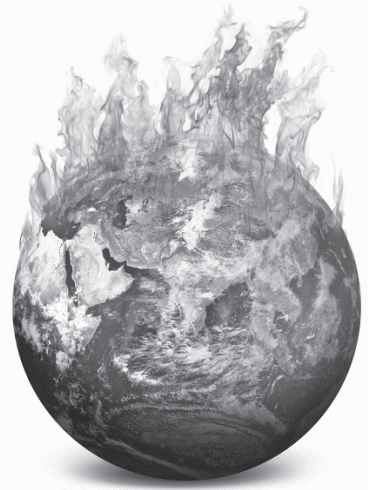


โลกร้อน ก่อโรคร้าย

นพมาศ สะยู*



ปัจจุบันมีแนวโน้มว่าโลกจะมีอุณหภูมิเฉลี่ยสูงขึ้นทุกปี อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน ซึ่งเป็นผลมาจากการขยายตัวของอุตสาหกรรม การใช้พลังงานในปริมาณที่มากขึ้น การขยายพื้นที่เพื่อการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ การขยายตัวของชุมชน ซึ่งส่งผลให้เกิดการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจก เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซมีเทน ก๊าซไฮโดรฟลูออโรคาร์บอน และ สารซีเอฟซี ภาวะโลกร้อนนี้ได้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการแปรปรวนของสภาพอากาศ อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น ทำให้ภูเขาน้ำแข็งขั้วโลกละลาย มีผลให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้น ภัยแล้งและน้ำท่วมมีความรุนแรงมากขึ้น มีผลทำให้ผลผลิตทางการเกษตรลดลง เกิดภาวะขาดแคลนอาหาร ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงด้านอาหารและด้านเศรษฐกิจ นอกจากนี้ภาวะโลกร้อนยังมีผลต่อสุขภาพ นำโรคร้ายมาสู่มนุษย์ได้อีกด้วย ภูมิภาคที่มีอากาศเย็นอุณหภูมิเริ่มร้อนขึ้น ทำให้พบโรคในประเทศเขตร้อนเพิ่มมากขึ้น ส่วนประเทศที่อยู่ในเขตร้อนรวมถึงประเทศไทยที่ร้อนอยู่แล้วนั้น ยิ่งเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆมากยิ่งขึ้น ภาวะโลกร้อนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมนุษย์ เช่น การเกิดน้ำท่วมทำให้เกิดการปนเปื้อนสิ่งสกปรกและสารพิษต่างๆ ในแหล่งน้ำที่ใช้อุปโภคบริโภค ส่งผลให้เกิดโรคติดต่อที่มากับน้ำและอาหารเพิ่มขึ้น มลพิษทางอากาศมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะผู้ที่ไวต่อสารเหล่านี้จะทำให้มีอาการโรคทางเดินหายใจ โรคที่มาในภาวะโลกร้อนที่สำคัญได้แก่

โรคไข้เลือดออก (Dengue hemorrhagic fever)

เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากไวรัสเดงกี มีุงลายเป็นพาหะนำโรคที่สำคัญ โดยุงลายตัวเมียซึ่งดูดเลือดคนเป็นอาหารไปกัดและดูดเลือดผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสเดงกี หลังจากนั้นเชื้อจะอยู่ในุงไปตลอดชีวิตุง เมื่อุงตัวนี้ไปกัดคนอื่น ก็จะปล่อยเชื้อไวรัสไปยังคนที่ถูกกัดได้ อุณหภูมิที่สูงเนื่องจากภาวะโลกร้อน ทำให้วงจรชีวิตของุงลายเปลี่ยนไป มีระยะฟักตัวเร็วขึ้น ทำให้จำนวนุงลายเพิ่มขึ้น โอกาสทีุ่งจะนำเชื้อโรคไปสู่คนมากขึ้น และุงลายที่มักออกหากินในตอนกลางวันก็ออกหากินในช่วงกลางคืน ทำให้การควบคุมโรคยากขึ้น อุณหภูมิที่สูงขึ้นจากภาวะโลกร้อนทำใหุงลายและเชื้อไวรัสเดงกีแพร่กระจายเพิ่มขึ้นในหลายพื้นที่ในโลก เช่น มีรายงานพบผู้ป่วยในประเทศเซตหนาวเพิ่มมากขึ้น จากการเดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศที่มีโรคชุกชุม

โรคไข้เลือดออกเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย รวมทั้งประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เนื่องจากสภาพภูมิอากาศเหมาะต่อการขยายพันธุ์ของุงลาย สถานการณ์โรคไข้เลือดออกในประเทศไทยปี 2556 ณ วันที่ 4 มิถุนายน 2556 พบผู้ป่วย 39,029 ราย เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ.2555 ณ ช่วงเวลาเดียวกัน ถึง 3.1 เท่า เสียชีวิต 44 ราย

