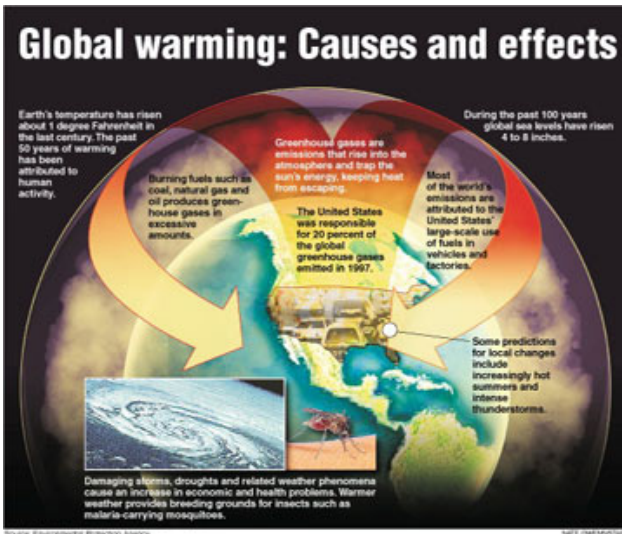


**ภาวะโลกร้อน...ชอนโรคร้าย / รศ.นพ.อุดม คชินทร**

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ธรรมชาติได้ส่งสัญญาณเตือนถึงมหันตภัยปรากฏการณ์ "ภาวะโลกร้อน" (Global Warming) หลายคนยังคงฟังเพียงผ่านไป เพราะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว ...แต่ยิ่งนานวันผลกระทบต่อสภาพภูมิอากาศจากสภาวะโลกร้อนก็ยิ่งพ่นพิษรุนแรงและลูกกลมเพิ่มขึ้น ที่เห็นได้ชัด คือ ภัยจากธรรมชาตินานับประการ และโรคร้ายไข้เจ็บที่ลูกกลม เป็นต้น



ภาวะโลกร้อน เกิดจากการที่ โลกมีปริมาณ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือ "ก๊าซเรือนกระจก" เพิ่มขึ้นในชั้นบรรยากาศอย่างรวดเร็ว และก่อให้เกิดภาวะเรือนกระจกที่ผิดปกติขึ้น รวมทั้งก๊าซชนิดอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติกักเก็บความร้อนออกไปยังบรรยากาศของโลก ก๊าซเหล่านี้จะรวมตัวกันจนกลายเป็นฝ้าห่มหนาๆ ตักจับความร้อนของดวงอาทิตย์ และทำให้โลกมีอุณหภูมิร้อนขึ้น ยิ่งก๊าซเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น ความร้อนก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย จนกระทั่งกลายเป็นปัญหาโลกร้อน หรือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ผิดปกติ หรือมีความแปรปรวนของสภาพภูมิอากาศเกิดขึ้นทั่วโลก ซึ่งสาเหตุหลักๆ มาจากการใช้น้ำมัน การปล่อยสารพิษ สารเคมี การตัดไม้ทำลายป่า เป็นต้น นอกจากสภาวะอากาศที่ปั่นป่วนจะแยลงเรื่อยๆ แล้ว ทราบหรือไม่ว่าเมื่อเกิดสภาวะโลกร้อน สุขภาพร่างกายของเราก็จะได้รับผลกระทบตาม ไปด้วย ซึ่งโรคยอดฮิตติดอันดับ คือ โรคหิวาตกโรค ไข้เลือดออก และ อาหารเป็นพิษ เรามาทำความรู้จักกับเจ้า 3 โรครันี้กันนะครึบ

**1. อหิวาตกโรค**

เป็นโรคติดต่อที่มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย (Vibrio cholerae) เข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทาน เชื้อจะเข้าไปอยู่ในบริเวณลำไส้ และจะสร้างพิษออกมา ทำปฏิกิริยากับเยื่อผนังลำไส้เล็กทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นน้ำ สีขาวขุ่น ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว รุนแรง ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

สาเหตุเกิดจากการที่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารกระป๋องที่เสียแล้ว และมีการปนเปื้อนของเชื้อ

**ระยะฟักตัว**

1. ผู้ที่ได้รับเชื้อ จะเกิดอาการได้ตั้งแต่ 24 ชั่วโมงถึง 5 วัน แต่โดยเฉลี่ยแล้วจะเกิดอาการภายใน 1-2 วัน

2. กรณีไม่รุนแรง อาการจะหายภายใน 1 วัน หรืออย่างช้า 5 วัน มีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำวันละหลายครั้ง แต่จำนวนอุจจาระไม่เกินวันละ 1 ลิตร ในผู้ใหญ่อาจมีปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

