประจำ**
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นให้ตับทำงานหนักมากขึ้นนำไปสู่การป่วยเป็นโรคตับอักเสบแบบเฉียบพลันได้
- **ผู้ใช้ยาเสพติดหรือผู้ที่ชอบสัก**
กรณีที่มีการใช้เข็มร่วมกัน มีโอกาสที่จะติดเชื้อนี้ได้เกือบ 100% เพราะเข็มที่ใช้แล้วมักจะมีเลือดของผู้ใช้ติดมาเสมอ เมื่อมีการใช้ซ้ำ เลือดที่มีเชื้อก็เข้าสู่ร่างกายของผู้ใช้อีกคนได้
- **ทารกในครรภ์มารดา**
เชื้อไวรัสจะไปเจือปนอยู่ในน้ำคร่ำและเลือดที่ช่วยพยุงทารกในครรภ์ ทำให้ทารกที่คลอดออกมาติดเชื้อได้
- **ผู้ที่เข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ**
เนื่องจากระหว่างการผ่าตัดแพทย์จะให้เลือดแก่ผู้ป่วย เลือดนั้นอาจติดเชื้อไวรัสนี้ได้และเมื่อเลือดเข้าสู่ร่างกายก็จะป่วยเป็นโรคนี้ทันที

การป้องกันไวรัสตับอักเสบบี ซี ดี

- **ป้องกันทุกครั้งที่จะมีเพศสัมพันธ์** เช่น การสวมถุงยางอนามัย
- ระวังตัวเองเมื่อต้องใช้ชีวิตร่วมกับผู้ที่เป็นพาหะ
- ไม่ควรใช้มีดโกน แปรงสีฟัน ที่ตัดเล็บ หรือต่างหู ร่วมกับผู้อื่น เพราะมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อได้ง่าย
- ระวังหากลักจะเจาะหู หรือสักลาย ต้องแน่ใจว่าอุปกรณ์ที่ทางร้าน**ใช้สะอาดฆ่าเชื้ออย่างถูกต้อง** มีความปลอดภัยและเชื่อถือได้

การป้องกันไวรัสตับอักเสบบี อี

- ควรดื่มน้ำสะอาด กินอาหารปรุงสุก สะอาด
- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงและกินอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดหลังขับถ่าย



ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีและซี

โรคเอดส์ (AIDS)



- เอดส์ (AIDS) ย่อมาจาก **Acquired Immune Deficiency Syndrome**
- เป็นกลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม เกิดขึ้นเพราะร่างกายได้รับเชื้อไวรัส HIV (*human immunodeficiency virus*) ซึ่งไวรัสจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาวของร่างกาย ทำให้เม็ดเลือดขาวชนิด CD 4 ลดน้อยลง **เมื่อภูมิคุ้มกันต่ำลงร่างกายก็ไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ จึงง่ายต่อการที่จะถูกเชื้อโรคต่างๆ โจมตี และทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆตามมา**
- การมีเชื้อ HIV ในร่างกายไม่ใช่การเป็นโรคเอดส์ แต่โรคเอดส์เป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อ นั่นคือ เชื้อจะค่อยๆ เข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันของเราให้เหลือน้อยลง และส่งผลให้เกิดการติดเชื้ออื่นๆตามมา เรียกว่าการติดเชื้อฉวยโอกาส ทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ **ง่ายกว่าคนปกติ**
- คนที่สัมผัสเชื้อเอชไอวีไม่จำเป็นต้องติดเชื้อเสมอไป ขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อ ภูมิคุ้มกันของผู้สัมผัส และปัจจัยอื่นๆ



เอดส์ติดต่อได้อย่างไร

- **ทางเพศสัมพันธ์** จากการร่วมเพศกับผู้ป่วยโรคเอดส์หรือมีเชื้อ HIV เป็นทางที่พบบ่อยที่สุด ไม่ว่าจะชายกับหญิง ชายกับชาย หรือหญิงกับหญิงก็ตาม
- **ทางเลือด** เกิดจากการใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ หรือได้รับเลือดที่มีเชื้อ
- **จากแม่สู่ลูกในครรภ์** แม่ที่ติดเชื้อในระหว่างการตั้งครรภ์โดยเฉลี่ย 1 ใน 3 ของลูกที่เกิดมาจะได้รับเชื้อเอดส์
- **ทางน้ำนม** การให้นมบุตร ลูกอาจจะได้รับเชื้อเอดส์เมื่อได้รับนมจากมารดาที่ติดเชื้อ

YOU CAN GET HIV VIA...



