

คู่มือ

โรคติดต่อฤดูหนาว



คำนำ

โรคติดต่อในฤดูหนาว มีความรุนแรงหรือแพร่กระจายได้รวดเร็ว รวมทั้งอาจมีผลกระทบต่อ สาธารณะในวงกว้าง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถดำเนินมาตรการควบคุมโรคได้ทันที และป้องกันการแพร่กระจายของโรคไปในวงกว้าง เพื่อให้เกิดความรู้การป้องกันและควบคุมโรคที่มีประสิทธิภาพ

คู่มือ “โรคติดต่อฤดูหนาว” นี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ประชาชน ทุกระดับ ทุกประเภท เข้าใจถึงสาเหตุ การติดต่อ อาการ การป้องกันและควบคุมการเกิดของโรคติดต่อได้ ซึ่งคณะผู้จัดทำขอภัยเป็นอย่างสูง และยินดีน้อมรับใบคำแนะนำต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในโอกาสต่อ ๆ ไป

จัดทำโดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลศรีพนา
จังหวัดบึงกาฬ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
โรคอุทุนาว	
- โรคไข้หวัดใหญ่	1
- โรคไข้หวัด	3
- โรคปอดบวม	4
- โรคหัด	5
- โรคหัดเยอรมัน	6
- โรคไข้สุกใส	8
- โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน	9

โรคติดต่อฤดูหนาว

1. โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) :เป็นการติดเชื้อไวรัสที่ระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน โดยมีลักษณะทางคลินิกที่สำคัญคือ มีไข้สูงแบบทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่สำคัญที่สุดโรคหนึ่งในกลุ่มโรคติดเชื้ออุบัติใหม่และโรคติดเชื้ออุบัติซ้ำ เนื่องจากเกิดการระบาดใหญ่ทั่วโลก (pandemic) มาแล้วหลายครั้ง แต่แต่ละครั้งเกิดขึ้นอย่างกว้างขวางเกือบทุกทวีป ทำให้มีผู้ป่วยและเสียชีวิตนับล้านคน



สาเหตุ :เกิดจากเชื้อ influenza virus (มีหลายชนิด A, B, C) ซึ่งจะพบในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะ

การติดต่อ :ทางลมหายใจ ไอ จาม รดกัน ระยะฟักตัว 1-4 วัน นอกจากเชื้อไข้หวัดใหญ่จะมีชนิด A, B, C แล้วแต่ละชนิด ยังแบ่งเป็นพันธุ์ย่อยๆ ออกไปอีกมากมาย แต่แต่ละครั้งที่เป็นโรค จะเกิดจากพันธุ์ย่อยเพียงพันธุ์เดียว เมื่อเป็นแล้ว ก็จะมีภูมิต้านทานต่อพันธุ์นั้น แต่ไม่สามารถต้านทานพันธุ์อื่นๆ ได้ จึงอาจติดเชื้อจากพันธุ์ใหม่ได้

ระยะฟักตัวของโรค :ระยะฟักตัวประมาณ 1-4 วันเฉลี่ย 2 วัน

อาการ : เกิดขึ้นทันทีทันใด จะมีไข้สูง หนาวๆ ร้อนๆ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เป็นมากที่กระเบนเหน็บ ต้นแขน ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ อาจมีอาการเจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกใส ไอแห้งๆ จุกแน่นท้อง จะมีไข้อยู่ 2-4 วัน แล้วไข้จะค่อยๆ ลดลง ส่วนอาการไอ อ่อนเพลีย อาจจะเป็นอยู่ 1-4 สัปดาห์ บางคนเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้ว อาจมีอาการวิงเวียน เหมือนเมารถเมาเรือ สาเหตุจากการอักเสบในหูชั้นใน ที่อวัยวะเกี่ยวกับการทรงตัว อาการจะหายเองภายใน 3-5 วัน

โรคแทรกซ้อน :ปอดอักเสบ มักจะเกิดจากแบคทีเรีย พวก นิวโมค็อกคัส หรือ สแตปฟีโลค็อกคัส ภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงมักเกิดในเด็กเล็ก คนสูงอายุ ผู้ป่วยเบาหวาน คนที่สูบบุหรี่จัด หรือผู้ป่วยที่มีโรคของปอดเรื้อรัง ส่วนการเกิดภาวะแทรกซ้อนถึงตายนี้นับว่าน้อยมาก มักจะเกิดในเด็กเล็ก หรือคนสูงอายุที่ร่างกายอ่อนแออยู่ก่อน

