

คู่มือ

การดูแลปัญหาผิวหนังเบื้องต้น สำหรับประชาชนเมื่อประสบอุทกภัย



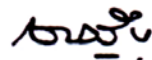
กรมการแพทย์



แพทย์หญิงวลัยอร ปรัชญพฤทธิ์
นายแพทย์จิโรจ สีนวนนท์
สถาบันโรคผิวหนัง

คำนำ

เมื่อมีภัยธรรมชาติเกิดขึ้นในประเทศของเราครั้งใด จะเห็นว่าคนไทยไม่ทอดทิ้งกัน มีความช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ ทั้งจากภาครัฐและเอกชน หยิบยื่นถึงมือผู้ประสบภัยอย่างพร้อมเพรียงกัน ปัญหาต่าง ๆ แม้จะหนักหนาเพียงใดหากได้ช่วยกันคนละไม้คนละมือแล้วก็จะบรรเทาความเดือดร้อนไปได้มาก ภัยธรรมชาติที่ประเทศไทยเราต้องประสบอยู่เป็นประจำทุกปีคือ อุทกภัย ซึ่งพบรุนแรงขึ้นและกว้างขวางขึ้นในเกือบทุกภูมิภาคของประเทศ และพบว่าเมื่อเกิดน้ำท่วมมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพตามมาเสมอ โรคผิวหนังจะเป็นโรคที่พบเป็นลำดับต้นๆ และพบว่าประชาชนทั่วไปยังขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองด้านสุขภาพผิวหนัง ทางกรมการแพทย์ โดย สถาบันโรคผิวหนังจึงจัดทำ **“คู่มือการดูแลปัญหาผิวหนังเบื้องต้นสำหรับประชาชนเมื่อประสบอุทกภัย”** ขึ้น เพื่อแจกจ่ายให้แก่ผู้ประสบภัยกรมการแพทย์หวังว่าผู้ประสบภัยน้ำท่วมจะได้รับประโยชน์จากคู่มือนี้ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำความรู้จากคู่มือนี้ไปช่วยแนะนำประชาชน และขยายประโยชน์จากคู่มือนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น



นายแพทย์ชาติรี บานชื่น
อธิบดีกรมการแพทย์
พฤษภาคม 2549

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
สาเหตุ	2
โรคผิวหนัง	3
โรคน้ำกัดเท้า	3
ผื่นผิวหนังอักเสบ	9
โรคขอบเล็บอักเสบและเล็บขบ	11
โรคติดเชื้อทางผิวหนัง	13
การแพร่กระจายของแมลงนำโรค	15
- แมลงและสัตว์มีพิษกัดต่อย	16
- ผื่นแพ้สัมผัสจากตัวกันกระดก	16
โรคพยาธิไชเท้า	18
อาการโรคผิวหนังที่เป็นอยู่เดิมกำเริบ	19
โรคพยาธิหอยคัน	20
โรคฉีหนู	21
การปนเปื้อนสารเคมีที่ใช้ในการอุตสาหกรรม การเกษตร	23
สรุป	24
การป้องกัน	24
คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไปในการปฏิบัติตัวหลังประสบภัยน้ำท่วม	25
คำแนะนำสำหรับการดูแลผิวหนังหลังประสบภัยน้ำท่วม	26

“ คู่มือการดูแลปัญหาผิวหนังเบื้องต้นสำหรับ ประชาชนเมื่อประสบอุทกภัย ”

แพทย์หญิงวลัยอร ปรัชญพฤทธิ
นายแพทย์จิโรจ สินธวานนท์
สถาบันโรคผิวหนัง
กรมการแพทย์

บทนำ

น้ำท่วมทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ

น้ำท่วมทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ ปัญหาสุขภาพดังกล่าวในแต่ละประเทศ และแต่ละท้องถิ่นจะเกิดขึ้นมากน้อยและรุนแรงแตกต่างกันไปตามปัจจัยแวดล้อม อย่างไรก็ตาม โดยรวมพบว่าน้ำท่วมทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะแรกหลังประสบภัย และนานหลายเดือนหลังจากนั้น ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ผลกระทบทางกาย

เกิดการบาดเจ็บตามร่างกาย
โรคผิวหนัง
ไข้ไม่ทราบสาเหตุ
โรคติดเชื้อในทางเดินหายใจ
โรคท้องร่วง
โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
โรคระบบกล้ามเนื้อ
โรคติดเชื้อ

จากการสำรวจผู้ป่วยจากเหตุการณ์สึนามิในศูนย์ผู้ประสบภัยพบว่าผู้ได้รับบาดเจ็บจะมีแผลติดเชื้อบริเวณแขนขา นับแต่วันแรกที่ประสบภัยเรื่อย ๆ จนถึง 3 สัปดาห์หลังเกิดเหตุการณ์

2. ผลกระทบทางจิตใจ

มีความวิตกกังวล หวาดผวา ซึมเศร้า โกรธ นอนไม่หลับ ตื่นเต้น กระวนกระวาย อ่อนเพลีย

ปัญหาสำคัญในระยะแรกเกิดจากการขาดแคลนแหล่งน้ำ สำหรับอุปโภค

ปัญหาสุขภาพกายหลังน้ำท่วมส่วนใหญ่มีสาเหตุเนื่องจากแหล่งน้ำสำหรับการอุปโภคบริโภคปนเปื้อน ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นระบบน้ำประปา หรือแหล่งน้ำสะอาดตามธรรมชาติจะได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมทั้งสิ้น กระแสน้ำจะพาสิ่งสกปรก เชื้อโรค ของเสีย เช่น ขยะ สิ่งปฏิกูล หรือ สารเคมีที่เคยถูกเก็บในที่มิดชิดกระจายเป็นวงกว้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถเคลื่อนย้ายด้วยแรงน้ำไปได้ไกล ๆ จากแหล่งเดิม จะมีเชื้อโรคหลายชนิดที่ทำให้เกิดโรคทางเดินอาหารปะปนมา ได้แก่ เชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนในอุจจาระ เชื้อไข้ไทฟอยด์, เชื้อบิด, เชื้ออหิวตาสีดำ, เชื้อไวรัสตับอักเสบบี ชนิดเอ เป็นต้น

ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะได้รับเชื้อโรคจากอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน

สาเหตุ

การขาดแคลนแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ สะอาดทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมาเพราะมนุษย์ทุกคนต้องอาศัยน้ำในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นเพื่อป้องกันการติดเชื้อในทางเดินอาหารและที่ผิวหนัง สุขอนามัยส่วนบุคคลเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ผู้ประสบภัยน้ำท่วมต้องรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สะอาด ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังออกจากห้องน้ำ ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหารและชำระล้างร่างกาย เป็นต้น

“สุขอนามัยส่วนบุคคลเป็นเรื่องสำคัญที่สุด”

การเกิดโรคตามส่วนต่าง ๆ ในร่างกายดังได้กล่าวมาแล้ว มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมเพราะการเกิดโรคในระบบใดระบบหนึ่งอาจลุกลามไปยังอวัยวะข้างเคียง และชักนำให้เกิดโรคในระบบอื่น ๆ ตามมา ถึงกับทำให้เสียชีวิตได้ เช่น การติดเชื้อที่ผิวหนังอาจลุกลามเข้าไปในกระแสเลือดทำให้เกิดโรคปอด ตับ ไต เป็นต้น