การป้องกันโรคติดต่อไวรัสเดงกี ทำได้โดยป้องกันการแพร่พันธุ์ของุงลาย ด้วยการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ุงลาย กำจัดภาชนะแตกหักที่มีน้ำขัง ใส่ทรายกำจัดลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำที่ปิดฝาไม่ได้ และการป้องกันไม่ใหุ้งกัด โดยนอนในมุ้ง

*นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการพิเศษ โครงการวิทยาศาสตร์ชีวภาพ

อหิวาตกโรค (Cholera)

เป็นโรคติดต่อที่มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย *วibriโอ คอเลร่า (Vibrio cholera)* เข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทาน อาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อเข้าไป อาการที่สำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครวระหลายๆ ส่วนใหญ่ไม่มีอาการปวดท้อง ไปจนถึงถ่ายอุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำขาวขาว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาการอาเจียนร่วม และมีอาการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว ในรายที่รุนแรงอาจเสียชีวิตถ้าไม่ได้รับการรักษาทันท่วงที

เชื้อ *วibriโอ คอเลร่า* พบได้ตามแหล่งน้ำกร่อย บริเวณปากแม่น้ำที่ติดทะเล อาจพบในแหล่งน้ำจืดที่ติดกับทะเลของประเทศเขตร้อน ในแหล่งตอนพืช แหล่งตอนสัตว์ สหราชอาณาจักรและอาหารทะเล ภาวะโลกร้อนทำให้ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นเอ่อล้นเข้าไปในแอ่งน้ำจืดที่ราบชายฝั่ง ทำให้แอ่งน้ำนั้นเปลี่ยนเป็นน้ำกร่อยเหมาะแก่การเจริญของเชื้ออหิวาต์ ระบบสุขภาพที่ไม่ดีเนื่องจากการเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม ภัยแล้ง ทำให้มีเชื้อปนเปื้อนในน้ำและอาหารสามารถแพร่มาสู่คนได้โดยมีแมลงวันเป็นพาหะ และแหล่งน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อเมื่อ นำน้ำนั้นมาใช้ทำให้มีโอกาสที่จะติดเชื้อนี้ได้

การป้องกันจากโรคนี้อาจทำได้โดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ดื่มน้ำสะอาด ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร ถ่ายอุจจาระในส้วม ไม่ถ่ายลงในแม่น้ำลำคลอง ระวังน้ำเข้าปากเมื่อเล่นหรืออาบน้ำในลำคลอง

โรคอาหารเป็นพิษ (Food poisoning)

เกิดจากพิษของจุลินทรีย์ สารเคมี หรือ โลหะหนัก ติดต่อดโดยรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อหรือสารพิษนั้นเข้าไป มักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆดิบๆ จากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ ไข่ อาหารทะเล อาหารกระป๋องที่หมดอายุ

น้ำนมที่ยังไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ อาหารที่ปรุงไว้นานแล้วไม่ได้ใส่ตู้เย็นไว้ในภาวะโลกร้อนที่อุณหภูมิสูงขึ้นเหมาะแก่การเจริญของเชื้อจุลินทรีย์ ช่วยทำให้เชื้อจุลินทรีย์เจริญได้เร็ว และเมื่อเรารับประทานอาหารนั้นเข้าไป จะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้ อาการที่พบ คือ คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้ เบื่ออาหาร อุจจาระร่วง บางรายอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะเด็ก คนชรา หรือผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ

การป้องกันโรคอาหารเป็นพิษที่ดีที่สุด คือ อนามัยส่วนบุคคลที่ดี ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหาร ปรุงอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

โรคภูมิแพ้ (Allergy)

โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานผิดปกติโดยสาเหตุสำคัญเกิดจากพันธุกรรมและจากสารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น ละอองหญ้า มลภาวะ คิวบุนทรีย์ ภาวะโลกร้อนทำให้อุณหภูมิเปลี่ยนแปลง เกิดความร้อน ความแห้งแล้ง และเกิดไฟไหม้ป่า ทำให้เกิดหมอกควันหนาแน่นอย่างที่เกิดขึ้นในภาคเหนือของประเทศไทย เมื่อสูดดมเข้าไปทำให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบ หืด ซึ่งโรคภูมิแพ้ทางอากาศเป็นโรคที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน ความแห้งแล้งยังทำให้ฝุ่นละอองจากถนน การเผาไหม้ จากโรงงานอุตสาหกรรมกระจายไปได้ไกล ส่งผลให้คนเป็นโรคภูมิแพ้กระจายได้กว้างขวางยิ่งขึ้น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เพิ่มสูงขึ้น ไปกระตุ้นให้สาหร่าย พืช หรือวัชพืชบางชนิดเพิ่มมากขึ้น อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้จากละอองเกสรที่ลอยมากับอากาศ รวมถึงมลภาวะต่างๆอาจกระตุ้นให้คนที่เป็นหอบหืดเกิดอาการได้มากขึ้น

