



ประกาศเทศบาลตำบลโนนสูง  
เรื่อง โรคและภัยสุขภาพ ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๑

ด้วยเทศบาลตำบลโนนสูง ได้รับข่าวสารประชาสัมพันธ์จากสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นหน่วยงานที่สนับสนุนวิชาการด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพในพื้นที่เขตสุขภาพที่ ๙ (นครราชสีมา ชัยภูมิ สุรินทร์ บุรีรัมย์) ซึ่งการแจ้งข่าวสารประชาสัมพันธ์เรื่องโรคและภัยสุขภาพเป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถทำให้ประชาชนได้รับรู้ รับทราบ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการนี้ เทศบาลตำบลโนนสูง มีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชน จึงขอประชาสัมพันธ์เรื่องโรคและภัยสุขภาพ ดังนี้

**๑. เรื่องของบุหรีกับหัวใจ**

เนื่องจากการสูบบุหรีเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรีโลก ซึ่งบุหรีถือเป็นสิ่งเสพติดมีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะสารนิโคตินซึ่งเป็นสารเสพติดพบในยาสูบรวมทั้งบุหรีไฟฟ้าถึงแม้จะไม่ได้สูบบุหรีแต่หากได้สูดดมควันบุหรีเป็นประจำก็เสี่ยงที่จะได้รับสารพิษจากควันบุหรีมือสองเช่นเดียวกัน

วันงดสูบบุหรีโลก ปีนี้ทั่วโลกเน้นในเรื่องของบุหรีกับหัวใจ เนื่องจากบุหรีเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบสาเหตุนี้ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน ส่วนโรคเส้นเลือดสมองตีบตันก็มีสาเหตุมาจากสูบบุหรีส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้าเนื่องจากเป็นอัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณและเป็นภาระต่อครอบครัว ทั้งในการดูแลรักษาและค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ผลกระทบของสารนิโคตินในบุหรีทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง นิโคตินยังทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลงที่สำคัญนิโคตินมีผลเสียต่อเด็กในครรภ์ทำให้น้ำหนักตัวของทารกน้อยและอาจเกิดความผิดปกติได้ ดังนั้น จึงควรเลิกสูบบุหรี โดยสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเองหมั่นออกกำลังกายเพื่อคลายความตึงเครียด หรือหากิจกรรมอย่างอื่นทำเพื่อให้เลิกบุหรีได้สำเร็จ

**๒. เตือนหากถูกสุนัขหรือแมวกัด ข่วน อย่าชะล่าใจ**

โรคพิษสุนัขบ้า พบได้ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมหลายชนิด เช่น สุนัข แมว ค่างคาว โค กระบือ สุกร แต่ในประเทศไทย พบมากในสุนัข แมว และโค หากพบสัตว์เลี้ยงป่วยตายห้ามจับด้วยมือเปล่า ควรสวมถุงมืออย่างก่อนสัมผัส รวมถึงห้ามนำมาชำแหละเพื่อรับประทาน โดยเฉพาะการปรุงแบบดิบหรือสุกๆดิบๆ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ห้ามขายหรือนำไปให้สัตว์เลี้ยงอื่นกินเด็ดขาดผู้ที่เลี้ยงสุนัขและแมว หากถูกกัดหรือข่วนเพียงเล็กน้อย อย่าชะล่าใจเพราะคิดว่าเป็นสัตว์เลี้ยงของตนเอง ต้องรีบล้างแผลให้สะอาดแล้วรีบไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าทันที

กรมควบคุมโรค เตือนประชาชนหากพบสัตว์เลี้ยงตายโดยเฉพาะตาย เนื่องจากถูกสุนัขกัดหรือล้มป่วยตายกะทันหันอย่าสัมผัสโดยตรง เนื่องจากอาจติดเชื้อโรคได้หากจำเป็นต้องสัมผัสหรือเคลื่อนย้ายซากสัตว์ ขอให้สวมอุปกรณ์ป้องกัน เช่น ถุงมือยาง รวมถึงอย่านำสัตว์ดังกล่าวมาชำแหละ ปรุงเป็นอาหารรับประทาน แม้จะทำให้สุกก็ยังมีความเสี่ยงต่อการติดโรคเช่นกัน โรคนี้มีระยะฟักตัวนาน ๒-๓ เดือน

/หมายความว่า....