การป้องกันและควบคุมโรค : โรคไข้หวัดใหญ่สามารถควบคุมและป้องกันได้ดังนี้ (กรุงไกร เจนพาณิชย์. 2534 : 229-230)

1. การป้องกันก่อนจะเกิดโรค ทำได้โดย

1.1 เพิ่มความแข็งแรงและความต้านทานโรค ให้แก่ร่างกายอยู่เสมอโดยการ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ

1.2 ป้องกันมิให้เชื้อไข้หวัดเข้าสู่ร่างกาย โดยการหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับคนเป็นหวัด ไม่ใช่
สิ่งของร่วมกับคนเป็นหวัด ไม่เข้าไปในที่แออัดมาก ๆ

1.3 ให้ภูมิคุ้มกันโดยการไปรับการฉีดวัคซีน

2. การควบคุมป้องกันเมื่อเกิดโรคขึ้น ทำได้โดย

2.1 ป้องกันมิให้เชื้อโรคแพร่กระจายออกไป เช่น ไอ หรือจามทุกครั้งต้องปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง

2.2 พักผ่อนให้เพียงพอ

2.3 ป้องกันโรคแทรกซ้อน โดยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง และรีบปรึกษาแพทย์หากมีอาการสงสัยว่าจะมีโรค
แทรกซ้อน



2. โรคไข้หวัด (Common cold) : เป็นโรคติดเชื้อไวรัสในทางเดินหายใจส่วนบนที่กระทบต่อจมูกเป็น
หลัก อาการของโรคมีทั้งไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล และไข้ซึ่งมักหายไปเองในเจ็ดถึงสิบวัน แต่บางอาการอาจอยู่ได้
นานถึงสามสัปดาห์ ไวรัสกว่า 200 ชนิดเป็นสาเหตุของโรคหวัด โดยไรโนไวรัสเป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด

สาเหตุ : เกิดจากคอคอหอยส่วนจมูกอักเสบเฉียบพลัน หรือโรคเยื่อจมูกและลำคออักเสบ
เฉียบพลัน (Acute nasopharyngitis) เรียกโดยทั่วไปว่า โรคหวัด หรือ ไข้หวัด

การติดต่อ :เชื้อไวรัสไข้หวัดที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะ ติดต่อกันโดยการไอ หรือหายใจรดกัน หรือจากการสัมผัส เมื่อมีเชื้อหวัดติดที่มือแล้วไปสัมผัสผู้อื่น เชื้อหวัดก็จะติดคนๆ นั้น และเมื่อนำไปขยี้ตาหรือแคะจมูกก็จะเข้าสู่ร่างกายจนกลายเป็นไข้หวัดได้

ระยะฟักตัวของโรค :มีระยะฟักตัวโดยเฉลี่ยเพียง 1-3 วัน กล่าวคือ หลังจากเราถูกคนที่ เป็นไข้หวัดไอ จาม หรือหายใจรด ถ้าร่างกายเราไม่มีภูมิต้านทาน รอสัก 1-3 วันถัดมา เราก็จะกลายเป็นไข้หวัด

อาการ :ผู้ใหญ่จะมีอาการจาม น้ำมูกไหลมาก่อน อ่อนเพลีย ปวดศีรษะเล็กน้อย แต่มักจะไม่ค่อยมีไข้ เชื้อจะออกจากทางเดินหายใจของผู้ป่วย 2-3 ชั่วโมง และหมดภายใน 2 สัปดาห์ บางรายมีอาการปวดหู เยื่อแก้วหูมีเลือดคั่ง บางรายมีเยื่อบุตาอักเสบ เจ็บคอกลืนลำบาก โรคมักเป็นไม่เกิน 2-5 วัน แต่อาจจะมีน้ำมูกไหลนานถึง 2 สัปดาห์ในเด็กอาจจะรุนแรง และมักจะกลายเป็นหลอดลมอักเสบ และปอดบวม

โรคแทรกซ้อน : -

การป้องกันและควบคุมโรค : 1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
2. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น
3. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด
4. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มน้ำมากๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานาน โดยไม่จำเป็น
6. ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด



3. โรคปอดบวม (Pneumonia) :ภาวะปอดซึ่งเกิดการอักเสบ ซึ่งอาจเป็นเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส ซึ่งในสภาวะที่ผิดปกติอาจจะเกิดจาก เชื้อรา และ พยาธิ เมื่อเป็นปอดบวม จะมีหนอง และสารน้ำอย่างอื่นในถุงลม ทำให้ร่างกายไม่สามารถรับ oxygen ทำให้ร่างกายขาด oxygen และอาจถึงแก่ชีวิตได้