“ดังนั้นจึงไม่ควรละเลยการดูแลสุขภาพแม้เพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ”

โรคผิวหนัง

ผิวหนังเป็นปราการด่านแรกที่สำคัญซึ่งช่วยปกป้องอวัยวะภายในผิวหนังทำหน้าที่ป้องกันสารพิษจากภายนอก ป้องกันเชื้อโรคตลอดจนอันตรายจากของมีคมต่าง ๆ ถ้าปราการด่านแรกนี้เสียไป ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ จะตามมาอย่างมากมาย ซึ่งอาจลุกลามเข้าสู่อวัยวะภายใน โรคผิวหนังที่พบบ่อยในภาวะน้ำท่วม ได้แก่

1. โรคน้ำกัดเท้า

โรคผิวหนังที่ประชาชนทั่วไปมักจะคุ้นเคยและพบเสมอหลังน้ำท่วม คือ **โรค**
น้ำกัดเท้า



ปัญหาสำคัญในระยะแรกเกิดจากการขาดแคลนแหล่งน้ำ สำหรับอุปโภค

สาเหตุ

เมื่อเดินย่ำน้ำบ่อย ๆ หรือยืนแช่น้ำนาน ๆ จะทำให้ผิวหนังเปียก โดยเฉพาะตำแหน่งซอกนิ้วเท้าและบริเวณหลังเท้าได้สายรองเท้า ซึ่งเป็นตำแหน่งที่มีการเสียดสี ทำให้ผิวหนังมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บมากขึ้น นอกจากนี้บางคนมีโครงสร้างนิ้วเท้าเกยกันหรือนิ้วเท้าแนบชิดกันมากเกินไป เป็นลักษณะทางกายวิภาคที่ส่งเสริมทำให้เกิดโรค น้ำกัดเท้าและติดเชื้อราได้ง่าย เพราะซอกนิ้วเท้าจะเป็นที่เก็บหมักหมมสิ่งสกปรกและความอับชื้นได้ดี อีกทั้งการที่เท้าเป็นอวัยวะที่อยู่เบื้องล่างทำให้มีโอกาสสัมผัสสิ่งสกปรกตามพื้นดิน จึงเกิดโรคติดเชื้อตามมาง่าย

พื้นที่เสี่ยงต่อโรค

ทุกแห่งที่มีปัญหาน้ำท่วมขัง

ลักษณะสำคัญของโรคน้ำกัดเท้า

ระยะแรกหลังแช่เท้าในน้ำนาน ๆ หนึ่งกำพร้าบริเวณซอกนิ้วเท้าจะบวม น้ำ สีขาว ชีด หากยังคงแช่น้ำต่อไป ช่องว่างระหว่างเซลล์หนังกำพร้าจะกว้างขึ้นทำให้สิ่งสกปรกและสารเคมีทั้งหลายแทรกตัวเข้าไปในผิวหนังชั้นล่างกระตุ้นให้เกิดการอักเสบ ระยะนี้ ผื่นจะบวม แดง คัน และแสบ เกิดจากการระคายเคืองเนื่องจากความเปียกชื้นและสิ่งสกปรกในน้ำ บริเวณผิวหนังเปียกชื้นนี้เป็นจุดอ่อนทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย



ถ้ามีการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำเติม บริเวณชอกนิ้วเท้าจะมีการปวด บวม แดง มากขึ้น เป็นหนองสีเหลืองขุ่น หรือสีเขียวขึ้นกับเชื้อสาเหตุ และถ้าเชื้อลุกลามเข้าไปในระบบท่อน้ำเหลือง จะเห็นผื่นแดง บวม เจ็บ เป็นแนวยาวจากบริเวณชอกนิ้วเท้าลามขึ้นไปตามขา และมีต่อมน้ำเหลืองที่ข้างขาหนีบโต บวม กดเจ็บ อาการในระยะนี้ถ้ายังไม่ได้ รับการรักษา เชื้อแบคทีเรียอาจลุกลามเข้าสู่อวัยวะภายในทั้งหมดได้

หากปล่อยให้มีการน้ำกัดเท้าอยู่นาน ผิวที่ลอกเปื่อยและอับชื้นจะติดเชื้อราทำให้ เป็นโรคเชื้อราที่ชอกเท้า ผื่นมีอาการบวมแดง มีขุยขาวเปื่อยก กลิ่นเหม็น และถ้าทิ้งไว้ เรื้อรัง จะรักษาให้หายขาดได้ยาก เมื่อเท้าอับชื้นก็จะเกิดอาการขึ้นมาใหม่ เป็น ๆ หาย ๆ นอกจากนี้โอกาสติดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราแล้ว ยังมีโอกาสติดเชื้อไวรัส และเชื้อโรค อื่น ๆ ซึ่งปรกติจะไม่มีก่อโรคในผิวหนังที่แห้งสะอาด

โดยสรุปโรคน้ำกัดเท้าแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เกิดการเปื่อยของผิวหนังเมื่อแช่น้ำนาน ๆ หรือเปียกชื้น หรือโดนสาร ระคายเคือง ระยะนี้เป็นโรคผิวหนังอักเสบ ยังไม่มีการติดเชื้อโรค

ระยะที่ 2 เมื่อเกิดบาดแผลหรือรอยเปื่อยฉีกขาดของผิวหนังนาน โดยเฉพาะบริเวณ ชอกนิ้วเท้า จะเกิดการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ที่สำคัญคือ เชื้อแบคทีเรีย, เชื้อรา

พัฒนาการของโรค

เมื่อเท้าแช่น้ำ 3-4 วันจะเกิดโรคผื่นผิวหนัง

ล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อน เลี่ยงการแช่เท้าในน้ำ
ใช้มอยเจอร์ไรเซอร์ทา ใช้เวลารักษา 7 - 10 วัน

แช่ต่อมาอีก 7 วันจะเกิดเท้าเปื่อย

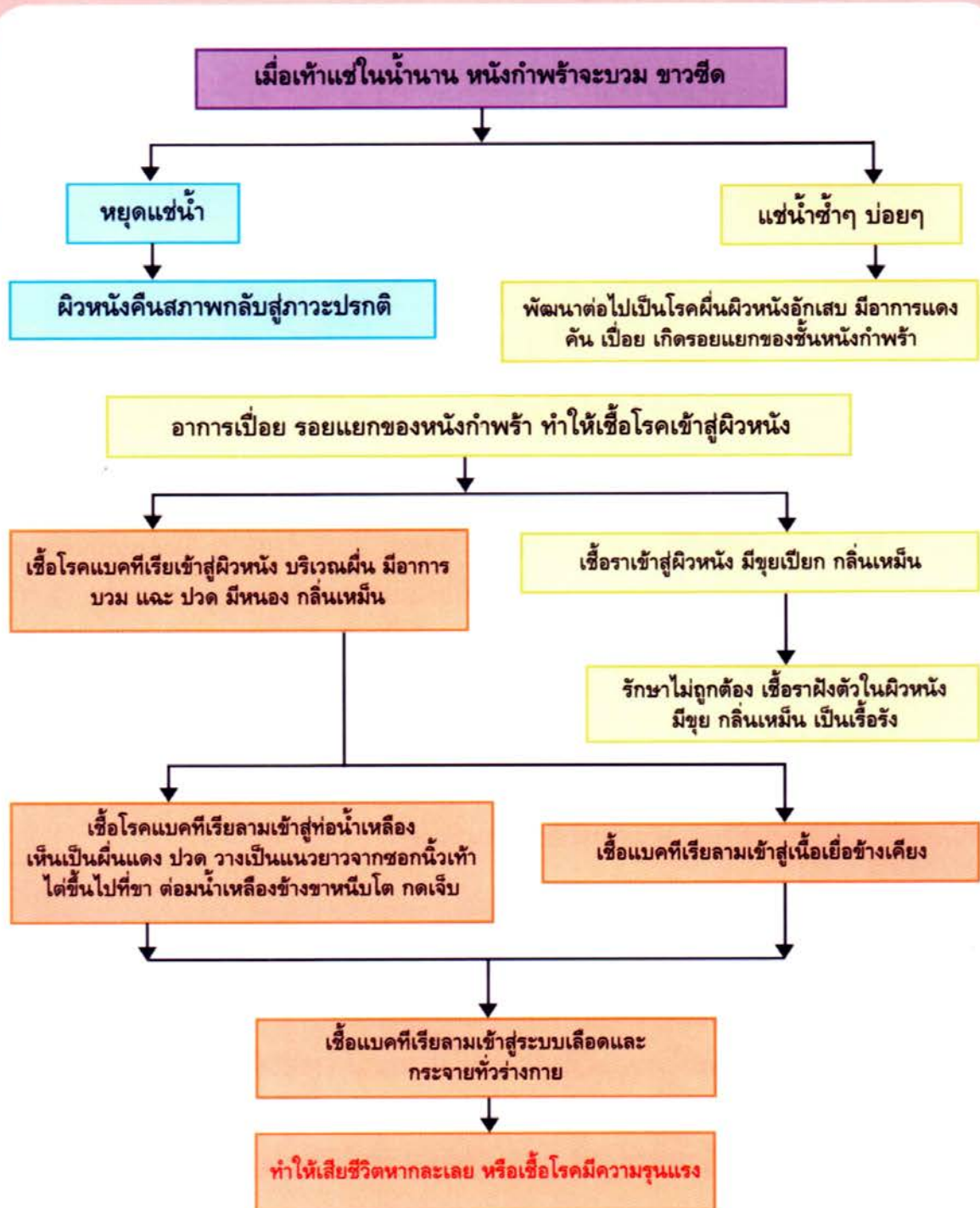
ใช้ยา 3% ไวโอฟอร์มครีมผสมสเตียรอยด์ชนิดอ่อน
รักษา 1 - 2 สัปดาห์

แช่ต่อมาอีกอาจเกิดเชื้อราที่เท้า

ใช้ยาทารักษาเชื้อราเช่น ซีมีนักริฟล์ คีโตโคนาโซนครีม คาเนสเตนครีม
ทารักษาติดต่อกันประมาณ เดือน - เดือนครึ่ง

- ❗ รักษาไม่ครบตามระยะเวลาที่กำหนด
- ❗ ไม่ปรับสุขอนามัยส่วนบุคคล
- ❗ ไม่รักษาเท้าให้แห้งสะอาด
- ❗ จะเกิดเชื้อราฝังลึกตามมา

ใช้ยารักษาเชื้อราชนิดรับประทาน เช่น ฟลูซิโน
ยาไนซอร์ล อีตราโคนาโซล เป็นต้น
ใช้เวลารักษา 1 - 1½ เดือน



การป้องกัน

หลังเสร็จกิจธุระนอกบ้านแล้วควรล้างเท้าด้วยน้ำสะอาดและสบู่แล้วเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า หากเท้ามีบาดแผล ควรชะล้างด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ควรเลี่ยงการแช่เท้าในน้ำให้ได้มากที่สุดเพื่อให้ผิวหนังมีเวลาฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ



การรักษา

การรักษาผื่นผิวหนังอักเสบของโรคน้ำกัดเท้าระยะแรก ใช้ยาทาสเตียรอยด์อ่อน ๆ เช่น ครีมไตรแอมซิโนโลนความเข้มข้นร้อยละ 0.02 (0.02 % Triamcinolone cream) หรือ ครีมไวโอฟอร์มผสมกับไตรแอมซิโนโลนความเข้มข้นร้อยละ 0.02 (3 % vioform in 0.02 % Triamcinolone cream) ไม่จำเป็นต้องใช้ยาฆ่าเชื้อรา เพราะยาเชื้อราบางชนิดจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองและแสบมากขึ้น

ใช้ครีมทาวนละสองครั้งติดต่อกันจนกว่าผื่นจะหาย หากไม่สามารถหายดังกล่าวได้ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพราะในท้องตลาดมียาอีกหลายชนิดที่มีคุณสมบัติเหมือนตัวอย่างยาที่กล่าวมา สามารถใช้ทดแทนกันได้

“ห้ามใช้ยาสเตียรอยด์ทาบริเวณที่มีการติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อรา”

ถ้ามีการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำเติม จะทำให้เกิดอาการอักเสบ บวมแดง เป็นหนองและปวด ต้องรักษาด้วยยาปฏิชีวนะร่วมกับการชะล้างแผลด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น น้ำเกลือสำหรับทำแผล น้ำด่างทับทิมละลายให้เป็นสีชมพูม่วงอ่อน หรือน้ำยาโบโรว์ ละลาย 1 ส่วน ต่อ 40 ส่วน แล้วทายาฆ่าเชื้อแบคทีเรียเช่น ฟิวซิดินครีม มิวปีโรซินครีม ซี้ฟิง เทอร์รามัยซิน เป็นต้น

การรักษาความสะอาดให้เท่าเทียมอยู่เสมอเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่สุดในการดูแลป้องกันโรคเชื้อราที่เท้าไม่ให้กลับเป็นซ้ำอีก และควรให้ความสนใจเป็นพิเศษบริเวณซอกนิ้วเท้าเมื่อเช็ดให้แห้งแล้วให้ทายารักษาโรคเชื้อราแต่ถ้ามีอาการรุนแรงและเรื้อรังทายาไม่ได้ผล ควรใช้ยารับประทานอย่างต่อเนื่อง การหยุดยาเร็วเกินไปขณะที่เชื้อยังไม่หมดจะมีโอกาสกลับเป็นซ้ำอีกได้

ยาทาและยารับประทานรักษาเชื้อราที่ซอกนิ้วเท้ามีหลายชนิด เช่น ยาขี้ผึ้งรักษา กลากวิธฟิล ยาไนซอร์ลครีม ยาคาเนสเตนครีม ยารับประทานฟลูซิน ยาไนซอร์ลเม็ด ยาอิตราโคนาโซลเม็ด เป็นต้น