3. กรณีอาการรุนแรง อาการระยะแรก มีท้องเดิน มีเนื้ออุจจาระมาก ต่อมาจะมีลักษณะเป็นน้ำขาวขุ่น เพราะว่ามีมูกมาก กลิ่นเหม็นคาว ถ่ายอุจจาระได้โดยไม่มีอาการปวดท้อง บางครั้งไหลพุ่งออกมาโดยไม่รู้สึกตัว อาเจียนโดยไม่รู้สึกคลื่นไส้ อุจจาระ ออกมากถึง 1 ลิตรต่อชั่วโมง และจะหยุดเองใน 1-6 วัน หากได้น้ำและเกลือแร่ชดเชยอย่างเพียงพอ แต่ถ้าได้น้ำและเกลือแร่ทดแทนไม่ทันกับที่เสียไป จะมีอาการขาดน้ำอย่างมาก ลูกนึ่งไม่ไหว ปัสสาวะน้อย หรือไม่มีเลย อาจมีอาการเป็นลมหน้ามืด จนถึงช็อก ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

**ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอาการท้องเสีย**

- งดอาหารรสจัด เผ็ดร้อน หรือของหมักดอง
- ดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำ บางรายต้องงดอาหารชั่วคราวเพื่อลดการระคายเคืองในลำไส้
- ดื่มน้ำเกลือผงสลับกับน้ำต้มสุก ถ้าเป็นเด็กเล็ก ควรปรึกษาแพทย์ ในกรณีที่ท้องเสียอย่างรุนแรง ต้องรีบนำส่งแพทย์ด่วน

**การป้องกัน**

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก ภาชนะที่ใส่อาหาร ควรล้างสะอาดทุกครั้งก่อนใช้
- ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนกินอาหาร หรือก่อนปรุงอาหารและหลังเข้าส้วม
- ไม่เทอุจจาระ ปัสสาวะและสิ่งปฏิกูลลงในแม่น้ำลำคลอง หรือทิ้งเรียรด ต้องถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดสิ่งปฏิกูลโดยการเผาหรือฝังดิน เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค
- ระวังไม่ให้น้ำเข้าปาก เมื่อลงเล่นหรืออาบน้ำในลำคลอง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค

**2. ไข้เลือดออก**



เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุงลาย Aedes aegypti ตัวเมีย บินไปกัดคนที่ป่วยเป็น ไข้เลือดออกโดยเฉพาะช่วงที่มีไข้สูงจากเชื้อไวรัสแดงๆ โรคนี้ระบาดในฤดูฝน ยุงลายชอบออกหากิน ในเวลากลางวัน ชอบวางไข่ตามภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ยางรถยนต์ กะลา กระป๋อง จานรองขาตู้กับข้าว แต่ไม่ชอบวางไข่ในท่อระบายน้ำ ห้วย หนอง คลอง บึง

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นไข้เลือดออก

อาการแรกเริ่ม จะรู้สึกว่ามีไข้สูงเฉียบพลัน ถึง 38-40 องศาเซลเซียส อยู่ 2-7 วัน บางรายจะมีจุดเลือดสีแดงๆ ขึ้นตามลำตัว แขน ขา และมีอาการปวดเมื่อยตามตัวและหลังหรือปวดหัวพร้อมๆ กันกับไข้สูง อาเจียนเป็นเลือดหรืออุจจาระเป็นสีดำ บางราย อาจมีอาการช็อก ซึม ตัวเย็นจนถึงอาการหนักมากไม่รู้สีกตัว หมดสติและถึงกับเสียชีวิตได้

**การดูแลรักษา**

- เมื่อเริ่มเป็นไข้เลือดออก มีอาการไข้สูง ต้องใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้

ต่อต้านหลัง

- หากจำเป็นต้องใช้ยา ควรใช้ยาลดไข้พาราเซตามอล

\* ห้ามใช้ยาจำพวกแอสไพริน เพราะแอสไพรินจะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น

- ถ้ามีอาการเพลียให้ ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเกลือแร่บ่อยๆ

- หากอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน

วิธีป้องกัน

- ระวังอย่าให้ยุงกัดในตอนกลางวัน ซึ่งป้องกันได้ด้วยการนอนในมุ้ง

- ช่วยกันกำจัดลูกน้ำและลดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ไล่ปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูง

- ในภาชนะเก็บน้ำที่ปิดฝาไม่ได้ ควรใส่ทรายกำจัดลูกน้ำทุก 1 - 2 เดือน

สำหรับตุ่มน้ำที่ไม่ค่อยได้เปิดบ่อยๆ ควรปิดด้วยตาข่ายผ้าหรือในลอน 2 ชั้น

- เก็บทำลายภาชนะที่มีน้ำขังหรือไม่ใช้ประโยชน์แล้ว เช่น ฝิงเผา หรือตัดแปลงนำมาใช้ประโยชน์