Unprotected sex



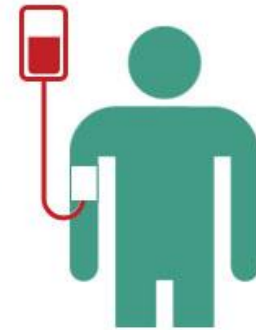
Pregnancy, childbirth & breastfeeding



Injecting drugs



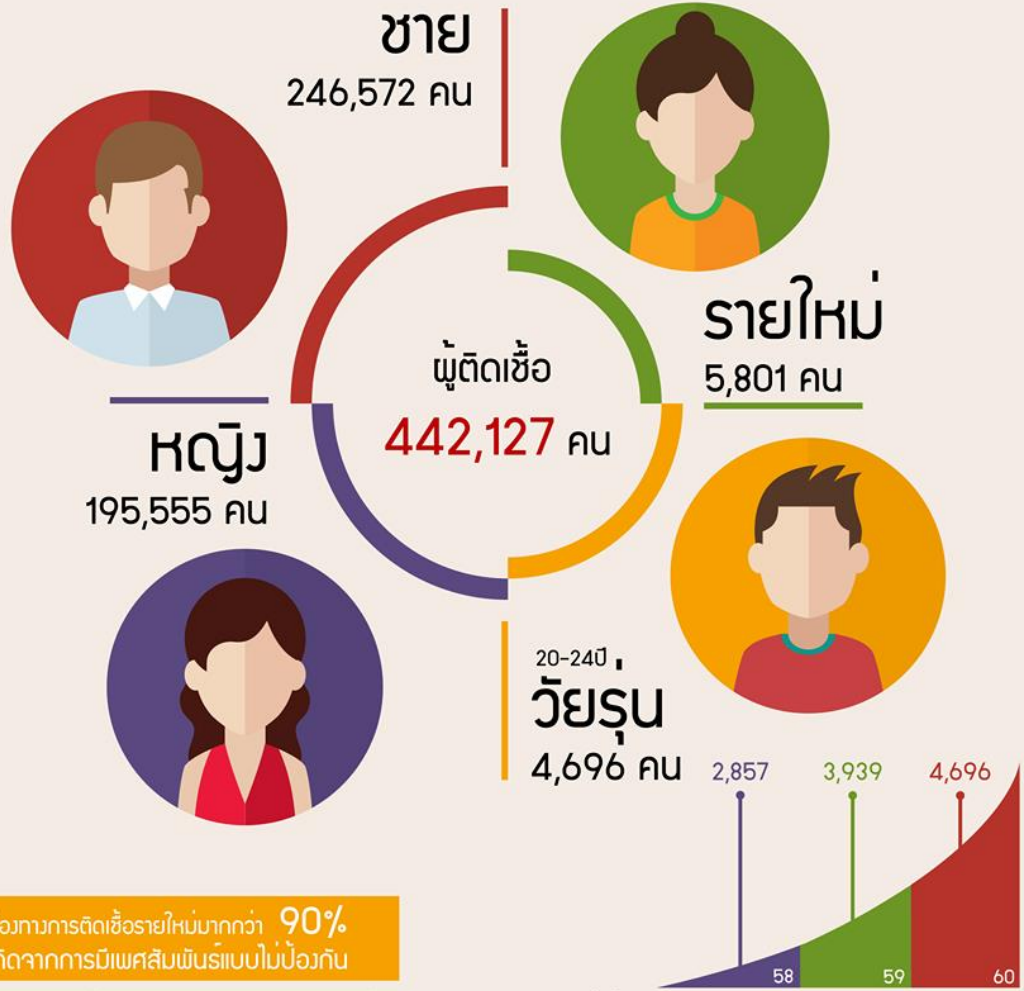
Working in healthcare



Blood transfusions & organ/tissue transplants



สถานการณ์ HIV ไทย



ที่มา : สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2560

ผู้ได้รับการตรวจพบเชื้อเอชไอวีในวัย 20-24 ปี (2558-2560)

อาการของโรค

อาการของเอดส์ มี 3 ระยะ

1. ระยะไม่มีอาการ ผู้ติดเชื้อจะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด ระยะ 2-3 สัปดาห์หลังติดเชื้อเข้าไปใหม่ ๆ บางรายอาจมีอาการคล้าย ๆ ไข้หวัด มีไข้ต่ำ และปวดศีรษะ แต่สามารถหายไข้ได้ ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะอยู่ในระยะนี้ และบางคนไม่ทราบว่าตัวเองติดเชื้อ จึงอาจแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้
2. ระยะมีอาการ ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะเริ่มแสดงอาการ ภายหลังจากได้รับเชื้อประมาณ 7-8 ปี อาการที่พบคือ มีเชื้อราในปาก งูสวัด มีไข้เรื้อรัง ท้องเสีย น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว มีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง ต่อมมน้ำเหลืองโตหลายแห่งและเป็นนานกว่า 3 เดือน
3. ระยะโรคเอดส์ เป็นระยะที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานลดลงมาก ทำให้ติดโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เชื้อหุ้มสมองอักเสบ เป็นต้น



การป้องกัน

- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- มีคู่นอนเพียงคนเดียว
- ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรมีการตรวจร่างกาย และตรวจเลือด
- งดใช้สารเสพติดทุกชนิด โดยเฉพาะการใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
- การใช้ยาต้านเอชไอวีสำหรับการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีสำหรับผู้ที่ยังไม่ติดเชื้อเอชไอวี หรือยาเพรีบ (PrEP) **เหมาะกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีสูงอย่างต่อเนื่องในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง เช่น ผู้มีคู่นอนเลือดบวก**



สายด่วนปรึกษาเอดส์
และท้องไม่พร้อม
1663
ทุกวัน 9.00-21.00 น.

เรื่องที่คุณควรรู้...

- มีบุคคลมากมายที่มีเชื้อ HIV แต่แข็งแรงดี
- โรคเอดส์นั้นเป็นโรคที่ไม่สามารถติดต่อได้จากการสัมผัส ไม่สามารถติดต่อกันผ่านการกอด หรือการสัมผัสภายนอก ร่วมกัน เช่น การใช้ห้องน้ำร่วมกัน หรือใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารร่วมกัน
- เชื้อเอชไอวียังไม่สามารถติดต่อผ่านลมหายใจ หรือผ่านอากาศแบบใช้หวัด และไม่ได้ติดต่อผ่านพาหะนำโรค เช่น ยุง
- ยาต้านเชื้อเอชไอวีเป็นยาที่ต้องใช้ภายใต้คำสั่งของแพทย์เท่านั้น และไม่ควรปรับขนาดยาด้วยตนเองเพราะอาจทำให้ได้รับเกินขนาดหรือน้อยกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการ

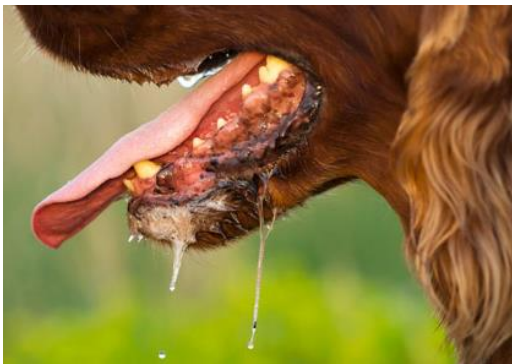


คดีปวีตไธโรเรื่องเชื้อ HIV



โรคพิษสุนัขบ้า

- เชื้อก่อโรค: Rabies virus
- การติดต่อ : สามารถติดต่อสู่คนได้โดยการถูกสัตว์ที่เป็นโรค กัด ข่วน เลีย
- โรคนี้พบได้ใน**สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด** เช่น สุนัข แมว วัว ควาย ลิง ชะนี กระรอก กระแต เสือ หมี หนู ค้างคาว รวมถึงคนด้วย โดยในประเทศไทยมีสุนัขเป็นสัตว์นำโรคที่สำคัญที่สุด รองลงมาคือแมว
- เชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นในบริเวณแผลที่ถูกกัด หลังจากนั้นเชื้อจะเข้าสู่แขนงประสาท และระบบประสาทส่วนกลาง หากเชื้อเข้าสู่สมองจะเพิ่มจำนวนขึ้นอีก **ผู้ป่วยจะมีอาการคลุ้มคลั่ง ดุร้าย กระวนกระวาย และหากเชื้อเข้าสู่ไขสันหลังแล้วมีการเพิ่มจำนวนจะทำให้สมองและไขสันหลังทำงานผิดปกติ ผู้ป่วยมีอาการอัมพาตและเสียชีวิตในที่สุด**
- การติดเชื้อและเสียชีวิตพบได้มากที่สุดที่ทวีปเอเชียและแอฟริกา (95% จากทั่วโลก)