หมายความว่า หากถูกหมา แมวที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน เชื้อโรคจะสามารถอยู่ในร่างกายได้นาน ๒-๓ เดือน ก่อนจะแสดงอาการขึ้นอยู่กับลักษณะการสัมผัสโรคและความรุนแรงของบาดแผล

ขอเตือนไปยังผู้ที่เลี้ยงสุนัข แมว ต้องนำไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าเมื่อสัตว์เลี้ยงมีอายุตั้งแต่ ๒ เดือนขึ้นไป หากถูกกัด ข่วน หรือเลียบริเวณที่มีบาดแผล อย่าชะล่าใจอย่าคิดว่าเป็นสัตว์เลี้ยงของตนเองแล้วจะไม่เป็นอะไร ต้องรีบล้างแผลด้วยน้ำสะอาดให้ลึกและสะอาดที่สุด จากนั้นใส่ยาเบตาดีนหรือยาสำหรับใส่แผลสดแล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนทันที

### ๓. ความดันโลหิตสูงแค่นั้น เรียกว่าเสี่ยง

โรคความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกตายก่อนวัยอันควร ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงจะมีความเสี่ยงทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคความดันโลหิตสูงมาจากการดำเนินชีวิต เช่น ออกกำลังกายน้อย กินอาหารเค็ม กินอาหารที่มีไขมันสูง การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ เป็นต้น ผู้ป่วยจำนวนมากเป็นโรคนี้โดยที่ไม่รู้ตัวมาก่อน เนื่องจากไม่รู้ค่าความดันโลหิตของตน หากไม่ได้รับการดูแลรักษาจะเพิ่มความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตายเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า และความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นเป็นสี่เท่า

ค่าระดับความดันโลหิตปกติ คือ ค่าความดันโลหิตตัวบนต้องไม่เกิน ๑๒๐ ส่วนค่าความดันโลหิตตัวล่างต้องไม่เกิน ๘๐ หรือ ๑๒๐/๘๐ หากระดับความดันสูงเกินค่าปกติจะทำให้มีโรคแทรกซ้อนตามมามากมาย เช่น โรคหลอดเลือดสมองและเพิ่มความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตาย สาเหตุที่เรียกโรคความดันโลหิตสูงว่าเป็นฆาตกรเงียบ เนื่องจากจะไม่มีสัญญาณเตือนหรือมีอาการแสดงให้เห็นในตอนแรก แต่เมื่ออาการรุนแรงขึ้นจะมีอาการปวดศีรษะ ง่วงนอน ใจสั่น ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย วิงเวียน หายใจลำบาก ครึ่งหนึ่งของคนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงมักไม่รู้ตัวจึงไม่ได้รับการดูแลรักษา

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงจะต้องตรวจวัดความดันโลหิตของตนเองอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อให้รู้ค่าระดับความดันโลหิตของตนเอง และรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติรักษา น้ำหนักตัวให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่เกิน ๒๓ รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด ออกกำลังกายสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอปล่อยวาง ความเครียด รวมทั้งงดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา

### ๔. อากาศร้อนสลับฝน ระวังป่วยไข้หวัดใหญ่

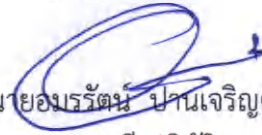
สภาพอากาศที่แปรปรวนร้อนสลับฝนตกอาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันและป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ได้ สถานที่ที่แออัดควรรวมตัวเป็นพิเศษ คือสถานที่ที่มีคนอยู่หนาแน่น เช่น โรงเรียน ค่ายทหาร เรือนจำ ควรมีการคัดกรองผู้ป่วยหากมีไข้ ไอ น้ำมูก ปวดกล้ามเนื้อ ควรแยกผู้ป่วยทันทีและไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เด็กเล็กและผู้สูงอายุควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เพื่อลดความรุนแรงของโรค

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการไอ จามรดกัน คลุกคลีกับผู้ป่วยและใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกัน เช่น ช้อน แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้ป่วยโรคอ้วน หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน เด็กและผู้สูงอายุ หากเจ็บป่วยจะมีอาการรุนแรงกว่าคนปกติ

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ขอให้รักษาสุขภาพให้แข็งแรงหากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากปิดจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่เมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น กลอนประตู ลูกบิด ราวบันได ราวบนรถโดยสาร หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ หากมีอาการไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและมีไข้สูง ต้องรีบพบแพทย์โดยเร็ว

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑



(นายอรรถรัตน์ ปานเจริญศักดิ์)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีตำบลโนนสูง