

โรคที่ต้องระวัง

ภัยไข้เจ็บที่มามีพร้อม

สงกรานต์



ฮีทสโตรก



ปวดอก/เจ็บ



ชัก/ลม

ฮีทสโตรก (โรคลมแดด)

มักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ



การเล่นน้ำสงกรานต์กลางแจ้งอากาศร้อนช่วงกลางวัน อาจทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงมากเกินไป ร่างกายไม่สามารถจับความร้อนออกจากร่างกายได้ ทำเกิดอาการวิงเวียน วูบ คล้ายจะเป็นลม กระหายน้ำ เหงื่อแห้ง ผิวดำแดง เพราะร่างกายขาดน้ำ ทำให้ระบบประสาททำงานผิดปกติ การหายใจล้มเหลว และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



- หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำสงกรานต์ ทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือสถานที่อากาศอบอ้าวต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- ควรดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยง ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- สวมอุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก แว่นกันแดด เมื่ออยู่กลางแจ้ง



โรคไข้หวัดและปอดอักเสบ

เกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกวัย



การเล่นน้ำสงกรานต์เป็นเวลานาน ทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดต่ำลง เป็นหวัด มีความเสี่ยงในการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ นำไปสู่การติดเชื้อที่ปอด และทำให้ปอดอักเสบ มักมีไข้สูง ตัวร้อน หนาวสั่น เกิดอาการอย่างเฉียบพลัน หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ไอแห้ง ระยะแรกไม่มีเสมหะ ต่อมาอาจมีเสมหะขาวขุ่นหรือเป็นสีเหลืองเขียว เกิดอาการเจ็บหน้าอก เวลาหายใจเข้าหรือเวลาไอแรง ๆ

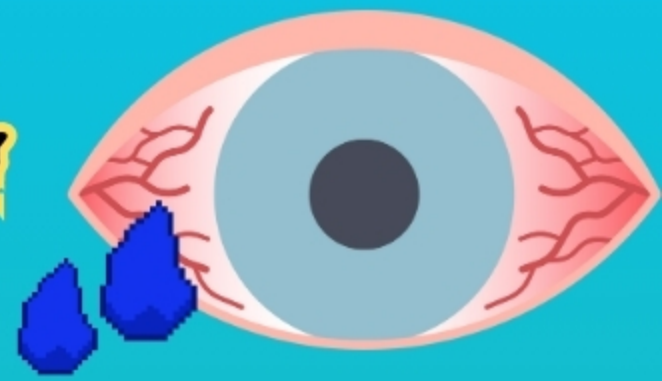


- ป้องกันการรับเชื้อโดยการรักษาสุขอนามัยร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบและวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่มีความเสี่ยงก่อให้เกิดอาการปอดอักเสบ



โรคตาแดง ตาอักเสบ

มักเกิดขึ้นในเด็กเล็ก



หากน้ำที่ใช้เล่นสงกรานต์สกปรก อาจทำให้เกิดเยื่อぶตาอักเสบ ติดเชื้อไวรัส หรือเชื้อแบคทีเรียที่ส่วนของเยื่อぶตาขาว ทำให้ตาขาวเปลี่ยนจากสีขาวเป็นสีแดงอ่อน หรือสีแดงจัด ตามระดับการอักเสบ โรคตาแดงไม่ใช่โรคที่รุนแรง แต่เป็นโรคติดต่อที่ติดต่อกันได้ง่ายและรวดเร็ว ผ่านการสัมผัสสารคัดหลั่ง



- ควรสวมแว่นป้องกันน้ำเข้าตาในขณะเล่นน้ำสงกรานต์
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสตาโดยไม่จำเป็น
- ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสตาเสมอ
- หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อดวงตา เช่น ควันหรือฝุ่น อากาศที่แห้ง
- หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับสายตาร่วมกับผู้อื่น



อ้างอิง

กับใช้แบบที่ง่ายๆพร้อม สงกรานต์

BNH Hospital. (18 สิงหาคม 2566). โรคเชื้อบุตาอักเสบ หรือ ตาแดง สาเหตุการป้องกัน และ การรักษา. เรียกใช้เมื่อ 9 เมษายน 2567 จาก <https://www.bnhhospital.com/th/health-acticle/>

Rama Channel. (2560). 5 โรคภัยต้องระวัง ช่วงสงกรานต์. เรียกใช้เมื่อ 9 เมษายน 2567 จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/5> โรคภัยต้องระวัง ช่วงสงกรานต์/

โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2566, กันยายน 27). ปอดอักเสบ อาการเป็นอย่างไร ป้องกันได้อย่างไรบ้าง? เรียกใช้เมื่อ 9 เมษายน 2567 จาก <https://www.krungthaihospital.com/pneumonia/>

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (n.d.). รู้ทัน รู้ป้องกัน อีกลสโตรก หรือโรคหลอดเลือด. เรียกใช้เมื่อ 9 เมษายน 2567 จาก <https://www.med.cmu.ac.th/web/uncategorized/1006/>

ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (n.d.). 9 คำแนะนำทำงานกลางแจ้งอย่างปลอดภัย ห้างไกล อีกลสโตรก. เรียกใช้เมื่อ 9 เมษายน 2567 จาก <https://www.shecu.chula.ac.th/data/boards/286/work-env-2.jpg>



เป็นมิตร ห่วงใย มุ่งสู่ความปลอดภัยอย่างยั่งยืน