ห้ามใช้ยาสเตียรอยด์ทาบริเวณที่มีการติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราเพราะจะทำให้เชื้อลุกลาม

การดูแลที่สำคัญคือการดูแลความสะอาดและไม่ให้เปียกชื้น และควรไปพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง รับประทานยาที่เหมาะสมกับเชื้อสาเหตุ

การรักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราที่ผิวหนังต้องทายารับประทานยาให้ครบตามระยะเวลาที่กำหนด มิฉะนั้นจะทำให้ไม่หายขาด และเชื้ออาจพัฒนาดื้อยา

2. ผื่นผิวหนังอักเสบ

สาเหตุ

ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นในเรื่อง “โรคน้ำกัดเท้า” ว่าในระยะแรกซอกนิ้วเท้าที่สัมผัสน้ำนาน ๆ จะมีผื่นผิวหนังอักเสบนำมาก่อน ต่อมาจึงมีปัญหาระลอกการติดเชื้อ

ในทำนองเดียวกันผิวหนังส่วนอื่น ๆ ของร่างกายที่สัมผัสน้ำนาน ๆ หรือสัมผัสน้ำที่ไม่สะอาดก็จะมีอาการผิวหนังอักเสบเกิดขึ้นได้เช่นกัน



พื้นที่เสี่ยงต่อโรค

ทุกแห่งที่มีปัญหาน้ำท่วมขัง

อาการแสดงของผื่นผิวหนังอักเสบ

จะมีอาการหลังเกิดอุทกภัยไม่นาน ระดับความรุนแรงของอาการในแต่ละคนจะแตกต่างกันตามสุขภาพผิวพื้นฐานของแต่ละคน และขึ้นกับความสกปรกของแหล่งน้ำที่สัมผัส คนที่มีผิวแห้งหรือมีโรคผิวหนังอื่นอยู่แล้วจะมีโอกาสเกิดผื่นผิวหนังอักเสบได้ง่ายกว่าคนที่มีสุขภาพผิวแข็งแรง ผู้ป่วยจะมีอาการได้ตั้งแต่คันทั้งตัวโดยไม่มีผื่น จนถึงมีผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน สีแดง กระจายตามตัวและแขนขา พบผื่นมากบริเวณร่างกาย แขน ขา ซึ่งสัมผัสน้ำโดยตรง บริเวณในร่มผ้าตำแหน่งที่มีการเสียดสีจะมีผื่นคันเกิดขึ้นง่าย เช่น บริเวณสะโพก ข้อพับ ใต้สายเข็มขัด

การเกิดโรคผิวหนังชนิดนี้และการเกิดภาวะติดเชื้อแทรกซ้อนตามมาจะสูงขึ้น โดยสัมพันธ์กับระยะเวลาที่น้ำท่วมขังในบริเวณที่อยู่อาศัย หากปล่อยให้ น้ำท่วมขังนานวันจะป้องกันและรักษาอาการทางผิวหนังได้ยาก เพราะประชาชนจะสัมผัสน้ำสกปรกที่เป็นสาเหตุอยู่เรื่อย ๆ จึงทำให้รักษาไม่หายขาด ผู้ที่มีอาการน้อย ๆ ในระยะแรกเมื่อสัมผัสน้ำสกปรกนานวันก็จะมีอาการลุกลามมากขึ้น

การป้องกัน

หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำสกปรก หากมีความจำเป็นต้องสัมผัสน้ำสกปรก เมื่อเสร็จธุระให้รีบล้างน้ำทำความสะอาดด้วยสบู่ทันที

การรักษา

ถ้ามีอาการบริเวณผิวหนังหรือเนื้ออ่อน ๆ ตามข้อพับ ใช้ครีมไตรแอมซิโนโลน ความเข้มข้นร้อยละ 0.02 (0.02 % Triamcinolone cream) หรือ ครีมเบต้าเมตาโซน ความเข้มข้นร้อยละ 0.05 (0.05 % betamethasone cream)

ถ้ามีอาการบริเวณลำตัว แขน ขา ใช้ครีมไตรแอมซิโนโลนความเข้มข้นร้อยละ 0.1 (0.1 % Triamcinolone cream) หรือ ครีมเบต้าเมตาโซนความเข้มข้นร้อยละ 0.1 (0.1 % betamethasone cream) หรือ ครีมไวโอฟอร์มผสมกับไตรแอมซิโนโลนความเข้มข้นร้อยละ 0.02 (3 % vioform in 0.02 % Triamcinolone cream) ก็ใช้ได้

ใช้ครีมทาวันละสองครั้งติดต่อกันจนกว่าผื่นจะหาย ถ้าคันมากให้รับประทานยาแก้แพ้ แก้วคัน ยาคลอเฟนิรามีนขนาด 4 มิลลิกรัม วันละ 1-2 ครั้ง

3. โรคขอบเล็บอักเสบและเล็บขบ

สาเหตุ

ขอบเล็บเป็นตำแหน่งหนึ่งที่มีลักษณะทางกายภาพเก็บสิ่งสกปรกหมักหมมได้ดีถ้ามือ เท้า สัมผัสสิ่งเปียกชื้นอยู่ตลอดเวลา จะเกิดโรคขอบเล็บอักเสบตามมา ในรายที่เป็นซ้ำบ่อยจะมีปัญหาเล็บขบ และ ถ้ามีเล็บขบเรื้อรังก็จะทำให้เกิดขอบเล็บอักเสบได้ง่าย ตำแหน่งที่เกิดโรคขอบเล็บอักเสบและเล็บขบบ่อยคือ เล็บหัวแม่เท้า ในรายที่มือต้องสัมผัสสิ่งเปียกชื้นอยู่ตลอดเวลาจะมีอาการรอบเล็บมือด้วย



พื้นที่เสี่ยงต่อโรค

ทุกแห่งที่มีปัญหาน้ำท่วมขังจะมีปัญหาโรคนี้ที่เท้า และ สำหรับอาการที่มือมักเกิดในบุคคลที่มีอาชีพที่ต้องทำงานเปียกชื้น

อาการแสดงของขอบเล็บอักเสบและเล็บขบ

ผิวหนังและเนื้อเยื่อรอบ ๆ เล็บจะบวม แดง ปวดตื้อ ๆ กดเจ็บ ถ้าติดเชื้อแบคทีเรียเมื่อกดเนื้อรอบ ๆ เล็บจะมีหนองสีเหลือง หรือ สีเขียว ซึมออกมาจากขอบเล็บ สีของหนองขึ้นกับชนิดของเชื้อแบคทีเรีย ชนิดเรื้อรังมักติดเชื้อราแคนดิดา หนองจะมีสีขาวขุ่น คล้ายนม มีกลิ่นเหม็น ถ้าเป็นซ้ำบ่อยจะทำให้แผ่นเล็บไม่เรียบ

