



คุยเรื่องสุขภาพ กับ

นายแพทย์ สาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี



มาทำความรู้จักกับ โรคไข้ซิกา (Zika virus disease)

ช่วงนี้เราคงได้ยินโรคไข้ซิกาตามสื่อมวลชนได้เผยแพร่ข่าวกันบ้างแล้ว สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรีจึงขอเน้นย้ำและเชิญชวนทุกท่านให้มาทำความรู้จักเพื่อจะได้ป้องกันโรคนี้นั่นต่อไป ซึ่งโรคนี้อาจเกิดขึ้นโดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค รายงานพบการระบาดของโรคไข้ซิกาในพื้นที่ทวีปแอฟริกา เอเชีย หมู่เกาะแปซิฟิกและอเมริกา

อาการของโรค

ระยะฟักตัวของโรคไข้ซิกาใช้เวลาประมาณ ๓-๑๒ วัน อาการของโรคคล้ายกับ โรคไข้สมองอักเสบ โรคไข้เหลือง และโรคไข้เลือดออก โดยมีอาการไข้ มีผื่นแดง ตาแดง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้ปกติจะเป็นเพียงเล็กน้อย และอาการจะเป็นอยู่ประมาณ ๒-๗ วัน ยกเว้นในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งอาจทำให้เด็กทารกที่คลอดมามีสมองเล็ก หรือ มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ได้

กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่เดินทางไปในพื้นที่ที่มีการระบาดอย่างกว้างขวาง เช่น ทวีปอเมริกา และทวีปแอฟริกา ตะวันตก โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ เพราะอาจติดเชื้อแล้วทำให้ทารกมีศีรษะเล็ก และสมองฝ่อได้ ส่วนในประเทศไทยพบผู้ป่วยยืนยันตั้งแต่ปี ๒๕๕๕ โดยเฉลี่ยปีละประมาณ ๕ ราย ซึ่งไม่ถือว่าสูงผิดปกติ อย่างไรก็ตามได้มีการเฝ้าระวังโรคนี้แล้ว ตั้งแต่ปี ๒๕๕๕

การรักษาโรค

ผู้ป่วยโรคไข้ซิกา ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง จึงสามารถรักษาตัวได้โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ รักษาตามอาการ เช่น ไข้ยาลดไข้หรือยาบรรเทาอาการปวด แนะนำให้รับประทานยาพาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาแอสไพรินเพราะอาจทำให้มีเลือดออกในอวัยวะภายในได้ง่ายขึ้น หากอาการไม่ดีขึ้น ผู้ป่วยควรรับพบแพทย์และทำตามคำแนะนำของแพทย์โดยเคร่งครัด

การป้องกัน

สำหรับประชาชน

๑. ยุงและการขยายพันธุ์ของยุงเป็นสาเหตุและเป็นปัจจัยเสี่ยงของการติดต่อของโรคไข้ซิกา การป้องกันและการควบคุมโรคขึ้นอยู่กับลดจำนวนของยุงตามแหล่งต่างๆ การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ รวมถึงการป้องกันตนเองไม่ให้โดนยุงกัด ซึ่งสิ่งนี้สามารถทำได้โดย

- ใช้ยากำจัดแมลง หรือ ยาทาป้องกันยุง
- การสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อหนาสีอ่อนๆ ที่สามารถคลุมผิวหนังและร่างกายได้
- อาศัยและนอนในห้องที่กางมุ้ง หรือมีมุ้งลวด
- ควรกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยการทำความสะอาด การเทน้ำทิ้ง หรือ ครอบฝาภาชนะที่สามารถบรรจุน้ำ เช่น กระจาดต้นไม้ เพื่อไม่ให้มีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

๒. ถ้ามีอาการไข้ ออกผื่น ตาแดง หรือปวดข้อ อาจมีโอกาที่จะเป็นโรคนี้อาจได้ โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ ให้รีบปรึกษาแพทย์

สำหรับผู้ที่จะเดินทางไปประเทศที่มีการระบาดของโรคไข้ซิกา

ขอให้ระมัดระวังป้องกันไม่ให้ยุงกัด โดยสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวให้มิดชิด และใช้ยาทาป้องกันยุงกัด หากเป็นหญิงตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศที่มีรายงานการระบาดของ แต่หากจำเป็นต้องเดินทางไปประเทศเหล่านั้น ควรปรึกษาแพทย์และระมัดระวังไม่ให้ถูกยุงกัด

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี จึงขอเน้นย้ำการป้องกันโรคไข้ซิกา ซึ่งหากทำได้ก็จะป้องกันได้ทั้ง โรคไข้ซิกา โรคไข้เลือดออก และโรคชิคุนกุนยา นั่นคือ ใช้หลัก ๓ เก็บ นั่นคือ ๑. เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่งไม่ให้ยุงลายเกาะพัก ๒. เก็บขยะเศษภาชนะ ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และ ๓. เก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนบ่อยๆ ไม่ให้ยุงลายไปวางไข่ เท่านั้นเราก็จะปลอดภัยจากโรคที่มีุงเป็นพาหะได้ หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมติดต่อได้ที่งานควบคุมโรคติดต่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี โทร.๐๒๙๕๐๓๐๗๑-๖ ต่อ ๑๑๓, ๑๒๔ หรือสำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กระทรวงสาธารณสุข เบอร์ ๑๔๒๒

ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายแพทย์วัฒนา โรจนวิจิตรกุล

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

เห็นควรอนุมัติผ่านสื่อ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ประชาสัมพันธ์จังหวัด | <input type="checkbox"/> ผู้นำศาสนา |
| <input type="checkbox"/> Web สสจ. | <input type="checkbox"/> หอกระจายข่าว |
| <input type="checkbox"/> วิทยุชุมชน | <input checked="" type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น |
| <input type="checkbox"/> เทศบาล/อบต. | <input type="checkbox"/> ผอ.รพท./รพช. |
| <input type="checkbox"/> สสอ. | <input type="checkbox"/> ศูนย์เด็กเล็ก |
| <input type="checkbox"/> ประธานชมรมสร้างสุขภาพ | |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ | |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางสันทนา นันทน์มาโนชญ์)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