สาเหตุ : เหตุชักนำสำคัญที่ทำให้เกิดปอดบวม ปกติเชื้อโรคอยู่ในคอ เมื่อร่างกายมีภาวะที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอก็จะเกิดโรค ภาวะต่างๆดังกล่าวได้แก่ร่างกายมีภูมิต้านทานต่อการอักเสบติดเชื้อลดลง เช่น

อายุมาก ขาดอาหาร เบาหวาน ได้รับยากดภูมิคุ้มกันการอักเสบติดเชื้อไวรัสของระบบการหายใจการอุดกัน และการอักเสบเรื้อรังในหลอดลมการสำลัก น้ำลาย เศษอาหาร หรือสิ่งติดเชื้ในปอด

การติดต่อ : ติดต่อกับการได้รับเชื้อจากการไอ หรือจามของผู้ป่วย บางรายอาจได้จากการกินน้ำแก้วเดียวกันหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกัน หลังจากได้รับเชื้ออาจเกิดอาการใน 1-3 วัน

ระยะฟักตัวของโรค : ไม่แน่ชัดขึ้นกับชนิดของเชื้อ อาจสั้นเพียง 1 - 3 วัน หรือนาน 1 - 4 สัปดาห์

อาการ : ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการน้ำมูกไหล จาม คัดจมูกนำมาก่อน บางรายอาจจะเริ่มด้วยไข้สูง หนาวสั่น หายใจหอบเหนื่อยอาจมีอาการเจ็บหน้าอกตำแหน่งที่เจ็บมักตรงกับบริเวณที่อักเสบ อาการไอ ในระยะแรกมีลักษณะไอแห้งๆ แต่ระยะต่อมาจะมีจำนวนเสมหะเพิ่มมากขึ้น เสมหะเหนียวการวินิจฉัยโรคปอดบวม

โรคแทรกซ้อน : น้ำในช่องเยื่อหุ้มปอด (pleural effusion) เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ (pericarditis) เยื่อหุ้มสมองอักเสบ (meningitis) ปัจจุบันพบน้อยหัวใจวาย มักพบในรายที่มีโรคหัวใจอยู่ก่อน

การป้องกันและควบคุมโรค : ใช้วัคซีนสามารถป้องกันปอดบวมได้บางเชื้อ เช่น H.influenza, Pertussis ไอกรน, ปอดบวม Pneumococcal ให้หลีกเลี่ยงจากคนที่เป็นปอดบวมหากมีสมาชิกในครอบครัวเป็น หอบหืดให้แยกถ้วย และชาม สมาชิกในครอบครัวให้ล้างมือบ่อยๆ



4. โรคหัด (Measles) : เป็นโรคติดต่อทางระบบหายใจ ติดต่อกัน

ได้ง่ายทางเสมหะ น้ำลายเกิดจากเชื้อ Measles virus คนที่ได้เชื้จะมีไข้สูง ตาแดง ไอ หลังจากมีไข้ 3-7 วัน ก็จะมีผื่นซึ่งเริ่มที่หน้าก่อน และลามไปทั้งตัว เป็นโรคติดต่อโรค มักเป็นกับเด็กเล็ก 9 เดือน- 6 ปี ติดต่อกับทางหายใจ น้ำลายที่ออกจากปาก คอ มักจะระบดตอนฤดูหนาวถึงฤดูร้อน

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัสรูบิโอลา (rubeola virus) ซึ่งจะพบมากในน้ำลายของผู้ป่วยติดต่อกับการไอ จาม หายใจรดกัน หรือการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน

การติดต่อ :ติดต่อโดยการได้รับเชื้อจากการไอ หรือจามของผู้ป่วย บางรายอาจได้จากการกินน้ำแก้วเดียวกันหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกัน หลังจากได้รับเชื้ออาจเกิดอาการใน 1-3 วัน