การป้องกัน

รักษามือเท้าให้สะอาดและแห้งเสมอ หลังเสร็จงานล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อน ไม่ควรใช้อุปกรณ์ของมีคมแกะซอกเล็บเพราะจะทำให้ซอกเล็บลึกมากขึ้น ทำให้เก็บสิ่งสกปรกต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การแกะซอกเล็บเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้โครงสร้างรอบเล็บเสียและทำให้เล็บกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ยาก

การรักษา

ใช้ยาทาครีมไวโอฟอร์มผสมกับไตรแอมซิโนโลนความเข้มข้นร้อยละ 0.02 (3 % vioform in 0.02 % Triamcinolone cream ทาวันละสองครั้งติดต่อกันจนกว่าผื่นจะหาย ในท้องตลาดมียาหลายตัวที่ใช้ได้ เช่น คีนาคอมครีม เดอมาคอมบิน ซึ่งมีวิธีการทายาเหมือนข้างต้น และให้หยุดเล็บด้วยยาน้ำยาหยุดเล็บโธมอลความเข้มข้น 3 % ถ้ามีหนองสีเขียวยหรือเล็บเขียวให้ทำแผลและหยุดด้วย กรดอะซีติกอ่อน 1-3 % ถ้าคันมากให้รับประทานยาแก้แพ้ แก้ก้น ยาคลอเฟนิรามีนขนาด 4 มิลลิกรัม วันละ 1-2 ครั้ง กรณีกดขอบเล็บแล้วมีหนองออกมา ควรไปพบแพทย์เพราะต้องรับประทานยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อแบคทีเรียหรือยารักษาเชื้อรา ตามเชื่อที่เป็นสาเหตุ

4. โรคติดเชื้อทางผิวหนัง

“การสัมผัสน้ำสกปรก ไม่ว่าแผลเล็กหรือใหญ่ จะมีโอกาสติดเชื้อตามมาได้ ควรรักษา”

สาเหตุ

ดังได้เกริ่นมาแล้วว่าผู้ประสบเหตุน้ำท่วมมีโอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บที่ผิวหนังอยู่เสมอ สาเหตุที่ทำให้ผิวหนังเกิดบาดแผล ได้แก่ การเกา รอยขีดข่วน ถูกหนามเกี่ยว ประสบอุบัติเหตุ ถูกของมีคม หรือประสบอุบัติเหตุที่รุนแรง เมื่อเกิดบาดแผลลึกขาดไม่ว่าจะเป็นแผลเล็กหรือใหญ่ จะมีโอกาสติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ตลอดจนเชื้อโรคชนิดอื่น ๆ ตามมาได้ จึงควรรักษา

การติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อน ทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง ซึ่งอาจลุกลามเข้ากระแสเลือด ทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่เดิม เช่น โรคเบาหวาน โรคตับ โรคไต ตลอดจนโรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่องจากสาเหตุต่าง ๆ ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะผู้ที่มีโรคประจำตัวเมื่อติดเชื้อจะมีอาการลุกลาม รุนแรงมาก

กว่า รักษาหายยากกว่า และมีโอกาสติดเชื้อโรคที่ไม่ก่อให้เกิดโรคในยามปกติได้มากกว่าคนปกติ

“ในสถานการณ์น้ำท่วมท่านอาจติดเชื้อที่ไม่ก่อโรคในคนปกติ”

นอกจากนี้ในสถานการณ์น้ำท่วมผู้ประสบภัยอาจติดเชื้อที่ไม่ก่อโรคในคนปกติ เช่น เชื้อราร้ายแรงบางชนิด เชื้อวัณโรคบางชนิด

ภายใต้เท้าที่แช่น้ำหรือโคลนตามอาจมีของมีคมซ่อนอยู่ ของมีคมใต้น้ำที่มิดำจะทำให้เกิดบาดแผลและมีโอกาสติดเชื้อโรคต่าง ๆ รวมทั้งเชื้อบาดทะยัก ซึ่งในปัจจุบันเป็นโรคที่พบไม่บ่อยในประเทศไทย จึงทำให้ผู้เกี่ยวข้องไม่มีความคุ้นเคยและอาจมองข้ามไป หลังจากเชื้อบาดทะยักเข้าสู่ร่างกาย โรคจะปรากฏอาการหลังได้รับเชื้อไปแล้วหลายสัปดาห์ ซึ่งแผลมักจะหายแล้ว ดังนั้นผู้ประสบภัยหากได้รับบาดแผลจากของมีคมจึงต้องใส่ใจเป็นพิเศษ แม้จะเป็นบาดแผลเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม การดูแลตนเองเบื้องต้นในที่ที่เกิดเหตุควรทำความสะอาดแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดก่อนไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องและฉีดวัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค

พื้นที่เสี่ยงต่อโรค

ทุกแห่งที่มีปัญหาน้ำท่วมขัง และ ลักษณะงานที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น งานเรือถอน ปรับปรุงที่อยู่อาศัยภายในบ้านและบริเวณรอบบ้าน การเดินเท้าเปล่า

การป้องกัน

ระมัดระวังอย่าให้เกิดบาดแผลตามร่างกาย ถ้ามีอาการคันไม่ควรเการุนแรงหรือใช้ของแข็งถูผิวหนัง ตัดเล็บให้สั้น รักษาความสะอาดของร่างกาย

การรักษา

วิธีการรักษาที่ถูกต้องประกอบด้วย การดูแลแผลอย่างถูกวิธี เลือกใช้ยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสม จึงควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีหลังเกิดเหตุ การพยาบาลเบื้องต้นในจุดเกิดเหตุ ให้รับทำความสะอาดแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อน

5. การแพร่กระจายของแมลงนำโรค

“น้ำท่วมทำให้สภาพสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปส่งเสริมทำให้แมลง
และเชื้อโรคทวีจำนวนเพิ่มขึ้นและแพร่ได้อย่างรวดเร็ว”

สาเหตุ

สิ่งแวดล้อมที่เกิดจากน้ำท่วมทำให้แมลงนำโรคเจริญเติบโตได้ดี ซึ่งส่งผลทำให้
หลังน้ำท่วมเชื้อโรคมีจำนวนเพิ่มขึ้นและแพร่ได้อย่างรวดเร็ว จึงมีโอกาสเกิดโรคระบาดสูงขึ้น
แหล่งน้ำขังนิ่งหลังน้ำท่วมจะเหมาะสมสำหรับการแพร่พันธุ์ยุง โรคหลายชนิดที่ยุงเป็น
พาหะจึงมีโอกาสระบาดมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นไข้สมองอักเสบ ไข้เลือดออก หรือ ไข้มาลาเรีย
ระยะแรกกระแสน้ำจะชะแหล่งเพาะพันธุ์ยุงแต่ในที่สุดยุงจะกลับมาหลังจากน้ำลด การ
เปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันของผู้ประสบภัยน้ำท่วมที่ทำให้มีความเสี่ยงที่จะถูกยุงกัดมากขึ้น
ได้แก่ การไม่มีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะถาวร การที่ต้องอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างแออัด
ในที่ใด ที่หนึ่ง

