

ฝ้าระวัง.....โรคที่มาในหน้าร้อน

เดือนเมษายนเป็นเดือนที่อากาศร้อนจัดที่สุดของปีสำหรับประเทศไทย นอกจากอากาศที่ร้อนแล้ว โรคที่มากับความร้อนที่มักจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ คือ โรคที่เกี่ยวกับอาหารและน้ำดื่ม เนื่องจากอากาศร้อนทำให้ของเสียได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นอาหารผลไม้ แม้แต่น้ำดื่ม เนื่องจากเชื้อแบคทีเรียต่างๆ ล้วนขึ้นชอบอากาศที่ร้อน ทำให้เจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว โรคต่างๆ ที่มักพบในหน้าร้อน ที่เราต้องให้ความสนใจและเอาใจใส่เป็นพิเศษ เช่น



อาหารเป็นพิษ ซึ่งเป็นโรคทางเดินอาหารที่พบบ่อยมาก เนื่องจากมีสารพิษ (toxin) ที่สร้างจากแบคทีเรียตกค้างอยู่ในอาหารที่ไม่สะอาดพอ หรือสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารบูดเสีย ทำให้เกิดปัญหาท้องเสียได้ ส่วนใหญ่แล้วหากเป็นจะถ่ายเป็นน้ำไม่มีมูกเลือด ไม่มีไข้ มักจะหายได้เองหากเป็นไม่มาก แต่ถ้าเป็นมากก็อาจต้องได้รับน้ำเกลือเสริมซึ่งอาจอยู่ในรูปแบบของการดื่ม หรือการให้ทางเส้นเลือดแล้วแต่ความรุนแรง แต่โดยทั่วไปโรคลักษณะนี้ไม่ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อ เพียงแต่ปรับประคับประคองไม่ให้ภาวะน้ำเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติเท่านั้น

นอกจากนี้ยังมี โรคไวรัสตับอักเสบบชนิดเอ ไข้ไทฟอยด์ อหิวาตกโรค ซึ่งเป็นโรคทางเดินอาหารที่เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำดื่มที่มีเชื้อโรคปะปนทั้งสิ้น



ดังนั้นข้อควรระวังเกี่ยวกับอาหารและน้ำดื่มในหน้าร้อนนี้ คือ ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ดื่มน้ำดื่มที่ต้มแล้วหรือผ่านขบวนการกรองหรือฆ่าเชื้อที่ถูกต้อง ล้างภาชนะใส่อาหารให้สะอาด กำจัดขยะมูลฝอยสิ่งปฏิกูลรอบๆ บริเวณบ้าน เพื่อมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