ระยะฟักตัวของโรค :จะเกิดอาการหลังได้รับเชื้อไปแล้ว 8-12 วัน

อาการ :อาการนำเริ่มต้นด้วยเด็กจะมีไข้สูง อาการงอแง กระสับกระส่าย ปวดตามตัว น้ำมูกไหล ตาจะแดงและแพ้งแสง ไอแห้งๆ มีอาการไข้สูงปวดตามตัว ระยะที่เริ่มเป็น 2-3 วันแพทย์อาจตรวจพบผื่นแดงเล็กๆในปากเรียก Koplick's spot ระยะออกผื่น หลังมีไข้ 3-4 วันจะไอบ่อยขึ้น มีผื่น โดยผื่นขึ้นหน้าผาก และลามไปที่หน้า คอ และลำตัวในเวลา 24- 36 ชั่วโมง เมื่อผื่นขึ้นอาการปวดเมื่อจะดีขึ้น ไข้จะค่อยๆลง ผื่นจะใช้เวลา 3 วัน ลามจากหัวถึงขา ผ่ามือฝ่าเท้าจะไม่มีผื่น ผื่นจะเริ่มจางที่ศีรษะก่อน ผื่นจะจางใน 7-10 วัน เหลือรอยดำๆ ผู้ที่ขาดวิตามินเอ หรือผู้ป่วยโรคเอดส์จะมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป

โรคแทรกซ้อน : ภาวะแทรกซ้อนทางหู อาจเกิดหูชั้นกลางอักเสบภาวะแทรกซ้อนทางตา จะมีเยื่อぶตาอักเสบ จนเป็นแผลที่แก้วตา corneal ulcerภาวะแทรกซ้อนทางเดินอาหาร มีการอักเสบของลำไส้ทำให้ถ่ายเหลวภาวะแทรกซ้อนระบบส่วนกลาง อาจพบสมองอักเสบ encephalitis เป็นภาวะที่รุนแรงที่สุด ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ และซึมลง

การป้องกันและควบคุมโรค : สามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน MMR ตามตารางการฉีด หรือสามารถฉีดวัคซีนก่อนสัมผัสโรค หรือหลังสัมผัสโรคไม่เกิน 3 วันก็กันโรคได้ผู้ป่วยที่ตั้งครรภ์ ทารก ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็ง หรือวัณโรค กลุ่มคนเหล่านี้มีภูมิคุ้มกันต่ำหากสัมผัสโรคต้องให้ Gamma globulin



5. โรคหัดเยอรมัน (Rubella) :เรียกตามภาษาชาวบ้านว่า โรคเหือด เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส และ ผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีอาการออกผื่นคล้ายโรคหัด แต่เป็นโรคคนละชนิดกัน และมีอาการรุนแรงน้อย กว่าโรคหัดโรคหัดเยอรมันสามารถแพร่ระบาดได้ง่าย พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ พบว่ามีการระบาดตามโรงเรียน โรงงาน ในที่ทำงาน ตามหมู่บ้าน ในช่วงหน้าแล้ง ระหว่างเดือนมกราคม ถึงเมษายน พร้อมๆกับการระบาดของโรคหัด และไขสกุส

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และติดต่อได้โดยการหายใจหรือไอ จามรดกัน

การติดต่อ : หัดเยอรมันเป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายเหมือนโรคหัด แต่มีอาการไม่รุนแรง ผู้ที่ได้รับเชื้อหัดเยอรมันประมาณร้อยละ 50 อาจไม่แสดงอาการของโรค ดูเป็นปกติ เหมือนคนทั่วไปแต่สามารถแพร่เชื้อให้กับผู้อื่นได้ ดังนั้นจึงเป็นอันตรายสำหรับหญิงมีครรภ์โรคนี้สามารถติดต่อได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

การติดต่อทางตรง โดยการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย เชื้อหัดที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย สามารถแพร่กระจายให้ผู้อื่นได้โดยการไอและจาม หรือหายใจรดกัน

การติดต่อทางอ้อม โดยการรับเชื้อที่กระจายอยู่ในอากาศ หรือโดยการใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ เป็นต้น

ระยะฟักตัวของโรค :ประมาณ 2-3 สัปดาห์ นับตั้งแต่วันที่รับเชื้อจนถึงวันที่มีอาการ ปรากฏให้เห็น