พื้นที่เสี่ยงต่อโรค

พื้นที่น้ำท่วมขัง อยู่ใกล้ป่าเขา มีร่องสวน พุ่มไม้ ป่าละเมาะ

การป้องกันโรคที่เกิดจากยุง

ผู้ที่อยู่ในที่เกิดเหตุจึงต้องป้องกันยุงกัด และนอนในมุ้ง



5.1 แมลงและสัตว์มีพิษกัดต่อย

น้ำท่วมทำให้สภาพสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป สัตว์ แมลง ไม่มีที่อยู่อาศัย ออกจากถิ่นที่อยู่เพื่อหาน้ำและมักหนีน้ำสู่ที่สูงเช่นเดียวกับมนุษย์ ผู้ประสบภัยจะมีโอกาสถูกยุงกัด หมดกัด โดยเฉพาะในเด็ก ส่วนผู้ใหญ่ทำงานมักถูกแมลงมีพิษ เช่น แมงป่อง ตะขาบกัดต่อย เกิดผื่นแพ้สัมผัสจากตัวกันกระดก และ บั๊งขน สำหรับผู้ที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ใกล้ป่าเขา มีโอกาสติดโรคที่นำโดยแมลงในป่า เช่น โรคสครับไทฟัส ซึ่งเชื้อโรคสครับไทฟัสเข้าสู่ร่างกายจากการถูกเห็บกัด

5.2 ผื่นแพ้สัมผัสจากตัวกันกระดก



สาเหตุ

เกิดจากสัมผัสสารระคายเคืองของตัวกันกระดก ตัวกันกระดกเป็นแมลงในตระกูลแมลงเต่าทอง แมลงชนิดนี้ไม่กัดหรือต่อย แต่ทำให้เกิดผื่นระคายเคือง เมื่อผิวหนังสัมผัสกับสารพิษซึ่งแมลงชนิดนี้ปล่อยออกมา ตัวกันกระดกชอบเล่นไฟในตอนกลางคืน จะไต่ตามตัวคนในขณะหลับ คนมักปัดหรือขยี้แมลงโดยไม่รู้ตัวทำให้แมลงปล่อยสารพิษจากต่อม ซึ่งสารพิษนี้มีศักยภาพทำให้ระคายเคืองสูง

พื้นที่เสี่ยงต่อโรค

พื้นที่มีร่องสวน พุ่มไม้ ป่าละเมาะ ตัวเมียจะวางไข่ในพื้นที่ที่มีความชื้นสูง เช่น ในดินร่วนที่มีวัตถุเน่าเปื่อยปกคลุม และใกล้แหล่งน้ำ

อาการแสดงของผื่นแพ้สัมผัสจากตัวกันกระดก

ทำให้ผิวหนังมีอาการแดง คัน เป็นแนวยาว ถ้ามีอาการมากจะเป็นตุ่มหนอง ผู้สัมผัสสารพิษตัวกันกระดกมักให้ประวัติว่ามีผื่นเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามรอยเกาะ

“พิษจากตัวกันกระดกทำให้เกิดผื่นระคายเคืองแดงคัน ถ้าสัมผัสสารพิษจำนวนมากจะเป็นหนอง ผื่นวางเรียงตัวเป็นแนวยาว เพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ”

การป้องกัน

ดูแลที่อยู่อาศัยอย่าให้มีแมลงเข้าไปในห้อง ก่อนใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ควรตรวจตราไม่ให้มีแมลงซ่อนอยู่ การป้องกันที่ดีก็คือพยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสแมลงชนิดนี้ หรือเมื่อแมลงมาเกาะก็พยายามอย่าไปตบตี หรือหากสงสัยว่ามีการสัมผัสก็รีบล้างด้วยน้ำสะอาด หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ทันที การปิดไฟเมื่อเข้านอนหรือเปิดไฟเท่าที่จำเป็นก็ลดโอกาสที่จะให้แมลงเหล่านี้มาเล่นไฟในบริเวณนั้น รวมถึงการอยู่ในห้องมุ้งลวดหรือนอนในมุ้งก็ช่วยลดโอกาสที่จะสัมผัสกับแมลงเหล่านี้

การรักษา

การรักษาโรคผิวหนังจากตัวกันกระดก บังซน ยุงกัด หมัดกัด มดกัด ใช้ ครีมไวโอฟอร์มผสมกับไตรแอมซิโนโลนความเข้มข้นร้อยละ 0.02 (3 % vioform in 0.02 % Triamcinolone cream) ทาวันละสองครั้งติดต่อกันจนกว่าผื่นจะหาย นอกจากนี้ให้ใช้ยารักษาตามอาการ เช่น ถ้ามีอาการปวดบริเวณถูกแมลงกัดต่อยก็ให้รับประทานยาแก้ปวด ถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อนโรคเหล่านี้หายโดยไม่เป็นแผลเป็น แต่อาจทิ้งรอยดำไว้สักระยะ

กรณีที่มีอาการรุนแรง เกิดตุ่มน้ำพุพองหรือเป็นหนองให้ประคบด้วยน้ำเกลือสำหรับทำแผล น้ำยาโบโรว์ ทาวันละสองครั้ง จะช่วยทำให้ตุ่มน้ำพุพองและหนองแห้งเร็วขึ้น อาการเป็นหนองอาจเกิดจากพิษที่รุนแรงกระตุ้นทำให้เกิดหนองหรือเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำเติม ถ้ามีการติดเชื้อแบคทีเรียให้ใช้ยาปฏิชีวนะชนิดทา เช่น มิวอีโรซินครีม

หรือ ฟิวซิดินครีม ทาวันละสองครั้ง ประมาณ 7-10 วัน แต่ถ้ามีอาการมากต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ซึ่งหากอาการถึงขั้นนี้ควรไปพบแพทย์ ไม่ควรรักษาด้วยตนเอง

“ถ้ามีอาการโรคติดเชื้อรุนแรงควรไปพบแพทย์ ไม่ควรรักษาด้วยตนเอง”

6. โรคพยาธิไชเท้า

สาเหตุ

เดินเท้าเปล่า และถูกพยาธิปากขอไชเข้าผิวหนัง ส่วนใหญ่เกิดจากพยาธิปากขอของสุนัข แต่ในภาวะน้ำท่วมมีโอกาสสัมผัสพยาธิปากขอของคนมากขึ้นเพราะสิ่งปฏิกูลแพร่ ออกนอกสถานที่จัดเก็บ

พื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค

พยาธิจะมีชีวิตอยู่รอดได้ดีในบริเวณพื้นดินที่ชื้น ใต้ร่มผ้า และมักพบช่วงวันที่มีอากาศเย็น แสงแดดยังไม่ร้อนจัด

อาการแสดงของโรคพยาธิไชเท้า

จะมีผื่นสีแดง คัน เป็นเส้นซิกแซก ผื่นนี้จะลามออกไปเรื่อย ๆ



การป้องกัน สวมรองเท้า

การรักษา

รับประทานยาถ่ายพยาธิตัวกลม เช่น ยาอันเบนดาโซลชนิดเม็ด รับประทานวันละ 2 เม็ดติดต่อกัน 3 วัน