CDC, 2017



อาการโรคพิษสุนัขบ้าในคน

medthai.com

อาการของโรคพิษสุนัขบ้าในคน

จำแนกได้เป็น 3 ลักษณะ ดังนี้คือ

- 1. Encephalitic rabies หรือ Furious** : กลุ่มอาการคลุ้มคลั่งหรือมีอาการทางสมอง มีระยะการดำเนินโรคเร็ว โดยเฉลี่ยจะเสียชีวิตใน 5 วัน ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีอาการครบ 3 ประการคือ
 - 1) ผู้ป่วยมีอาการสลับเปลี่ยนระหว่างกรู้อูที่ปกติและลักษณะตื่นเต้นกระวนกระวาย** ต่อสิ่งเร้า ทั้งเสียงและแสง ซึ่งจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ผู้ป่วยอาจจะอาละวาดได้ แต่ในช่วงปกติผู้ป่วยสามารถ พูดคุย ตอบโต้ได้ แต่บางครั้งอาจจำไม่ได้
 - 2) อาการกลั้วน้ำ กลั้วลม** คือ ตื่นตระหนกเมื่อเสนอของเหลวให้ดื่ม และเมื่อดื่มก็ไม่สามารถดับความกระหายได้
 - 3) ชุนลุกเป็นบางส่วนหรือทั้งตัว รูม่านตาไม่ตอบสนองต่อแสง น้ำลายมากติดปิดกั้น** ต้องบ้วนทิ้งเป็นระยะๆ
- 2. Paralytic rabies** : มีอาการอัมพาตหรือมีอาการอ่อนแรงของแขนขา เมื่ออาการรุนแรงมากขึ้นจะหายใจไม่ได้ ระยะการดำเนินโรคช้า โดยเฉลี่ยเสียชีวิตภายใน 13 วัน
- 3. Nonclassical rabies หรือ Atypical** : ไม่มีลักษณะอาการที่บ่งชี้ให้สงสัยว่าเป็นโรค ทำให้ไม่สามารถวินิจฉัยโรคจากอาการได้ ต้องตรวจด้วย MRI

การปฐมพยาบาลและแนวทางปฏิบัติเมื่อสัมผัสโรคพิษสุนัขบ้า

- ให้รีบล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดกับสบู่ หรือล้างแผลด้วยน้ำเกลือล้างแผล **Normal saline** โดยเร็วที่สุด โดยควรล้างหลาย ๆ ครั้งเพื่อช่วยลดปริมาณของเชื้อพิษสุนัขบ้าที่บาดแผลและล้างให้ลึกถึงก้นแผลอย่างน้อย 15 นาที
- ถ้ามีเลือดออก ควรปล่อยให้เลือดไหลออก อย่าบีบหรือเค้นบาดแผล เพราะจะทำให้เชื้อกระจายไปยังส่วนอื่น
- รีบไปพบแพทย์/สถานพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็วที่สุดทันที
- ควรกักขังและเฝ้าดูอาการสัตว์ที่ก่อเหตุเป็นเวลาอย่างน้อย 10 วัน (ไม่ควรกำจัดสัตว์โดยไม่จำเป็น ควรปล่อยให้สัตว์ตายเอง เพราะจะทำให้ตรวจพบเชื้อได้ง่ายและแน่นอนกว่า)
- หากสัตว์ตายแล้วให้นำซากส่งตรวจหาเชื้อที่ห้องปฏิบัติการของโรงพยาบาล ซึ่งในการส่งซากตรวจควรส่งให้เร็วที่สุดภายใน 24 ชั่วโมง



การปฐมพยาบาลและเมื่อสัมผัสโรคพิษสุนัขบ้า



23 โรคติดต่อร้ายแรง ต้องแจ้งความ

www.kapook.com

โรคติดต่อต้องแจ้งความ ตามราชกิจจานุเบกษา เป็นโรคติดต่อที่เมื่อมีการพบผู้ป่วยจะต้องมี
ผู้แจ้งความต่อเจ้าพนักงานสาธารณสุขหรือพนักงานเจ้าหน้าที่ เพื่อดำเนินการออกคำสั่งให้ผู้ป่วย
เข้ารับการตรวจ ชั้นสูตร รักษา หรือคุมไว้สังเกต หากฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท



- 1 อหิวาตกโรค
- 14 แอนแทรกซ์
- 2 กาฬโรค
- 15 โรคริคตินซิส
- 3 ไข้ทรพิษ
- 16 โรคคุดทะราด เฉพาะในระยะติดต่อ
- 4 ไข้เหลือง
- 17 โรคอัมพาตกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก
อย่างเฉียบพลันในเด็ก
- 5 ไข้กาฬหลังแอ่น
- 18 โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง
(โรคซาร์ส)
- 6 คอตีบ
- 19 ไข้ปวดข้อมุขลาย
- 7 โรคบาดทะยักในการก่อกำเนิด
- 20 ไข้เลือดออก
- 8 โปลิโอ
- 21 โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า
- 9 ไข้หวัดใหญ่
- 22 โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง
(โรคเมอร์ส)
- 10 ไข้สมองอักเสบ
- 23 โรคติดเชื้อไวรัสซิกา
- 11 โรคพิษสุนัขบ้า
- 12 ไข้รากสาดใหญ่
- 13 วัณโรค

กรณีเกิดโรคติดต่อ	ผู้แจ้ง	วิธีการแจ้งความ
ในบ้าน	เจ้าบ้าน หรือผู้ควบคุมดูแลบ้าน หรือแพทย์ผู้ทำการรักษาพยาบาล	ให้แจ้งความต่อ เจ้าพนักงานสาธารณสุข หรือพนักงานเจ้าหน้าที่
สถานพยาบาล	ผู้รับผิดชอบในสถานพยาบาลนั้นๆ	
มีการชันสูตรศพ	ผู้ชันสูตรฯ หรือผู้รับผิดชอบสถานะนั้นๆ	

ข้อมูลจาก พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๒๓, ราชกิจจานุเบกษา, กระทรวงสาธารณสุข, Bamras.org

