

# ใบปลิว

นพ.บุญชัย ธีระกาญจน์

## ใบปลิว เป็นเอกสารเฉพาะกิจไม่มีวาระการออกที่แน่นอน

ขึ้นอยู่กับโอกาสต่างๆ ทั้งโอกาสของเหตุการณ์ กิจกรรม และ โอกาสของผู้เขียน เนื้อหาจึงไม่แน่นอน มีลักษณะเป็นนานาสาระ โดยมุ่งเน้นเพื่อประโยชน์ของท่านผู้อ่านเป็นหลัก ท่านที่สนใจ กรุณาติดตามได้จาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

ใบปลิว หมายเลข ๐๐๒

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

ใบปลิว หมายเลข ๐๐๒

ใบปลิว หมายเลข ๐๐๒

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

ใบปลิว หมายเลข ๐๐๒

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

## โรคหน้าหนาว

หน้านี้เป็นหน้าหนาว อาจจะหนาวบ้าง ไม่หนาวบ้าง แต่เราก็ยังเรียกมันว่าหน้าหนาว และในหน้าหนาวนี้ก็มีโรคประจำฤดูกาลที่อาจเกิดขึ้นได้บ่อยๆ ส่วนใหญ่เป็นโรคที่ป้องกันได้ แต่มักไม่ค่อยใส่ใจกัน บางท่านมักอ้างว่าตนเองมีภูมิคุ้มกันดี ไม่ป่วยง่ายๆหรอก ตายไปเยอะเหมือนกันประเภทนี้ ลองมาดูโรคหน้าหนาวสัก 2-3 โรค นะครับ

### โรคไข้หวัด

ชื่อโรคนี้บัญญัติโดยศาสตราจารย์ นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ฟังดูเหมือนเป็นโรคของหนุ่มๆที่ไปหลิ่วสาวๆ พาลนึกไปถึงโรคทางเพศสัมพันธ์ไป โน่น แท้ที่จริงไม่ใช่หรอกครับ เป็นคำพวน **ไข้หวัด** ก็ **ไข้หวัด** โรคไข้หวัดก็คือโรคท้องร่วง หรือโรคอุจจาระร่วง นั่นเอง โรคไข้หวัดนี้มีหลายประเภท ตั้งแต่ท้องเสียธรรมดาๆ ไปจนถึงอหิวาตกโรค แต่สาเหตุก็เหมือนกัน คือ การกินอาหารที่ไม่สะอาด หน้าหนาวนี้เริ่มน้อย โกล่เข้าสู่ภาวะ **แล้งข้าซาก** การทำความสะอาดอาหารตลอดจนภาชนะก็ไม่ค่อยดีพอ มือไม้ไม่สะอาด ระวังนะครับ อาจเกิดอาการ **ถ่ายอุจจาระข้าซาก** โปรดระวังเป็นพิเศษในเด็กทารก และผู้สูงอายุ เพราะกลุ่มนี้ไม่ค่อยมีพลังสำรองในตัว เป็นปืบ อาจจะตายปืบ และถ้าตายมีตายหนเดียว **ไม่มีตายข้าซาก**

### โรคไข้หวัด

โรคนี้เป็นโรคยอดนิยมอันดับ 2 รองจากท้องร่วง มักเป็นมากในช่วงหน้าหนาว เพราะอากาศแห้ง ไร่น้ำในบรรยากาศน้อย ร่างกายไม่แข็งแรง ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส เป็นเองหายเองได้ ถ้าไม่เป็นมากขึ้น แล้วลุกลามเป็นอย่างอื่นไปเสียก่อน เช่นลุกลามเป็นปอดบวม

ป้องกันง่ายๆเหมือนกัน คือรักษาร่างกายให้แข็งแรง อบอุ่น (คนโสดควรจะมีคู่ชู้ จะได้อบอุ่น) ออกกำลังกาย กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่(๑. เนื้อนมไข่ ให้โปรตีน ๒. ข้าวแป้ง น้ำตาล ให้พลังงาน ๓. ผักผลไม้ ๔. เกลือแร่วิตามิน ๕. ไขมัน)

### โรคตาแดง

โรคนี้ก็มักพบบ่อยในหน้าหนาวนี้เหมือนกัน ส่วนใหญ่เป็นเชื้อไวรัส เกิดจากมือไม่สะอาด จับไปทั่ว แล้วมาป้ายตาตัวเอง ระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะในเด็กนักเรียน ป้องกันก็ไม่ยาก หมั่นล้างมือให้สะอาด ไม่เอามือขยี้ตา ไม่คลุกคลีกับคนเป็นโรค เมื่อเป็นโรคควรหยุดงานหรือหยุดเรียน จะได้ไม่ไปติดต่อผู้อื่น

### โรคสุดท้าย

ที่ผู้เขียนใครจะแนะนำให้ในหน้าหนาวนี้ ก็ได้แก่ **โรคไข้มา** เมากันจังเลยครับ เศรษฐกิจก็ไม่ค่อยดี ลดๆลงหน่อยนะครับ มาแล้วมักเกิดอุบัติเหตุรถชนกัน รถชนเสาไฟฟ้า ทุ๊งๆที่เสามันไม่ได้ทำอะไรให้ ไม่รู้จะชนกับใครก็ล้มเองก็เยอะ หน้าแล้ง ตั้งยุบ ขาหัก แขนเดาะ มากมาย และถ้าจำเป็นต้องดื่มเหล้าจริงๆ อย่าลืมรองท้องด้วยข้าวปลาอาหารไว้ก่อน เพราะหลายรายประเภทคอตองแดง ไม่ชอบกับแอลกอฮอล์ มาโรงพยาบาลด้วยอาการหมดสติจากน้ำตาลในเลือดต่ำ ตายได้เหมือนกัน

สวัสดิ์ครับ