

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง “โรค”

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่องแสวงหาข้อมูลการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

“โรคติดต่อ” หมายความว่า โรคที่เกิดจากเชื้อโรคหรือพิษของเชื้อโรคซึ่งสามารถแพร่โดยตรงหรือทางอ้อมมาสู่คน (พระราชบัญญัติโรคติดต่อพ.ศ. ๒๕๕๘)

“โรคติดต่ออันตราย” หมายความว่า โรคติดต่อที่มีความรุนแรงสูงและสามารถแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว

“โรคระบาด” หมายความว่า โรคติดต่อหรือโรคที่ยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรคแน่ชัด ซึ่งอาจแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง หรือมีภาวะของการเกิดโรคมามากผิดปกติกว่าที่เคยเป็นมา



โรคติดต่อหน้าฝน รู้ไว้ให้ระวัง!

www.kapook.com

1 กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร

เช่น ท้องเดิน, ท้องร่วง, อาหารเป็นพิษ

สาเหตุ → กินอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค

การป้องกัน →   

กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ

2 กลุ่มโรคติดเชื้อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อเมือก

เช่น ตาแดง, ไข้ฉีหนู

สาเหตุ → สัมผัสน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

การป้องกัน →  

ไม่ลุยน้ำขัง ใส่รองเท้าบูท

3 กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ

เช่น หวัด, ไข้หวัดใหญ่, ปอดบวม

สาเหตุ → รับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียในอากาศ

การป้องกัน →  

ใช้ผ้าปิดจมูก ล้างมือบ่อยๆ

4 กลุ่มโรคที่มียุงเป็นพาหะ

เช่น ไข้เลือดออก, ไข้สมองอักเสบ, มาลาเรีย

สาเหตุ → ติดต่อกับยุงกัด

การป้องกัน →   

ทายากันยุง อยู่ห่าง กำจัดแหล่งจากที่ยุงชุม เพาะพันธุ์

5 โรคมือ เท้า ปาก

ส่วนใหญ่พบในเด็ก อายุต่ำกว่า 10 ปี

สาเหตุ → เด็กสัมผัสกับสารคัดหลั่งที่มีเชื้อปนเปื้อน

การป้องกัน →   

ดูแลสุขอนามัย ตัดเล็บให้สั้น ล้างมือบ่อยๆ

ข้อมูลจาก ผศ. บพ.เมธี ชยะกุลศิริ, รศ. พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สภาพอากาศที่แปรปรวน เดียวร้อน เดียวฝนจนไม่รู้ว่าจะอยู่ฤดูไหนกันแน่ แต่สภาพอากาศเดาไม่ได้แบบนี้ล่ะค่ะตัวการทำให้สุขภาพเราถดถอย โดยเฉพาะในช่วงเข้าสู่ฤดูฝนของจริง อาจต้องเตรียมรับมือกัน

หนักกว่านี้อีกเยอะ เพราะโรคที่มากับหน้าฝนก็มีไม่น้อย เราจึงต้องคอยระวังให้ดี



1. กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร

ที่พบบ่อย คือ โรคท้องเดิน โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบ เป็นต้น โดยสาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ อันก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหารและลำไส้ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังเรื่องอาหารการกินมากเป็นพิเศษ โดยควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร

2. กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อผิวหนัง

โรคกลุ่มนี้ที่พบบ่อยในฤดูฝน ได้แก่ โรคเลปโตสไปโรซิส หรือไข้ฉี่หนู และโรคตาแดง ซึ่งสาเหตุก็มาจากการสัมผัสกับน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อโรคที่มากับน้ำท่วมขัง น้ำเสียในท่อระบายน้ำ น้ำที่ปนเปื้อนสิ่งปฏิกูลจากทั้งคนและสัตว์ โดยกลุ่มเสี่ยงโรคนี้จะอยู่ในกลุ่มเกษตรกร ชาวนา ชาวไร่ ประชาชนในพื้นที่ที่เกิดน้ำท่วม คนงานในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ และพนักงานชุดท่อระบายน้ำ เป็นต้น

ทั้งนี้อาการของโรคที่ควรสังเกต คือ หลังได้รับเชื้อประมาณ 1-2 สัปดาห์ จะมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรง รวมถึงอาการตาแดง คอแข็ง สลับกับไข้ลด หากเป็นมากอาจมีจุดเลือดออกที่เพดานปาก หรือตามผิวหนัง จนกระทั่งตัวบวม ไตวายได้

- โรคฉี่หนู โรคภัยที่มาในช่วงฝนตกและน้ำท่วมขัง
- วิธีการรักษาโรคตาแดง ที่ระบาดในหน้าฝน

3. กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ

แน่นอนว่าฤดูฝนต้องพาเอาโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ และปอดบวมมาด้วยแน่ ๆ เนื่องจากสภาพอากาศที่แปรปรวนบวกกับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศช่วงฤดูฝนจะเป็นพาหะของโรคระบบทางเดินหายใจ อีกทั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรดยังง่ายมาก เพียงแค่ไอ จาม หรือสัมผัสกับน้ำมูกที่ปนเปื้อนเชื้อก็ป่วยตาม ๆ กันได้แล้ว

- เช็กอาการไข้หวัดใหญ่ ต่างจาก ไข้หวัดทั่วไป ตรงไหน ?