7. อาการโรคผิวหนังที่เป็นอยู่เดิมกำเริบ

สาเหตุ

น้ำท่วมทำให้ผู้ป่วยที่มีโรคผิวหนังอยู่เดิมมีอาการกำเริบมากขึ้นหลังสัมผัสน้ำและขาดน้ำสะอาดใช้ ได้แก่ โรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง ผิวหนังอักเสบจากผิวแห้งในผู้สูงอายุ โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง โรคเชื้อราตามลำตัวและขาหนีบ ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีอาการของโรคดังกล่าวมานาน แต่หลังจากเกิดน้ำท่วม ผิวหนังต้องสัมผัสน้ำสกปรก อาการทางผิวหนังจึงกำเริบมากขึ้น

“น้ำท่วมทำให้เกิดโรคเรื้อรังกำเริบ เพราะผู้ป่วยไม่สามารถเดินทางไปรับยาได้ตามปกติ”

ผู้ป่วยอีกกลุ่มหนึ่งมีโรคผิวหนังเรื้อรังอยู่แต่เดิม เช่น โรคแพ้ภูมิตนเอง (เอส แอล อี) โรคตุ่มน้ำพอง เป็นต้น เป็นโรคที่ขาดยาไม่ได้และเป็นโรคที่มีอันตรายสูง ต้องรับยาสม่ำเสมอต่อเนื่อง นอกจากน้ำท่วมทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ ได้เหมือนคนปกติทั่วไปแล้ว ยังสามารถทำให้โรคกำเริบเป็นอันตรายต่อชีวิตได้เพราะผู้ป่วยไม่สามารถเดินทางไปรับยาได้ตามปกติ

การรักษา

ผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพกลุ่มนี้ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรับยารักษาโรคผิวหนังเดิมที่เป็นอยู่ให้ต่อเนื่อง ไม่ควรปล่อยปละละเลย เพราะบางโรคอาจมีความรุนแรงหรือเกิดผลแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ และหน่วยบริการสุขภาพในชุมชนควรจัดระบบบริการสุขภาพอำนวยความสะดวกแก่ผู้ประสบภัยเพื่อให้สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้โดยสะดวกรวดเร็ว

8. โรคพยาธิหอยคัน



สาเหตุ

เมื่อน้ำท่วมอาจพบการระบาดของโรคพยาธิหอยคัน โรคผิวหนังชนิดนี้เกิดจากตัวอ่อนพยาธิใบไม้ในเลือดของวัว ควาย ไช้เข้าผิวหนังคน แต่เนื่องจากร่างกายคนไม่มีความเหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตของพยาธิทำให้พยาธิพัฒนาต่อไปไม่ได้ จึงตายในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามระหว่างอยู่ในผิวหนังมนุษย์พยาธิสามารถกระตุ้นให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาอักเสบได้

อาการแสดงของพยาธิใบไม้ในเลือด

มีผื่นแดง คันมากบริเวณที่พยาธิไชเข้าผิว ผื่นจะเกิดตามร่างกายบริเวณที่สัมผัสกับหอยคัน ส่วนใหญ่พบที่มือและเท้า บางคนแพ้มากจะมีตุ่มน้ำพุพองเกิดขึ้นบริเวณสัมผัสพื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค

จะพบผื่นพยาธิหอยคันระบาดในท้องถิ่นที่แหล่งน้ำมีหอยคันชุกชุม ตัวอ่อนพยาธิใบไม้ในเลือดจะเจริญเติบโตในหอยคังก่อนออกจากหอยคันเข้าไปอาศัยอยู่ในสัตว์เลือดอุ่นชนิดอื่นต่อไป



การรักษา

เนื่องจากพยาธิจะตายไปเองในที่สุด การรักษาจึงเป็นการรักษาตามอาการ ผื่นพยาธิ หอยคันทำให้คันมาก ๆ รักษาอาการคันด้วยยารับประทานแก้แพ้แก้คันเช่นยาคลอเฟนิรามีน รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง บางรายอาจต้องให้กินเพรดนิโซโลน ขนาด 0.5 มก ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมประมาณ 1 สัปดาห์ ถ้ามีอาการบริเวณลำตัว แขน ขา ใช้ครีมไตรแอมซิโนโลนความเข้มข้นร้อยละ 0.1 (0.1 % Triamcinolone cream) หรือ ครีมเบต้าเมตาโซนความเข้มข้นร้อยละ 0.1 (0.1 % betamethasone cream) หรือ ครีมไวโอฟอร์มผสมกับไตรแอมซิโนโลนความเข้มข้นร้อยละ 0.02 หรือผสมกับ ครีมเบต้าเมตาโซนความเข้มข้นร้อยละ 0.1 (3 % vioform in 0.02 % Triamcinolone cream หรือ 0.1 % betamethasone cream) ให้ทาวันละสองครั้งติดต่อกันจนกว่าผื่นจะหาย ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 7-10 วัน ถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อน หลังจากนั้นจะทิ้งรอยดำไว้แต่จะเลือนหายไปในที่สุด ไม่เป็นแผลเป็น

9. โรคฉี่หนู

“โรคฉี่หนูเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังและเยื่อซึ่งสัมผัสแหล่งที่เปื้อนฉี่หนู”

สาเหตุ

โรคฉี่หนูซึ่งเกิดจากเชื้อเล็ปโตสไปโรซิสจะเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังและเยื่อซึ่งสัมผัสแหล่งที่เปื้อนฉี่หนูที่มีเชื้อ การเกิดฝนตกหนักและน้ำท่วมทำให้หนูแพร่พันธุ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลทำให้ปริมาณเชื้อโรคเพิ่มจำนวนมากขึ้น



ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมทำให้เกิดโรคฉี่หนู ได้แก่

1. ภาวะน้ำท่วม
2. มีสัตว์เลี้ยงในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นสุนัข แมว หรือ วัว ควาย หมู
3. มีบาดแผลที่ผิวหนังและมีประวัติสัมผัสสิ่งขับถ่ายจากสัตว์
4. คนที่เคยเป็นไข้เลือดออกเมื่อปีก่อนเกิดเหตุจะมีความเสี่ยงเป็นโรคฉี่หนูมากกว่าคนทั่วไป

พื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค

แหล่งเชื้อพบบริเวณน้ำท่วมขัง ดินขึ้นแฉะ โคลน หรือ ในไร่อ้อย

อาการแสดงของโรคฉี่หนู

มีไข้สูงมาก่อน ปวดศีรษะรุนแรง ปวดเมื่อยตามตัว คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีผื่นตามตัว ตัวเหลือง ตาเหลือง ไตวาย เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และเสียชีวิตได้ถ้าไม่รักษา หากสงสัยควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกัน

ไม่ว่ายน้ำหรือเดินลุยน้ำบริเวณที่ปนเปื้อนมูลสัตว์เป็นโรค ดังนั้นให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าน้ำที่ท่วมนี้มีโอกาสปนเปื้อนด้วยเชื้อฉี่หนู ควรสวมเสื้อผ้ามิดชิด สวมรองเท้า ป้องกันการสัมผัสน้ำสกปรก