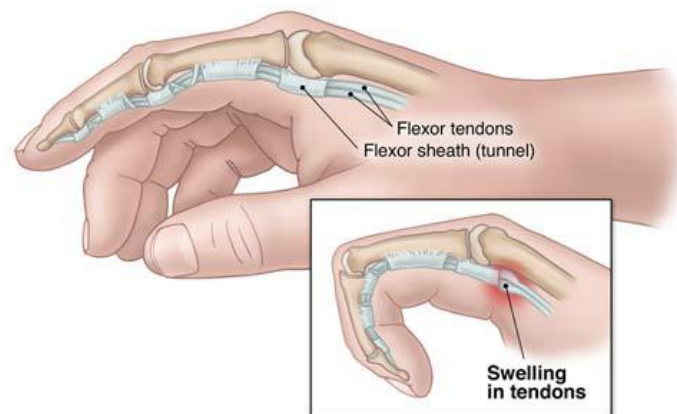


โรคของวัยทำงาน

Working Syndrome

โรคนิ้วล็อก

- เป็นภาวะที่ส่งผลให้การเคลื่อนไหวของเอ็นงอนิ้วผิดปกติ อาจเกิดการอักเสบหรือเกิดพังผืดขึ้น ทำให้นิ้วอยู่ในสภาพงอ ไม่สามารถเหยียดนิ้วมือได้สุด ทำให้เจ็บนิ้วและใช้การไม่ได้
- สาเหตุอาจเกิดจากการทำงานหนักและใช้มือบ่อยๆหรือการเล่นกีฬานานๆ ทำให้เกิดการเสียดสีของเอ็นที่ใช้ในการงอนิ้วมือกับส่วนของปลอกหุ้มเอ็น เมื่อมีการกำมือแรงๆ จะก่อให้เกิดแรงกดของเอ็นกับปลอกและเกิดการเสียดสี ทำให้เกิดกระบวนการอักเสบ
- การเป็นโรคต่างๆอาจส่งผลให้เป็นโรคนี้ได้ เช่น โรครูมาตอยด์ เกาต์ เป็นต้น
- พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 2-6 เท่า ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 40-60 ปี
- มักเป็นกับมือที่ถนัดและใช้งานบ่อย



mccormickhospital

อาการ

- รู้สึกนิ้วที่เป็นแข็ง ฝืด เวลาขยับมือมีเสียงดังป๊อก เมื่อคลำโคนนิ้วจะพบก้อนหรือตุ่มนูน เวลากดจะรู้สึกเจ็บ
- เมื่อเป็นมากขึ้นนิ้วจะเหยียดไม่ออก นิ้วโก่งงอ กำมือไม่ได้
- ต้องไม่มีอาการบวมแดงหรือเจ็บปวดอย่างรุนแรง เพราะอาจเป็นโรคข้ออักเสบอื่นๆ



การดูแล

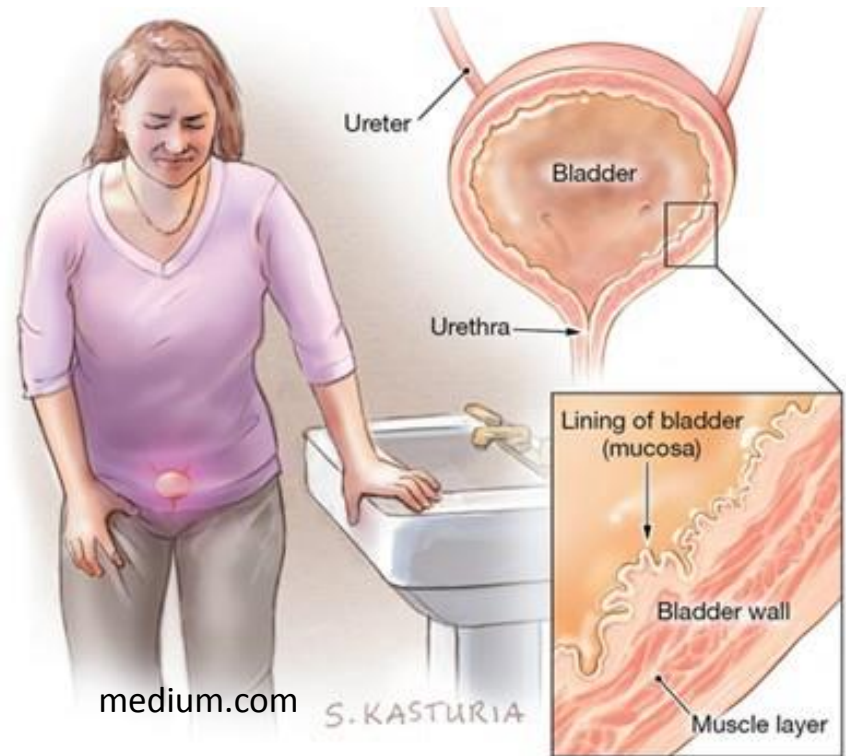
- หยุดงาน พักผ่อนนิ้ว
- ค่อยๆนวดนิ้วจากโคนสู่ปลาย ค่อยๆขยับนิ้วขึ้นลงเบาๆ
- แช่นิ้วในน้ำอุ่นเพื่อให้เลือดหมุนเวียน
- ตามนิ้วที่เป็นไว้กับนิ้วข้างเคียงที่ยังดี โดยให้อยู่ในท่างอนิ้วประมาณ 15 องศา นานอย่างน้อย 4 สัปดาห์

โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ

- โรคที่เกิดจากการติดเชื้อภายในท่อทางเดินปัสสาวะ อาจเกิดกับบางอวัยวะหรือเกิดร่วมกัน ได้แก่ รูเปิดของปัสสาวะ, กระเพาะปัสสาวะ, ท่อไต และไต
- เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึงสองเท่า โดยผู้หญิง 1 ใน 5 เคยเป็นโรคนี้ และร้อยละ 80 จะกลับเป็นซ้ำอีก

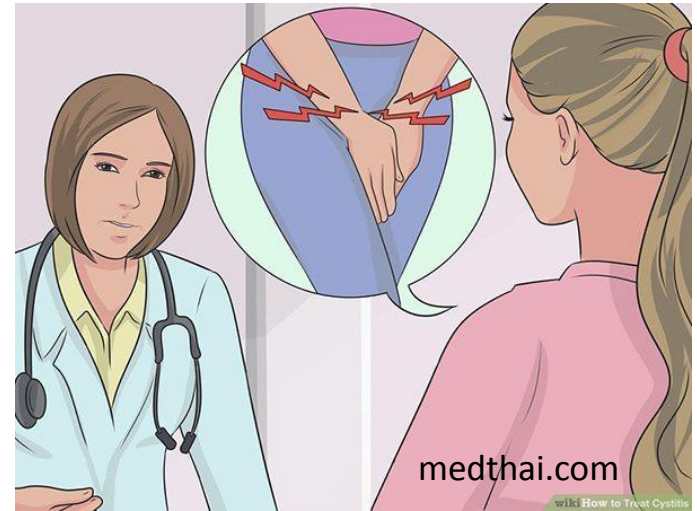
ปัจจัยเสี่ยง

- สุขอนามัยไม่ดี
- ดื่มน้ำน้อย
- กลั้นปัสสาวะ
- คู่ครองมีเชื้อโรค เช่น หนองใน
- การคาสายสวนปัสสาวะ
- หญิงวัยทอง
- ตั้งครรภ์
- รับประทานยากดภูมิคุ้มกัน
- คุณกำเนิดโดยสวมห่วงอนามัย



