จดหมายข่าว

**องค์การบริหารส่วนตำบลลิดล**

ประจำไตรมาส 1 เดือนตุลาคม – เดือนธันวาคม 2559

ความรู้เรื่องโรคไข้เลือดออก

**สาเหตุของโรค**

เกิดจากไวรัสเดงกี (Dengue Virus )ซึ่งมีอยู่ 4 สายพันธุ์ การติดเชื้อครั้งแรกมักจะมีอาการไม่รุนแรง แต่ถ้าติดเชื้อครั้งที่ 2 โดยเชื้อที่ต่างสายพันธุ์กับครั้งแรก อาการมักจะรุนแรงถึงขั้นเลือดออกหรือช็อคหรือเสียชีวิตโรคนี้พบมาก ในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี

**การติดต่อ**

โรคนี้ติดต่อจากคนสู่คน โดยมียุงลาย (Aedes aegypti ) เป็นพาหะที่สำคัญ ยุงตัวเมียจะกัดและดูดเลือดของผู้ป่วยซึ่งมีเชื้อไวรัสเดงกี เชื้อจะเข้าไปฟักตัวเพิ่มจำนวนในยุงและสามารถถ่ายทอดเชื้อให้คนที่ถูกมันกัดได้ ยุงลายเป็นยุงที่อาศัยอยู่ภายในบ้านและบริเวณบ้าน มักจะกัดเวลากลางวัน แหล่งเพาะพันธุ์ คือ น้ำใสที่ขังอยู่ตามภาชนะเก็บน้ำต่างๆ เช่น โอ่งน้ำ แจกันดอกไม้ ถ้วยรองขาตู้ จาน ชาม กระป๋อง หม้อ กระถาง ยางรถ เป็นต้น โดยทั่วไปโรคนี้จะพบมากในฤดูฝนเนื่องจากยุงลายมีการแพร่พันธุ์มากในฤดูฝน แต่ในเมืองใหญ่ๆ เช่น กรุงเทพฯ อาจพบโรคนี้ได้ตลอดปี

**อาการ**

1. ระยะไข้ (2-7 วัน) ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเกือบตลอดเวลา เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มักมีหน้าแดง และอาจมีผื่นหรือจุดเลือดออกตามลำตัว แขน ขา

2. ระยะช็อค ระยะนี้ไข้จะเริ่มลดลง ผู้ป่วยจะซึม เหงื่อออก มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบาแต่เร็ว ปวดท้อง โดยเฉพาะบริเวณใต้ชายโครงขวา ปัสสาวะออกน้อย อาจมีเลือดออกง่าย เช่น มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระมีสีดำ ในรายที่รุนแรง จะมีความดันโลหิตต่ำ ช็อค และอาจถึงตายได้ ระยะนี้กินเวลา 24-48 ชั่วโมง ซึ่งผู้ป่วยแต่ละรายไม่จำเป็นต้องเป็นรุนแรงและเข้าสู่ภาวะช็อคทุกรายในผู้ป่วยไข้เลือดออกที่อาการไม่รุนแรง เมื่อไข้ลดก็จะมีอาการดีขึ้น รับประทานอาหารได้ เข้าสู่ระยะฟื้นตัว

3.ระยะฟื้นตัว อาการต่างๆจะเริ่มดีขึ้น ผู้ป่วยรู้สึกอยากรับประทานอาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ชีพจรเต้นแรงขึ้นและช้าลง ปัสสาวะมากขึ้น บางรายมีผื่นแดงและมีจุดเลือดออกเล็กๆ ตามลำตัว

**ข้อแนะนำการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน ดังนี้**

1. เช็ดตัวลดไข้ ให้ยาลดไข้ตามที่แพทย์สั่ง ได้แก่ ยาพาราเซตามอล ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้ามีไข้เกิน 3 วัน ควรมาพบแพทย์

2. ห้ามให้ยาลดไข้ที่มีส่วนผสมของแอสไพริน หรือ ibuprofen เพราะอาจทำให้เกิดเลือดออกในทางเดินอาหารได้

3. ดื่มน้ำมากๆ โดยแนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเกลือแร่แทนน้ำเปล่า

4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดทุกชนิด เพราะอาจระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร

5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสีแดงหรือดำ เพราะอาจทำให้สับสนกับภาวะเลือดออกในทางเดินอาหารได้

6. ให้มาพบแพทย์ทันทีหากมีอาการต่อไปนี้

 · อาเจียนมาก ไม่สามารถรับประทานอาหารและน้ำได้เพียงพอ

 · ปวดท้องมาก

 · มีเลือดออกรุนแรง เช่น ถ่ายดำ อาเจียนเป็นเลือด

 · เอะอะโวยวาย มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง

 · กระสับกระส่าย เหงื่อออก ตัวเย็น มือเท้าเย็น

 · ไม่ปัสสาวะนานกว่า 6 ชั่วโมง

 · ซึมลงไม่ค่อยรู้สึกตัว หอบเหนื่อย

-2-

**การรักษา**

เนื่องจากยังไม่มียาต้านเชื้อไวรัสที่มีฤทธิ์เฉพาะสำหรับเชื้อไวรัสเดงกี การรักษาตามอาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยให้ยาพาราเซทตามอลในช่วงที่มีไข้สูง ห้ามให้ยาแอสไพริน ถ้ามีอาการคลื่นไส้อาเจียนให้ยาแก้คลื่นไส้และให้ดื่มน้ำเกลือแร่หรือน้ำผลไม้ครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง และคอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เพื่อจะได้ป้องกันภาวะช็อคได้ ระยะที่เกิดช็อคส่วนใหญ่จะเกิดพร้อมๆกับช่วงที่ไข้ลดลง ผู้ปกครองควรทราบอาการก่อนที่จะช็อค คือ อาจมีอาการปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง มีอาการกระสับกระส่ายหรือซึมลง มือเท้าเย็นพร้อมๆกับไข้ลดลง หน้ามืด เป็นลมง่าย หากเป็นดังนี้ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

**การป้องกัน**

· ป้องกันไม่ให้ยุงกัด โดยนอนในมุ้งแม้ในเวลากลางวัน

· กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงในบ้าน รวมทั้งบริเวณรอบๆบ้าน

· ควรเปลี่ยนถ่ายน้ำในภาชนะที่ขังน้ำทุก7 วัน เช่น แจกัน

· กำจัดภาชนะแตกหักที่ขังน้ำ เช่น ยางรถเก่า กระถาง

· เลี้ยงปลากินลูกน้ำในอ่างบัวหรือแหล่งน้ำอื่นๆ

· ปิดฝาโอ่งหรือภาชนะอื่นๆให้มิดชิดหรือใส่ทรายเคมี กำจัดลูกน้ำในภาชนะที่เก็บน้ำไว้ใช้ใส่เกลือหรือน้ำส้มสายชูลงใน

 จานรองขาตู้กับข้าวสัปดาห์ละครั้ง

· ใส่ทรายอะเบต 1% ลงในตุ่มน้ำและภาชนะกักเก็บน้ำในอัตราส่วน 10 กรัมต่อน้ำ 100 ลิตรควรเติมใหม่ทุก 2-3 เดือน

 น้ำที่ใส่ทรายอะเบตสามารถใช้ดื่มกินได้อย่างปลอดภัย