การป้องกันจากโรคภูมิแพ้ คือ ดูแลตนเองและสภาพแวดล้อมให้ปราศจากสารก่อภูมิแพ้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด

โรคลมแดด (Heat stroke)

เป็นโรคที่เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส สาเหตุการเกิดโรคนี้ออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรกเกิดจากความร้อนในสิ่งแวดล้อมมากเกินไป มักเกิดในช่วงที่มีอากาศร้อน ส่วนอีกประเภทเกิดจากการออกกำลังกายที่หักโหมมากเกินไป

สัญญาณสำคัญที่ต้องระวังของโรคนี้คือ ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีเหงื่อออก ต่างจากเพลียแดดทั่วไปที่มีเหงื่อออกด้วย กระจายน้ำมาก อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด ปวดศีรษะ หายใจเร็ว ถ้ามีอาการดังกล่าวให้รีบหยุดพัก ทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงโดยเร็ว โดยเข้าไปอยู่ในที่ร่ม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่าช่วยระบายความร้อน หรือถ้าเป็นมากอาจใช้น้ำเย็นเทราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำโดยเร็วที่สุด

การป้องกันอันตรายในภาวะที่อากาศร้อนเช่นนี้ ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด และ

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด

ผลกระทบจากภาวะโลกร้อนเป็นเรื่องที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ โดยเฉพาะผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องตัวและมีผลต่อเราโดยตรง สิ่งที่ได้คือการดูแลตัวเองให้แข็งแรง ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปัญหาโลกร้อนไม่ใช่ว่าเป็นปัญหาของคนใดคนหนึ่ง หรือประเทศใดประเทศหนึ่ง แต่เป็นปัญหาที่เราทุกคนที่จะต้องร่วมมือร่วมใจกันป้องกันและลดผลกระทบจากภาวะโลกร้อน วิธีการลดโลกร้อนที่เราทุกคนจะช่วยกันได้ เช่น การใช้พลังงานอย่างประหยัด ลดการใช้น้ำมัน โดยใช้รถยนต์เท่าที่จำเป็น เลือกเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ประหยัดพลังงาน ปิดไฟเมื่อไม่ได้ใช้ เปิดหน้าต่างแทนการเปิดเครื่องปรับอากาศ การใช้น้ำอย่างประหยัด การปลูกต้นไม้เพื่อให้มีออกซิเจนเพิ่มขึ้น และการรณรงค์ให้ประชาชนได้รู้และตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ จะช่วยป้องกันเชื้อโรคได้มาก ถ้าเราทุกคนทุกฝ่ายช่วยกันก็จะทำให้โลกของเราน่าอยู่และลดผลกระทบที่เกิดจากภาวะโลกร้อนต่อสุขภาพได้



เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ โรจน์คูรีเสถียร. ผลกระทบของภาวะโลกร้อนต่อประชากรและสุขภาพ. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 27 พฤษภาคม 2556] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.popterms.mahidol.ac.th/newsletter/showarticle.php?articleid=184>
- ธีระพงษ์ ตัฒทวีเชียร และ อุษา ทิสยากร. DENGUE. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 17 มิถุนายน 2556] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.med.cmu.ac.th/HOME/file/5509Dengue.pdf>
- ภาวะโลกร้อนกับยูงลาย. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 9 กรกฎาคม 2556] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.greentheearth.info>
- ระวังโรคร้ายที่มากับโรคร้อน. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 4 มิถุนายน 2556] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.formumandme.com/artilcle.php?a=1137>
- โรคลมแดด (Heat Stroke). [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 5 กรกฎาคม 2556] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : http://www.vibhavadi.com/health_detail.php?id=373
- โรคแพ้อากาศ. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 5 กรกฎาคม 2556] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=>
- ศูนย์ข้อมูลโรคติดต่อและพาหะนำโรค. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 9 กรกฎาคม 2556] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต: http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_nih/a_nih_1_001c.asp?info_id=1086.
- สถานการณ์ไข้เลือดออก. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 10 กรกฎาคม 2556] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.thaivbd.org/uploads/dengue/2556/22/week22.pdf>.
- สรันยา เสงพระพรหม และพรชัย สิทธิศรีธัญกุล. อหิวาตกโรค กับผลกระทบจากสภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข, มกราคม-มีนาคม 2554, ปีที่ 5, ฉบับที่ 1, หน้า 9-17.
- อุดม คชินทร. ภาวะโลกร้อน...ซ่อนโรคร้าย. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 4 มิถุนายน 2556] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=686>