อาการ

- ปัสสาวะบ่อย ห่างกันไม่เกิน 2 ชั่วโมง
- กลั้นปัสสาวะไม่ได้
- ปวดแสบรูปัสสาวะเวลาปัสสาวะ
- ปัสสาวะสุดแล้วปวด
- ปวดท้องน้อย
- เจ็บปวดเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- น้ำปัสสาวะมีสีขุ่น
- หากเป็นการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะส่วนบน จะพบอาการหนาวสั่นและมีไข้สูง เจ็บปวดสีข้างร้าวไปทางด้านหลังร่วมด้วย



การดูแลและการป้องกัน

- ดื่มน้ำให้มากและไม่กลั้นปัสสาวะ
- ดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล
- ละเว้นการนอนดึก ดื่มสุรา สูบบุหรี่
- ระวังการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคปวดหัวไมเกรน



- กลุ่มอาการทางระบบประสาท มีอาการปวดหัวอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน ตาพร่ามัว ตาไวต่อแสง หูไวต่อเสียง
- ยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงในการเกิดโรค แต่มีทฤษฎีที่เชื่อว่าไมเกรนเป็นผลจากความผิดปกติชั่วคราวในการทำงานของสมองที่มีผลกระทบต่อเส้นประสาท สารเคมี และหลอดเลือดในสมอง
- เป็นโรคที่เป็นซ้ำซาก เป็นแล้วมักไม่หายขาด
- พบบ่อย 1 ใน 4 ของคนวัยทำงาน ช่วงอายุ 25-55 ปี
- พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย



ปัจจัยที่กระตุ้นการเกิดโรค

- ความเครียดทางกายหรือใจ เช่น ไม่ได้พักผ่อน คิดมาก วิตกกังวล
- แสงจ้าที่เข้าตา เสียงดัง กลิ่นหอมฉุนหรือกลิ่นเหม็นรุนแรง
- เป็นภูมิแพ้
- นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท , หิวหรือถึงเวลาหิวแล้วไม่ได้กินข้าว
- ฮอร์โมนเอสโตรเจนจากยาคุมกำเนิด

อาการปวดหัวแบบไมเกรน

- ก่อนปวดหัวจะมีปัจจัยต่างๆมากระตุ้น
- มีแสงแวววับกะพริบๆหรือคลื่นไส้อาเจียนก่อนปวดหัว
- มักปวดหัวข้างเดียว
- ปวดหัวมากจนทำให้ไม่สามารถทำงานหรือกิจกรรมอื่นๆได้
- หากไม่ได้รับการรักษา การนอนพักจะไม่ทำให้ดีขึ้น
- ก่อนปวดหัว ขณะปวดหัว และหลังปวดหัวต้องไม่มีไข้

การป้องกัน

ลดความเครียด ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่นอนดึก ไม่ทำงานจนเกินแรง
ไม่อดอาหาร ไม่รับประทานฮอร์โมนทดแทนการหมดประจำเดือน



พิษภัยบุหรี่และยาเสพติด



พิษภัยจากบุหรี่

สารประกอบในควันบุหรี่

- นิโคติน
- ทาร์
- คาร์บอนมอนนอกไซด์
- ไนโตรเจนออกไซด์
- ไฮโดรเจนไซยาไนด์
- สารกลุ่ม PAH (polycyclic aromatic hydrocarbons)
- สารอนุมูลอิสระ
- สารปรุงแต่งต่างๆ





1. นิโคติน

- มีลักษณะคล้าย**น้ำมันและไม่มีสี**
- สามารถออกฤทธิ์โดยตรงที่สมอง **ทำให้รู้สึกเป็นสุข สบายใจ**
- บางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีผลต่อการหลั่งสารอีพิเนฟรินจากต่อมหมวกไต ทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรงเร็วกว่าปกติ และเส้นเลือดแดงหดตัว

2. ทาร์

- มีลักษณะ**คล้ายน้ำมัน มีสีน้ำตาล**
- เกิดจากการ**เผาไหม้ของใบยาสูบ กระดาษมวน และส่วนประกอบอื่นๆใน บุหรี่**
- ละอองของเหลวของทาร์จะเข้าไปติดอยู่ตามหลอดลมและถุงลมในปอด ทำให้เกิดการระคายเคืองทางเดินหายใจ ไอเรื้อรัง และมีเสมหะ



3. คาร์บอนมอนอกไซด์

- เป็นก๊าซที่ไม่มีสีและไม่มีกลิ่น
- ก๊าซนี้จะแย่งจับกับฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงได้ดีกว่าออกซิเจน ร่างกายจึงลำเลียงออกซิเจนไปยังอวัยวะต่างๆ ลดลง ทำให้หัวใจทำงานหนัก
- หากได้รับก๊าซนี้จำนวนมากจะทำให้เกิดอาการมึนงง คลื่นไส้ และเหนื่อยง่าย

4. ไนโตรเจนไดออกไซด์

- เป็นก๊าซที่ **ทำลายเยื่อบุของหลอดลมและถุงลม ทำให้ผนังถุงลมในปอดโป่งพอง**
- ทำให้การทำงานของปอดลดลง ร่างกายจึงได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้เหนื่อย หอบง่าย



5. ไฮโดรเจนไซยาไนด์

- เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อบุหลอดลมส่วนต้น
- หากได้รับก๊าซนี้จะทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

6. สารกลุ่ม PAH (polycyclic aromatic hydrocarbons)

- สารในกลุ่มนี้จะทำให้ดีเอ็นเอเปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ และส่งเสริมการสร้างเซลล์มะเร็งที่อวัยวะต่างๆ เช่น ปอด กล่องเสียง หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร
- ตัวอย่างเช่น เบนโซไพรีน