อาการ :อาการของโรคมักเกิดในช่วง 14-21 วันหลังจากได้รับเชื้อ ผู้ป่วยจะมีอาการไม่รุนแรง หรืออาจมีไข้เพียงเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการไอหรือไข้หวัด อาจปวดศีรษะเล็กน้อย อ่อนเพลีย ตาแดง และมีผื่นเล็กๆสีชมพูอ่อนๆ โดยเริ่มขึ้นตามใบหน้า จากนั้นจะกระจายไปที่ ลำตัวและแขนขา ผื่นอาจทำให้มีอาการคันเล็กน้อยหรือบางรายอาจไม่คันเลย ผื่นดังกล่าวอาจขึ้นในวันเดียวกับมีไข้หรือหลังมีไข้ 1-2 วัน แล้วมักจะจางหายไปภายใน 3- 5 วัน โดยจะจางหายไปอย่างรวดเร็ว ทั้งรอยแถมดำๆให้เห็นเหมือนผื่นของหัด บางคนอาจมีผื่นโดยไม่มีไข้ ผู้ใหญ่อาจมีอาการปวดตามข้อร่วมด้วยเด็กเล็กที่เป็นหัดเยอรมันอาการเริ่มแรกคือผื่น แต่ในเด็กวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะมีไข้ต่ำๆ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร มีน้ำมูกและไอเล็กน้อยนำมาก่อน 1-5 วัน อาการต่างๆจะหายไป หลังจากผื่นขึ้น ส่วนในเด็กเล็ก ระยะที่มีผื่นเด็กอาจมีไข้ต่ำ ๆอาการสำคัญที่ช่วยบ่งชี้ลักษณะของโรคนี้ได้โดยเฉพาะก็คือต่อมน้ำเหลืองที่โตขึ้น สามารถค้นพบได้ตามบริเวณใบหูและต้นคอบางที่ อาจพบในตำแหน่งอื่นๆซึ่งจะเป็นอยู่ประมาณ 1-2 สัปดาห์แล้วจะยุบหายไปเอง

โรคแทรกซ้อน : โรคแทรกซ้อนที่พบได้คือข้ออักเสบและสมองอักเสบ โดยทั่วไปโรคนี้ ไม่รุนแรงและไม่ทำให้เกิดพิการหรือตาย ยกเว้นเมื่อเกิดในหญิงมีครรภ์ในระยะ 3-4 เดือนแรก เชื้ออาจผ่านไปยังทารกในครรภ์ ทำให้แท้งหรือคลอดออกมาพิการได้

การป้องกันและควบคุมโรค : ป้องกันโดยการฉีดวัคซีน MMR(หัด หัดเยอรมัน คางทูม) ยังไม่มีรายงานว่าได้รับวัคซีนขณะตั้งครรภ์แล้วจะทำให้เกิดพิการแต่กำเนิด แต่แนะนำให้คุมกำเนิดหลังฉีดวัคซีน



6. โรคไข้สุกใส (Chickenpox/Varicella) : ไข้สุกใส หรือเรียกตามภาษาชาวบ้านว่า “อีสุกอีใส” เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่ง สามารถแพร่กระจายไปได้อย่างรวดเร็ว โรคนี้พบระบาดมากในช่วงหน้าแล้งหรือช่วงปลายฤดูหนาว ถึงต้นฤดูร้อน คืออยู่ในราวเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน เช่นเดียวกับการระบาดของ โรคหัดและหัดเยอรมัน ในฤดูอื่นๆก็อาจพบได้ประปรายตลอดปี



สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย น้ำหนอง น้ำเลือดและจากแผลของผู้ป่วย

การติดต่อ : โรคนี้สามารถติดต่อได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผู้ป่วยเป็นผู้แพร่เชื้อการติดต่อทางตรง ติดต่อกับละอองน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ น้ำเลือดและหนองของผู้ป่วย แผล และเม็ดพองที่เกิดขึ้นตามตัวของผู้ป่วยโดยตรง เช่น การเล่นด้วยกัน การจับต้องกัน แต่ สะเก็ดแผลของผู้ป่วยจะไม่ทำให้เกิดการติดเชื้อ ต่างจากโรคไข้ทรพิษซึ่งสะเก็ดแผลมีเชื้อโรค สามารถเกิดการติดต่อได้ทั้งการติดต่อทางอ้อม โดยการรับเชื้อที่กระจายอยู่ในอากาศ หรือโดยการสัมผัสของร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ เป็นต้น