4. กลุ่มโรคที่มียุงเป็นพาหะ

- โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกจัดเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุง โดยไข้เลือดออกมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งกว่าร้อยละ



ละ 80 จะเกิดจากยุงลายที่อยู่ในบ้าน ดังนั้นเราจึงต้องกำจัดลูกน้ำยุงลายในบ้านให้หมดจด โดยเฉพาะในจุดที่มีน้ำท่วมขัง รวมทั้งพยายามปกป้องตัวเองและคนในบ้านจากการโดนยุงกัดด้วย

- โรคไข้สมองอักเสบ เจอี

อีกหนึ่งโรคติดต่อที่เกิดจากยุง โรคไข้สมองอักเสบมีพยากรณ์โรคเป็นพาหะ โดยมักจะแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนา ส่วนอาการของโรคผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน ก่อนจะมีอาการซึมหรือชัก ต้องรีบนำตัวไปรักษาที่แพทย์โดยด่วน แต่ทางที่ดีควรป้องกันตัวเองจากการโดนยุงกัด ซึ่งจะการันตีความปลอดภัยได้มากที่สุด

- โรคมาลาเรีย

นับเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุง (ยุงก้นปล่อง) ที่มีความรุนแรงของโรคค่อนข้างสูง โดยผู้ป่วยจะมีไข้สูงหนาวสั่น ซีด จากการที่เม็ดเลือดแดงแตก หรือหากมีอาการหนักอาจมีอาการไตวาย ตับอักเสบ ปอดผิดปกติ หรือบางเคสอาจมีภาวะมาลาเรียขึ้นสมองได้ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการเดินป่าในหน้าฝน หรือพยายามอยู่ให้ห่างจากพื้นที่ที่มีต้นไม้ ลำธารอุดมสมบูรณ์ไปก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงก้นปล่องมากัดได้

5. โรคมือ เท้า ปาก

โรคนี้พบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ โดยสาเหตุเกิดจากสภาพอากาศที่เย็นและชื้น ไวรัสที่เจริญเติบโตได้ในลำไส้ เช่น คอกซากีไวรัส เอนเทโรไวรัส ซึ่งเป็นไวรัสตัวการที่ทำให้เกิดโรค มือ เท้า ปาก จะมีการแพร่พันธุ์อย่างรวดเร็วมากเป็นพิเศษ ทำให้เด็กเล็กที่ได้รับเชื้อไวรัสเหล่านี้จากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มแผลพุพอง หรืออุจจาระที่ปนเปื้อนเชื้อ ป่วยได้ง่าย

ฉะนั้นควรป้องกันการเกิดโรคโดยการรักษาสุขอนามัยของเด็กและผู้ดูแลเด็กให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น รวมทั้งหมั่นล้างมือบ่อย ๆ

ดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝนตามนี้ พร้อมทั้งหมั่นออกกำลังกายและเลือกรับประทานอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ เท่านั้นคุณก็จะมีสุขภาพดีได้ง่าย ๆ ตลอดฤดูฝนแล้วละค่ะ

โรคกลุ่ม NCDs มีโรคอะไรบ้าง

โรคในกลุ่ม NCDs เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมดำเนินชีวิต การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงานต่างๆ ดังนั้นโรคในกลุ่มนี้จึงได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคมะเร็งโรคไขมันในเลือดสูง โรคทางพันธุกรรม โรคตับแข็ง และโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) เป็นต้น

โรคกลุ่ม NCDs บางครั้งเรียกว่า โรคที่เราสร้างขึ้นมาเอง เนื่องจากโรคในกลุ่มนี้เกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารรสจัดเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด เป็นต้น รับประทานอาหารไขมันสูง การสะสมความเครียด การรับสารพิษอย่างสม่ำเสมอ เช่น การดื่มสุราและการสูบบุหรี่ กินอาหารปิ้งย่างบ่อยเกินไป เป็นต้น

ตัวอย่างของพฤติกรรมและการเกิดโรค NCDs

1. โรคไต : เกิดจากการกินอาหารรสเค็มจัดต่อเนื่องเป็นเวลานานหรือการกินยาพาราเซตามอลโดยไม่จำเป็น หรือการกินอาหารที่โซเดียมสูงเป็นเวลานานๆ
2. โรคเบาหวาน : โรคเบาหวานประเภท 2 เกิดจากการกินหวานจัด หรือกินน้ำตาลมากเกินไปจนร่างกายเผาผลาญไม่หมด
3. โรคไขมันอุดตันเส้นเลือด : เกิดจากการกินอาหารมันมากเกินไป เกินความต้องการของร่างกาย และเกิดการสะสมของไขมันในเส้นเลือด
4. โรคมะเร็งปอด/ถุงลมโป่งพอง : เกิดจากการสูบบุหรี่เป็นระยะเวลานานๆ
5. โรคความดันโลหิตสูง : เกิดได้ทั้งจากความเครียด การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารไขมันสูง เป็นต้น
6. โรคตับแข็ง : เกิดจากการดื่มสุรอย่างต่อเนื่องและยาวนาน จนเซลล์ของตับไม่สามารถทำงานล้างพิษต่อไปได้อีก
7. โรคหลอดเลือดสมองตีบ : เกิดจากไขมันอุดตันด้านในของผนังหลอดเลือดหรือมีลิ่มเลือดไปอุดตันทางเดินของเลือด
8. โรคสมองเสื่อม : สาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคสมองเสื่อมคือการอุดตันของเส้นเลือดสมองและการดื่มสุรา
9. โรคหลอดเลือดหัวใจ : สาเหตุส่วนหนึ่งของการเกิดโรคคือการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด

กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง



63% การเสียชีวิต
ของคนทั่วโลกมาจาก
กลุ่มโรค NCDs

แต่ละปีคนไทยเสียชีวิต
ด้วยกลุ่มโรค
NCDs ถึง 73 %
สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก

วัยทำงานที่อ้วนสะสมพฤติกรรมเสี่ยง
ที่นำไปสู่ กลุ่มโรค NCDs และมีโอกาส
เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี



"กลุ่มโรค NCDs"
เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน
ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ดังนี้



เครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์



การสูบบุหรี่



ออกกำลังกาย
ไม่เพียงพอ



อาหารหวาน
มัน เค็มจัด



ความเครียด

ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิด 6 โรคภัย



โรคความดัน
โลหิตสูง



โรคถุงลม
โป่งพอง



โรคหลอดเลือด
สมองและหัวใจ



โรคเบาหวาน



โรคอ้วนลงพุง



โรคมะเร็ง



คนไทยกว่า
300,000 คน

เสียชีวิตจากกลุ่มโรค
NCDs และมีโอกาส
เพิ่มขึ้นต่อเนื่อง
ทุกๆปี

วันนี้คุณกำลังเสี่ยงเป็นผู้ป่วยกลุ่มโรค NCDs อยู่หรือไม่?



NCDs ย่อมาจาก Non-communicable diseases หรือโรคเรื้อรัง "กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง"
หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ facebook : Thai HealthyLifestyle



<http://www.thaibreastcancer.com/970/>

23

โรคติดต่อร้ายแรง ต้องแจ้งความ

www.kapook.com

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



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

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



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

บัตรคำโรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อ



<https://is.gd/XKgfhH>



<https://is.gd/PT5oiz>



<http://202.183.204.137/km/>



<https://is.gd/aTcROB>



<https://is.gd/6l0jQv>



<https://is.gd/5CfHC3>



<https://is.gd/GY8eZF>



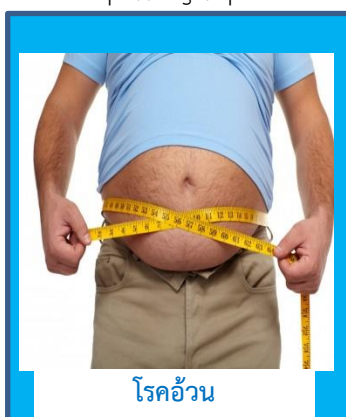
<https://is.gd/qHacTO>



<https://is.gd/ii2nHo>



<https://is.gd/Lak2sd>



<https://is.gd/QdybNf>



<https://is.gd/lzVoO6>



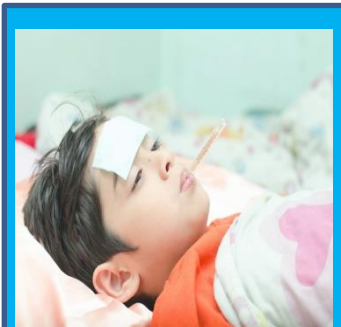
โรคหัด

<https://is.gd/ZkLZR2>



โรคเอดส์

<https://is.gd/OcQcHn>



ไข้สมองอักเสบ

<https://is.gd/S5VW69>



โรคไข้เหลือง

<https://is.gd/8X4jN1>



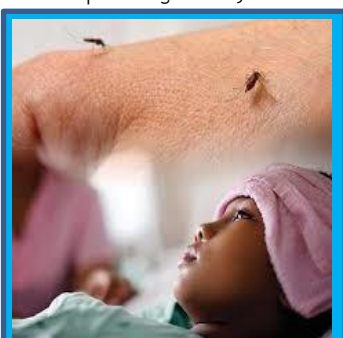
โรคคอติด

<https://is.gd/ehVJqC>



โรคบิด

<https://is.gd/CBuib4>



โรคไข้เลือดออก

<https://is.gd/GY8eZF>



โรคไข้หวัดใหญ่

<https://is.gd/qHacTO>



โรคมือเท้าปาก

<https://is.gd/R8z6rl>



โรคโปลิโอ

<https://is.gd/DlPKrP>



โรคฉี่หนู

<https://is.gd/XtBAaF>



โรคพิษสุนัขบ้า

<https://is.gd/B2V32x>