7. สารอนุมูลอิสระ

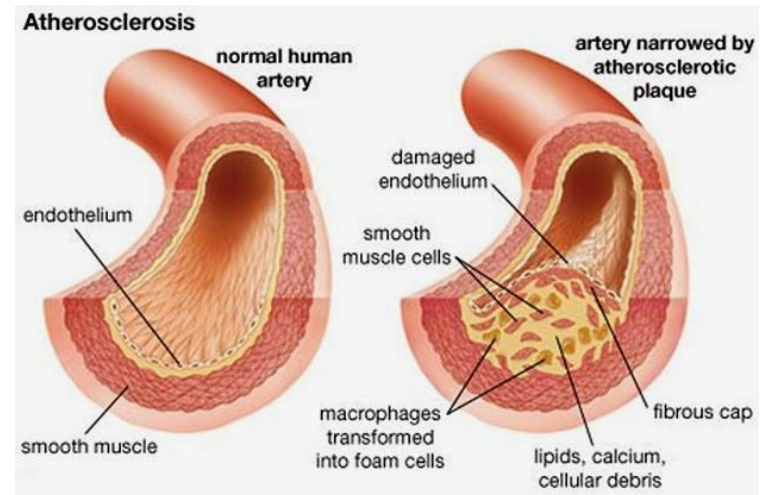
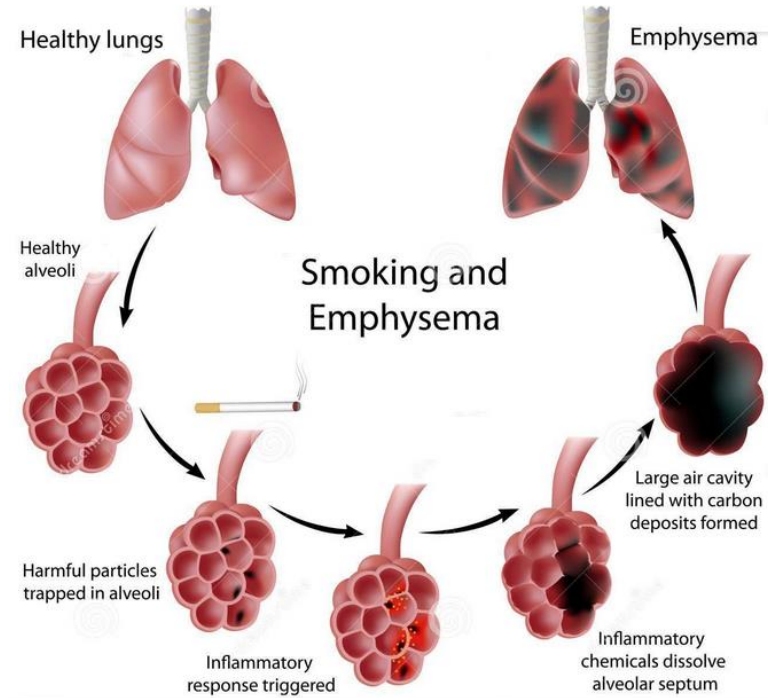
- เกิดจากการเผาไหม้ของไบยาสูบ
- สามารถกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาวบางชนิด ทำให้เกิดการอักเสบ และเซลล์ปอดถูกทำลายได้
- ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว

6. สารปรุงแต่งต่างๆ

น้ำตาล หรือสารเพิ่มความหวานต่างๆ สามารถช่วยเพิ่มฤทธิ์ของนิโคตินได้
แอมโมเนีย ช่วยให้คุณสูมนิโคตินได้ดีขึ้น เพิ่มฤทธิ์ของนิโคติน
เมนทอล ทำให้ผู้สูบบุหรี่รู้สึกเย็นคอ จึงอัดควันอยู่ในปอดได้นานขึ้น

โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)
- โรคปอดบวม (DIP)
- หอบหืด (Asthma)
- โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว (Atherosclerosis)
- โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง (Aortic aneurysm)
- เบาหวาน (Diabetes mellitus)
- ภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis)
- เป็นหมัน (Infertility)
- ริ้วรอยบนใบหน้า (Wrinkles)
- โรคปริทันต์ (Periodontal)
- แผลในช่องปาก (Oral lesions)
- มะเร็งปอด, ตับอ่อน, หลอดอาหาร, กระจกตาอาหาร, กล้องเสียง, ช่องปาก





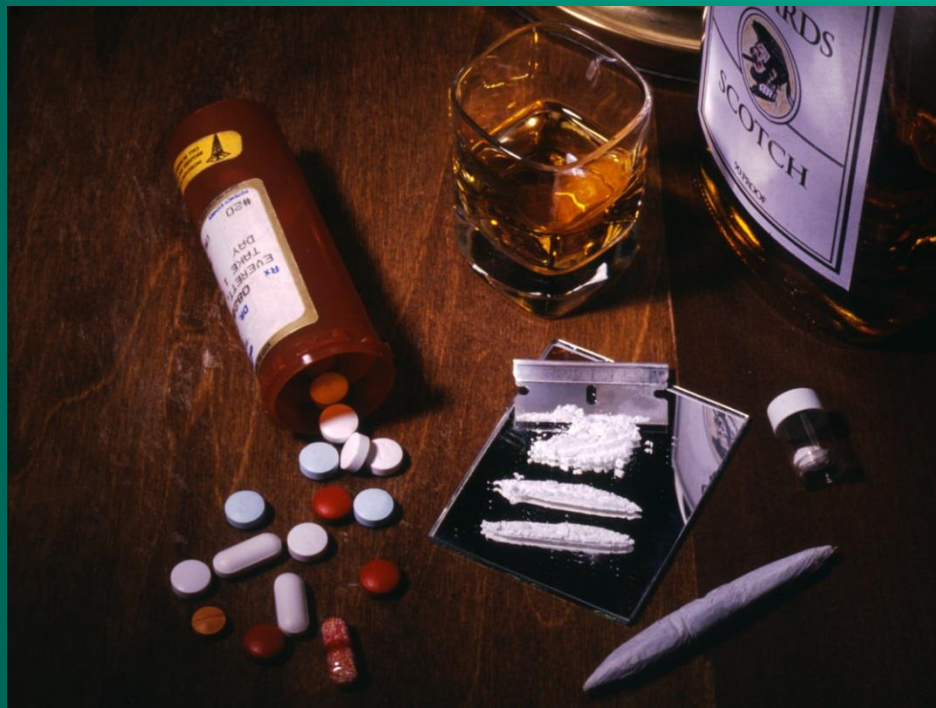
- ผมเหмян
- มีรอยตีนกาเร็วขึ้น
- ฟันเหลือง ปากเหмян
- ริมฝีปากดำคล้ำ
- นิ้วมือ เล็บ มีสีเหลือง
- โอบ๋อย
- ตัวเหмян
- ผิวพรรณไม่ผ่องใส
- เหนื่อยง่าย ทำให้เล่นกีฬา หรือร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ได้ไม่เต็มที่