"โรคไข้เลือดออกเป็นโรคที่ต้องจับตามองมากที่สุด เพราะนอกจากยังไม่มียาหรือวัคซีนในการรักษาแล้ว ปัจจุบันยังพบว่ายุงลายซึ่งเป็นพาหะสำคัญของโรค ที่เคยออกหากินเฉพาะแต่ในเวลากลางวันได้เปลี่ยนมาออกหากินในเวลาพลบค่ำจนถึง 5 ทุ่ม ทำให้ยากต่อการป้องกัน หรือ วินิจฉัยโรค"

### 3. โรคอาหารเป็นพิษ



มีสาเหตุสำคัญจากการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียในอาหาร โดยเฉพาะในสภาวะอากาศที่มีอุณหภูมิสูงขึ้น นั่นหมายถึงจะส่งผลให้เชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโตเร็วตามไปด้วย และยังถ้าหากเชื้อแบคทีเรียอยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตก็สามารถแบ่งตัวเพิ่มจำนวนและผลิตสารพิษ ได้อย่างรวดเร็วจนมีปริมาณมากพอที่จะทำให้เกิดอาการป่วย เช่น ถ่ายเหลว ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และมีไข้ บางรายอาจมีอาการลำไส้อักเสบ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัวตามมาด้วย

อาหารที่มีความเสี่ยงสูงในการก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษในประเทศไทย

- อาหารทะเลปรุงสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารทะเลซึ่งกินโดยไม่ผ่านการปรุงให้สุก (โดยเฉพาะที่บีบมะนาวใส่ โดยที่เข้าใจว่าอาหารเหล่านี้สุกเพราะสีของเนื้อ เหล่านี้จะเปลี่ยนไปเหมือนเนื้อที่สุกแล้ว ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด)

- อาหารประเภทปรุงเสร็จแล้ว ไม่มีการผ่านความร้อนก่อนบริโภค เช่น อาหารยา ส้มตำ สลัด น้ำราดหน้าชนิดต่างๆ

- อาหารเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก ซาลาเปาไส้ต่างๆ ถ้าจะเก็บไว้รับประทานในมือต่อไป ควรเก็บในตู้เย็น เมื่อจะนำมารับประทานต้องอุ่นให้ร้อนจัดอีกครั้ง เพื่อฆ่าเชื้อ จุลินทรีย์ที่ยังเจริญเติบโตและแพร่พันธุ์

แต่ถ้ามีอาการท้องเสียมากๆ ร่างกายจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ บางรายอาจมีอาการรุนแรงมากขึ้นเนื่องจากมีการติดเชื้อและเกิดการอักเสบที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย และเมื่อเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิตก็ทำให้เกิดโลหิตเป็นพิษได้ แต่ถ้าพิษนั้นเกิดจากสารเคมี หรือพืชพิษบางชนิด จะมีผลต่อระบบประสาท เช่น ชัก หมดสติ และร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

เมื่อเป็นแล้วควรทำอย่างไร

รักษาแบบอาการท้องเดินทั่วไป เช่น ดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนการสูญเสีย น้ำและเกลือแร่ อาการท้องเดินมักหายได้เองภายใน 1-2 วัน ถ้าท้องเสียหรืออาเจียนมาก ปวดท้องรุนแรง หรือมีอาการทางระบบประสาท (เช่น ชัก หมดสติ) หรือสงสัยว่าจะเกิดจากยาฆ่าแมลงหรือสารพิษอื่น ๆ ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

ข้อสำคัญ อย่ากินยาแก้ท้องเดินเอง เพราะอาการท้องเดินส่วนใหญ่มักจะหายได้เอง ขอให้เข้าใจว่าการขับถ่ายเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายที่จะต้องขับของเสียออกจากร่างกายอยู่แล้วครับ

5 วิธีง่ายๆ รับมืออาหารเป็นพิษ

- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงและกินอาหาร
- ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำต้มสุกทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการกินอาหาร หรือขนมค้างคืนที่ผสมกะทิ
- ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำไหล (ควรแช่ต่างหากทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง)
- ไม่ควรทิ้งเนื้อสดๆ ไว้นอกตู้เย็น เพราะอุณหภูมิที่ร้อน จะเร่งให้แบคทีเรียเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว

ขอฝากถึงท้ายถึงทุกคนว่า "ภาวะโลกร้อน" แม้จะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า "มนุษย์" คือ ตัวแปรที่สำคัญมาช่วยกันรักษาสมดุลธรรมชาติ เริ่มที่ตัวคุณและถ่ายทอดไปยังบุตรหลาน และสมาชิกในครอบครัว เพียงเท่านี้ก็ช่วยโลกให้น่าอยู่แล้วครับ