10. การปนเปื้อนสารเคมีที่ใช้ในการอุตสาหกรรม การเกษตร

“น้ำท่วมอาจมีสารเคมีอันตรายที่ใช้ในการอุตสาหกรรม การเกษตรปนเปื้อน
จึงควรระวังเรื่องการใช้สำหรับดื่ม ประกอบอาหาร ทำความสะอาดร่างกาย”

สาเหตุ

น้ำท่วมอาจมีสารเคมีที่ใช้ในการอุตสาหกรรม การเกษตรปนเปื้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากตั้งบ้านเรือนอยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม โกดังเก็บสารเคมี

พื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค

อาศัยอยู่ในพื้นที่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม โกดังเก็บสารเคมี

อาการแสดง

แม้ว่าสารเคมีแต่ละชนิดจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างกัน ส่วนใหญ่ในระยะแรกจะทำให้มีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน คลื่นไส้ กระวนกระวาย อ่อนเพลีย มีผื่นผิวหนังอักเสบ

การป้องกัน

ไม่ใช้น้ำจากแหล่งที่ไม่ได้รับการตรวจสอบพิสูจน์ว่าปลอดภัยจากสารเคมี สำหรับการอุปโภค บริโภค ผู้ที่เข้าไปทำความสะอาดสถานที่เกิดเหตุภายในโรงงานหรือโกดัง มีโอกาสสัมผัสสารพิษเหล่านี้ได้ขณะปฏิบัติงานในสถานที่ปนเปื้อนครวบรวมใส่เสื้อผ้า ถุงมือ หมวก ที่สามารถป้องกันสารเคมีชนิดนั้น ๆ ได้



สรุป

โดยสรุปปัญหาด้านสุขภาพที่จะเกิดหลังน้ำท่วมมีทั้งอาการเจ็บป่วยในระยะแรก และระยะต่อมา ได้แก่ โรคผิวหนังจากการสัมผัสกับสารเคมีสิ่งสกปรก หรือ ติดเชื้อที่ผิวหนังไม่ว่าจะเป็นเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา หรือห่อนพยาธิ โรคผิวหนังจากแมลง สัตว์มีพิษกัดต่อย ซึ่งนอกจากจะทำให้ไม่สบายจากการถูกกัดต่อยแล้ว ในภายหลังหากได้รับเชื้อโรคเข้าไปด้วยอาจทำให้ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก ไข้มาลาเรีย ไข้สมองอักเสบ ติดเชื้อในกระแสเลือด หรือติดเชื้ออื่น ๆ ที่ไม่พบในภาวะปกติ ผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรังอยู่แต่เดิม และต้องรับประทานยาเป็นประจำ อาจทำให้โรคกำเริบ นอกจากนี้ยังมีโรคอื่นๆ อีก เช่น อาหารเป็นพิษ โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร โรคฉี่หนู โรคตาแดง โรคติดเชื้อที่ระบบหู-คอ-จมูก สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นผลกระทบจากน้ำท่วมทั้งสิ้น

“โรคผิวหนังที่เกิดหลังน้ำท่วมมีสองระยะคือ ระยะแรก ระยะเรื้อรัง”



การป้องกัน

“น้ำดื่ม น้ำใช้เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ต้องใช้น้ำสะอาดในการอุปโภค บริโภค”

“ต้องระวังเรื่องความสะอาด ทำความสะอาดมือและร่างกายด้วยสบู่และน้ำสะอาด”

**“ระยะแรกให้ใช้น้ำขวดไปก่อน จนกว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตรวจสอบและรับรอง
ความสะอาดของน้ำดื่ม น้ำใช้บริเวณเกิดเหตุ”**

“ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นที่ยังไม่ได้ทำความสะอาด”

**“บริเวณแหล่งน้ำที่ปนเปื้อนสารเคมีผู้เข้าไปในสถานที่นั้นต้องสวมชุดที่ป้องกันอย่าง
มิดชิด และสวมแว่น”**

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไปในการปฏิบัติตัวหลังประสบภัยน้ำท่วม

คำแนะนำสำหรับผู้ประสบภัยน้ำท่วม

1. ใช้น้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด หากหาแหล่งน้ำสะอาดไม่ได้ให้ต้มน้ำให้เดือดก่อนใช้
อย่างน้อย 10 นาที
2. ถ้าอาศัยอยู่ใกล้แหล่งโรงงานอุตสาหกรรมหรือแหล่งสารเคมี พึงระลึกละเลียด
ว่าแหล่งน้ำในครัวเรือนอาจปนเปื้อนสารเหล่านี้ และความร้อนไม่สามารถทำให้น้ำเหล่านี้
สะอาดพอสำหรับการบริโภค ควรปรึกษาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อตรวจสอบความ
ปลอดภัยของน้ำหรือขอความช่วยเหลือให้จัดหา น้ำสะอาดไว้ให้
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารเสมอ รับประทานอาหารที่ปรุงสุก
และปรุงเสร็จใหม่
4. สวมเสื้อผ้ามิดชิด ป้องกันแมลงสัตว์กัดต่อย นอนในมุ้ง พึงระลึกละเลียดว่า
แมลงและสัตว์มีพิษทั้งหลายหนีน้ำมาอาศัยอยู่ในที่สูงเช่นกัน
5. ผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลานที่ยังเล็กเพราะเด็กมักจะสนุกกับการเล่นน้ำ
และไม่ใส่ใจเรื่องการรักษาความสะอาดและอันตรายที่แฝงมากับน้ำท่วม

6. ตรวจสอบระบบไฟฟ้าและอุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้าน ระวังระวังเรื่องไฟฟ้าลัดวงจร
7. หากรู้สึกไม่สบายให้รีบปรึกษาแพทย์
8. ควรไปรับยารักษาโรคประจำตัว ทานยาให้สม่ำเสมอ อย่าขาดยา

คำแนะนำการดูแลผิวหนังหลังประสบภัยน้ำท่วม

1. หลีกเลี่ยงการแช่เท้าในน้ำนานๆ หากจำเป็นต้องลุยน้ำให้สวมรองเท้าบูตกันน้ำ
ป้องกันการสัมผัสน้ำสกปรก เพื่อป้องกันของมีคมในน้ำที่มึนดำ เท้า พยาธิไชเท้า
2. รีบทำความสะอาดเท้า โดยเฉพาะง่ามนิ้วเท้า ฝ่าเท้าด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่
เช็ดเท้าให้แห้ง เมื่อเสร็จธุระนอกบ้าน
3. หากมีบาดแผลตามผิวหนังไม่ควรสัมผัสน้ำสกปรก
4. เมื่อมีแผล ผื่น ที่ผิวหนังให้พบแพทย์
5. ทายาหรือรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

หมายเหตุ : รายละเอียดสามารถค้นหาได้จากเว็บไซต์ของสถาบันโรคผิวหนัง

www.inderm.go.th





สถาบันโรคผิวหนัง

420/7 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400

โทรศัพท์ : 0-2354-8036-40

โทรสาร : 0-2354-8042

www.inderm.go.th