สูบแล้ว เป็นมะเร็ง
กลองเสียง

พิษของบุหรี่ต่อผู้อื่น

- ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่เสี่ยงต่อมะเร็งปอดมากกว่าผู้สูบถึง 2 เท่า เพราะตัวผู้สูบจะได้รับควันบุหรี่เพียงส่วนหนึ่งของควันที่พ่นออกมาเท่านั้น แต่ผู้ที่อยู่รอบข้างกลับได้รับควันบุหรี่จำนวนมาก
- ควันบุหรี่จะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ช้าลงจากปกติถึง 2 เท่า ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาการทางด้านร่างกายหรือสมองก็ตาม นอกจากนี้ ยังเสี่ยงต่อการพิการทางด้านสมองอีกด้วย
- ในหญิงตั้งครรภ์ หากได้รับควันบุหรี่ในปริมาณมากหรือเป็นประจำทุกวันจะทำให้เสี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ไม่ว่าจะเป็นภาวะเด็กไม่สมบูรณ์ เด็กพิการตั้งแต่กำเนิด ภาวะแท้ง หรือการเสียชีวิตระหว่างคลอด
- ควันที่ผู้สูบพ่นออกมาจะฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ และตกค้างอยู่ตามสถานที่ต่างๆ เฟอโรนิเจอร์ สิ่งของ เสื้อผ้า และวัตถุอื่นๆ ทำให้สารพิษเกาะติดอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการสูบบุหรี่ ส่งผลเสียต่อผู้อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น



พิษภัยยาเสพติด

ประเภทของยาเสพติด

จำแนกตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท 4 ประเภท

- ประเภทกดประสาท เช่น ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน ยาระงับประสาท
- ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น ยาบ้า ยาอี กระท่อม โคเคน
- ประเภทหลอนประสาท เช่น แอลเอสดี
- ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน เช่น กัญชา



ประเภทของยาเสพติด

จำแนกตามกฎหมาย พรบ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522

- ประเภทที่ 1 ยาเสพติดชนิดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า
- ประเภทที่ 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟิน โคเคน
- ประเภทที่ 3 เป็นยาเสพติดให้โทษที่มีลักษณะเป็น ตำรับยา ซึ่งมียาเสพติดให้โทษประเภท 2 ผสมอยู่ เช่น ยาแก้ไอที่มีฝิ่นหรือโคเดอีนผสม ยาแก้ท้องเสีย บางชนิด
- ประเภทที่ 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 และ ประเภทที่ 2 เช่น อาเซติก แอนไฮไดรด์ อาเซติลคลอไรด์
- ประเภทที่ 5 เป็นยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าข่ายอยู่ใน ยาเสพติดประเภทที่ 1 ถึง 4 เช่น กัญชา ฝิ่นกระท่อม

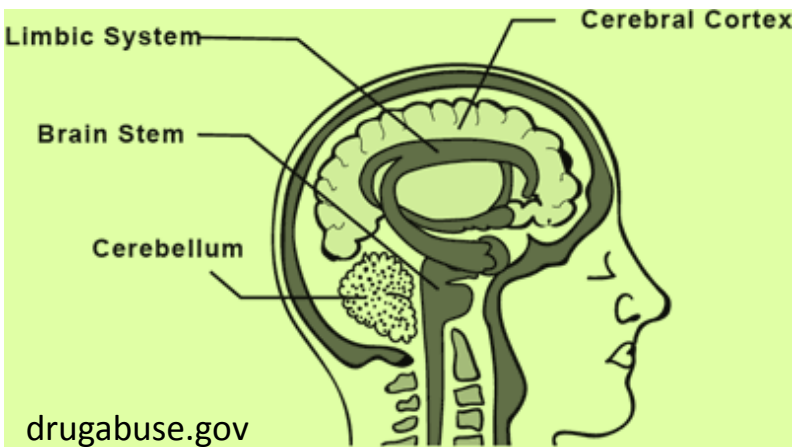


ลักษณะของผู้ใช้ยาเสพติดเบื้องต้น

- สภาพร่างกาย ทрудโทรม น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว ไม่สดชื่นแจ่มใส อ่อนเพลีย มักจะเลียปากบ่อย ตาแดง ม่านตาขยาย
- บุคลิกเปลี่ยนแปลง หงุดหงิดง่าย พุดหรือมีพฤติกรรมซ้ำๆ เคลื่อนไหวตลอดเวลาหรือ ซึมเศร้าผิดปกติ
- ใช้เงินมากขึ้น
- การทำงานแย่งลง ไม่สนใจการทำงาน
- โกหกบ่อยขึ้น ไม่รักษาคำพูด
- สัมพันธภาพในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป มักแยกตัว ไม่ร่วมกิจกรรมในครอบครัว เสียงดัง ก้าวร้าว ใช้กำลัง
- อาจพบอุปกรณ์การเสพ เช่น เข็มฉีดยา หลอดกาแฟสั้นๆ ไฟแช็ก



- ยาเสพติดมีผลต่อสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) ที่ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ความมีเหตุผล และสมองส่วนควบคุมอารมณ์ (Limbic System) ที่ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม
- ยาเสพติดจะไปกระตุ้นสมองส่วนควบคุมอารมณ์ให้สร้างสารเคมีชื่อ โดปามีน มากกว่าปกติ ซึ่งทำให้ผู้เสพเกิดความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม มีความสุข
- เมื่อหมดฤทธิ์ของยา จะมีอาการคล้ายขาดสารโดปามีน ทำให้หงุดหงิด ทรมาน หรือซึมเศร้า จนต้องแสวงหายามาใช้อีก
- ยาเสพติดจะทำลายสมองส่วนคิด ทำให้การใช้ความคิด ความมีเหตุผลเสียไป สมองส่วนอารมณ์ทำงานมากกว่า ผู้เสพจึงทำอะไรตามใจตามอารมณ์ ขาดเหตุผล และมักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้
- หากใช้ยาเสพติดบ่อยครั้ง สมองจะสูญเสียการควบคุมการสร้างโดปามีนทำให้ไม่สามารถมีความสุขตามธรรมชาติได้ จึงเกิดอาการทรมานทรมาย ต้องพึ่งยาเสพติดเพื่อให้ตนมีความสุข อาการนี้เรียกว่า“สมองติดยา”