ระยะฟักตัวของโรค : ประมาณ 2-3 อาทิตย์ ส่วนใหญ่ประมาณ 13-17 วัน

อาการ : อาการที่สำคัญคือมีไข้และมีผื่นแดงราบขึ้นตามตัว โดยผื่นจะเริ่มขึ้นตามไรผมก่อนแล้ว ลามไปตามใบหน้า ลำตัว และแผ่นหลัง เมื่อแรกขึ้นผื่นจะเป็นลักษณะมดลูกผสมพุด (maculopapules) ภายใน 2-3 ชั่วโมงต่อมาผื่นจะกลายเป็นตุ่มน้ำใสหรือเม็ดพองใส (Vesicles) และมีอาการคัน แล้วกลายเป็นตุ่มน้ำขุ่นขาว จากนั้นจึงตกสะเก็ดและหลุดไป การเกิดตุ่มจะทยอยขึ้นทีละระลอก ดังนั้น บางแห่งจะเกิดผื่นแดง บางแห่งจะเกิดตุ่มน้ำใส บางแห่งจะเกิดตุ่ม น้ำขุ่นขาว และบางแห่งจะเริ่มเกิดสะเก็ด คนไทยโบราณจึงเรียกโรคนี้นว่า “อีสุกอีใส” เพราะมี ทั้งตุ่มน้ำใสและตุ่มน้ำสุก (น้ำขุ่นขาว) ขึ้นบนร่างกายพร้อมกันตุ่มมักจะขึ้นตามตัวในวันเดียวกับที่มีไข้ตัวร้อน ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดศีรษะ หรือปวด เมื่อยตามร่างกาย

และเบื่ออาหาร ตุ่มสุกใสจะขึ้นเต็มที่ประมาณ 4 วัน หลังจากนั้นจะไม่ขึ้นตุ่ม ใหม่อีก ตุ่มเดิมจะสุกและตกสะเก็ดหลุดไปเองภายใน 1-3 สัปดาห์

โรคแทรกซ้อน : การติดเชื้อแบคทีเรีย มักเกิดบริเวณผิวหนังที่เป็นตุ่มน้ำหรือติดเชื้อในกระแสเลือด ข้อหรือกระดูกได้สมองอักเสบ ปอดอักเสบ การติดเชื้อแบบแพร่กระจาย

การป้องกันและควบคุมโรค : การป้องกันการติดต่อของโรคนี้ทำได้ค่อนข้างยาก เนื่องจากผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1-2 วันก่อนผื่นขึ้นจนผื่นตกสะเก็ด

- เด็กที่เป็นโรคอีสุกอีใสควรงดไปโรงเรียนจนผื่นตกสะเก็ดหมด อย่างไรก็ตาม เพื่อนๆในห้องอาจได้รับเชื้อไปตั้งแต่ก่อนผื่นขึ้นแล้ว
- การป้องกันที่ได้ผลในปัจจุบันคือ การฉีดวัคซีนป้องกัน วัคซีนนี้สามารถกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันโรคได้ดีในเด็ก

7. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Gastroenteritis) : ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว จำนวน 3 ครั้งต่อกันหรือมากกว่า หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 วัน หรือถ่ายเป็นมูกหรือปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea) เกิดตั้งแต่เริ่มมีอาการอุจจาระร่วง เมื่อได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องจะถ่ายอุจจาระดีขึ้นภายใน 5-6 วัน

สาเหตุ : สาเหตุของอุจจาระร่วงเฉียบพลันส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ เกิดจากเชื้อไวรัส (Rotavirus) เชื้อไวรัสบิดไม่มีตัว (Shigella) ไวรัส Salmonella (เชื้อที่ทำให้เกิด โรคไทฟอยด์) ติดเชื้อไวรัส E Coli เชื้อไวรัส Campylobacter, Jejunie เชื้ออหิวาต์ และพวกที่เพาะเชื้อไม่ขึ้น



การติดต่อ : โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อที่ออกมากับอุจจาระของผู้ป่วย

ระยะฟักตัวของโรค : อาจสั้น 10-12 ชั่วโมง หรือ 24-72 ชั่วโมง ขึ้นกับชนิดของเชื้อก่อโรค

อาการ : เชื้อไวรัส อาจมีไข้ต่ำๆ เป็นหวัด ต่อมามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และถ่ายอุจจาระเหลวตามมา โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีอาการอยู่ 1-6 วัน เชื้อแบคทีเรีย อาการถ่ายอุจจาระมีหลายลักษณะ ตั้งแต่ถ่ายเหลว มีมูกปนเลือด รายที่รุนแรงถ่ายอุจจาระเป็นเลือดปนหนอง

โรคแทรกซ้อน : -

การป้องกันและควบคุมโรค : โดยการกินดูแลสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร การเก็บอาหาร และการปรุงอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

ในการป้องกันโรคในฤดูหนาว การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการรับประทาน
อาหารที่มีคุณค่า สะอาด ถูกหลักสุขอนามัย รวมทั้งออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอก็จะเป็นตัวช่วย
เบื้องต้นในการป้องกันโรคภัยที่จะทำให้ร่างกายเราอ่อนแอ ร่างกายเราเองหากเราไม่ดูแลแล้วใครจะดูแล