ผลของยาเสพติดต่อร่างกาย

หัวใจ : เต็มไม่สม่ำเสมอ เจ็บหน้าอก หัวใจวาย

จมูก : สูญเสียการดมกลิ่น

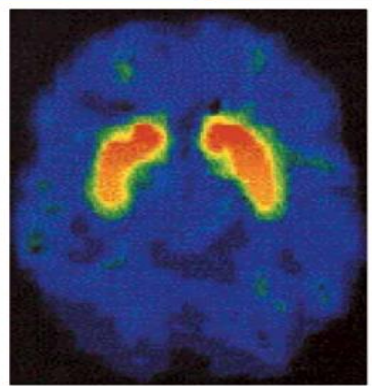
ระบบสืบพันธุ์ : เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ แท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด คลอดลูกออกมาพิการ

สมอง : ความคิด การวิเคราะห์ช้าลง หลงลืมง่าย ควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำสิ่งเลวร้ายที่ไม่ควรทำ

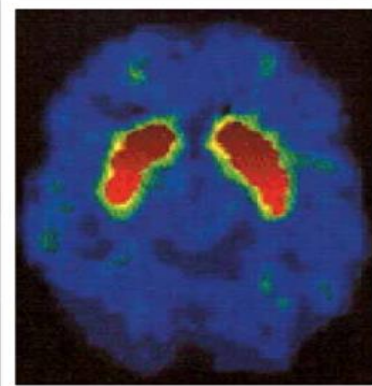
ตา : รูม่านตาขยาย ตาพร่ามัว

ปาก : ปากแห้ง เหม็น มีปัญหาในช่องปาก

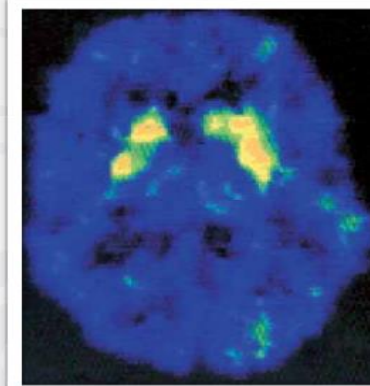
กล้ามเนื้อ : กระตุก ชัก กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน



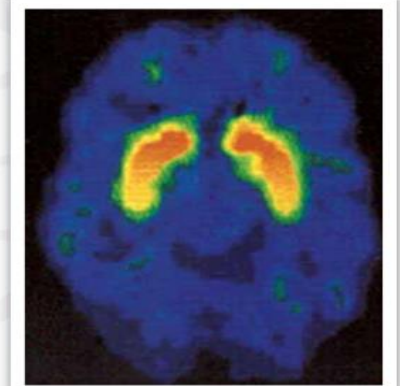
สมองคนปกติ



สมองของคนที่ใช้ยาเสพติด



สมองของคนที่ใช้ยาเสพติด



สมองของคนติดยาที่ได้รับการบำบัด จะพบว่าสมองสามารถกลับมาทำงานได้ แต่ไม่สมบูรณ์

oncb.go.th



พิษภัยร้ายของสารเสพติด

ต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพ

1. ทำลายประสาทสมอง จิตใจเสื่อม ซึมเศร้า วิดกกังวล เลื่อนลอย และเกิดภาวะผิดปกติทางจิตจากสารเสพติดนั้นๆ พิษจากสารเสพติดทำลายอวัยวะต่างๆ ให้เสื่อมลง มีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย
2. เสียบุคลิกภาพ ขาดความสนใจตนเอง

ต่อครอบครัวและสังคม

1. ครอบครัวที่มีผู้ติดสารเสพติด มักได้รับความเดือดร้อนจากผู้ติดสารเสพติดในทุกด้าน เช่น การขาดความรับผิดชอบต่อนำที่นำไปสู่ความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท
2. ทำให้สูญเสียสมรรถภาพการทำงาน ทำให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัวทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม เสียทรัพย์สินรายได้ของครอบครัวเนื่องจากต้องซื้อสารเสพติดมาเสพและรักษาโรคที่เกิดจากสารเสพติด
3. ปัญหาสารเสพติดก่อให้เกิดความหวาดระแวงจากประชาชนและสังคมเป็นวงกว้าง เนื่องจากเกรงว่าบุตรหลานจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดหรือถูกประทุษร้ายจากผู้เมาสารเสพติด

ต่อส่วนรวมและประเทศชาติ

เป็นภัยต่อความมั่นคง ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่เป็นสุขของคนในประเทศ ประเทศชาติสูญเสียงบประมาณในการป้องกันปราบปราม บำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด

เคล็ดลับ “สุขภาพดี...อย่างมีคุณภาพ”

- ออกกำลังกายสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที
- ทำงานไม่เกินวันละ 12 ชั่วโมงและนอนหลับให้เพียงพอ
- งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา งดสิ่งเสพติดและของมีนเมาทุกชนิด
- ควบคุมดัชนีมวลกาย (BMI) และเส้นรอบเอวไม่เกิน 90 ซม. (35.5 นิ้ว) ในชาย และ 80 ซม. (31.5 นิ้ว) ในหญิง
- หลีกเลียงบริโภคเนื้อสัตว์ดิบ รวมทั้งอาหารที่ถนอมด้วยดินประสิว และไขมันชนิดทรานส์ (เช่น เบเกอรี่ที่ทำจากมาการีน อาหารทอด) และลดอาหารหวาน มันและรสเค็ม
- บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยมีผักผลไม้ไม่น้อยกว่า 400 กรัมต่อวัน
- หมั่นตรวจเช็คปัจจัยเสี่ยงที่มีผลเสียต่อสุขภาพและพยายามลดความเสี่ยงที่แก้ไขได้
- มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย
- มีจิตใจร่าเริงเบิกบาน และมองโลกในแง่ดี





สุขภาพดีไม่มีขาย แต่สร้างได้ด้วยตัวเอง





References

- กนกอร บุญพิทักษ์, โรคในทารกและเด็กเล็ก, 2555
- คู่มือบันทึกสุขภาพดี เพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- คู่มือ มาตรการทางกฎหมายเพื่อการจัดระเบียบสังคม, 2559, สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส
- พ.ญ. ชัญวลี ศรีสุโข, 8 โรคร้ายของวัยทำงาน , 2552
- วิทยา วาริทธิวี ,ไวรัสตับอักเสบทูกลายพันธุ์,2554
- ศ.นพ.สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล, การควบคุมการบริโภคยาสูบ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2007.
- รายงานสุขภาพคนไทย 2560, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
- รายงานสุขภาพคนไทย 2561, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล