



จดหมายข่าว : กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล
ฉบับที่ ๑๒/๒๕๖๕ เดือนธันวาคม ๒๕๖๕

๗ โรคอันตรายในเด็กที่มาพร้อมหน้าหนาว

ฤดูหนาวมีโรคร้ายแรงที่ต้องระวังมีอยู่หลายโรคด้วยกัน ถึงแม้บางโรค
ลูกๆ จะได้รับวัคซีนมาแล้ว แต่ก็ไม่ 100% ว่าลูกน้อยจะไม่เจ็บป่วย เพราะวัคซีน
ช่วยลดความรุนแรงของโรค และช่วยให้ลดโอกาสในการเกิดโรคนั้นๆ ลง
โรคที่มาพร้อมกับฤดูหนาวต้องระวังมีดังนี้



1. โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus)

เกิดจากการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน
เชื้อต้นเหตุเป็นไวรัสอินฟลูเอนซาไวรัส (influenza virus)
อาการ หนาวสั่น มีไข้ คัดจมูก เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ
และปวดศีรษะรุนแรง



2. โรคไข้หวัด (Common cold)

โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ
มีลักษณะอาการใกล้เคียงกับโรคไข้หวัดใหญ่ อาการ คัด
จมูก น้ำมูกไหล ไอจาม คันคอเป็นอาการเด่น



3. โรคปอดบวม (Pneumonia)

ภาวะการอักเสบของปอด สาเหตุมักอยู่ในน้ำลาย และ
เสมหะของผู้ป่วยและสามารถแพร่กระจายออกมาเวลา
ไอ จาม นอกจากนี้ยังเกิดจากการดมสารเคมี เช่น แอมโมเนีย
ไนโตรเจน ไดออกไซด์ หรือการสำลักน้ำลายเศษอาหารและ
น้ำย่อยอาหาร ไอ คัดจมูกก่อนและจะเริ่มด้วยไข้สูง มีอาการ
หนาวสั่น หายใจหอบ มีการเจ็บหน้าอกบริเวณที่อักเสบ



4. โรคหัด (Measles)

เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่ารูบีโอลาไวรัส (rubeola virus)
เกิดจากการไอ จามรดกันโดยตรงหรือหายใจเอาละออง
เสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป
อาการ ไข้ มักไอแห้งตลอดเวลา มีน้ำมูกมาก ปากและจมูก
แดง เด็กอาจจะมีไข้สูงประมาณ 3-4 วัน จึงเริ่มมีผื่นจากหลัง
หูลามไปย้วยหน้าและร่างกาย



5. โรคหัดเยอรมัน (Rubella)

เกิดจากเชื้อไวรัสรูเบลลาไวรัส (Rubella virus) ซึ่งมีอยู่ใน
น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ติดต่อกันโดยการ ไอ จาม หรือ
หายใจรดกัน เช่นเดียวกับไข้หวัดหรือหัด ที่พบทั่วไปในเด็ก
และผู้ใหญ่อาการ ไข้และออกผื่นคล้ายหัด แต่มีความรุนแรง
และ โรคแทรกซ้อนน้อยกว่าหัด มีลักษณะเฉพาะคือผื่นเป็น
เม็ดละเอียดสีแดง กระจุกกระจาย ทั่วร่างกายอย่างรวดเร็ว
ภายใน 24 ชั่วโมงเท่านั้น และจะหายไปภายใน 3 วัน



6. โรคไขุสุกใส (Chickenpox)

เกิดจากเชื้อไวรัสวาริเซลลาไวรัส (Varicella virus) หรือ
Human herpesvirus type 3 ติดต่อกันโดยการสัมผัสถูก
ตุ่มน้ำโดยตรงหรือสัมผัสถูกของใช้ที่เปื้อนตุ่มน้ำของคนที่
เป็นสุกใส หรือสูดหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำ อาการ ผื่น
ขึ้นทั่วร่างกายเป็นผื่นแดงบาง บางที่เป็นตุ่มใส บางที่เป็นตุ่ม
กลัดหนอง และบางที่เริ่มตกสะเก็ด

ที่มา : www.cgh.co.th





จดหมายข่าว : กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล
ฉบับที่ ๑๒/๒๕๖๕ เดือนธันวาคม ๒๕๖๕

อาหารที่ช่วยปกป้องปอดจากมลพิษทางอากาศ

หลายพื้นที่บนโลกของเราประสบกับมลพิษทางอากาศ ทำให้มีปัญหาสุขภาพตามมา เช่น ทางผิวหนัง ดวงตา ระบบทางเดินหายใจ มลพิษทางอากาศอาจทำให้ทางเดินหายใจระคายเคืองจนรู้สึกหายใจไม่ออก หรือแสดงอาการอื่น ๆ เช่น เป็นหวัด ไอ จาม ยิ่งอากาศที่ย่ำแย่ก็ยิ่งไม่เป็นผลดีต่อผู้ที่มีอาการทางปอด อย่างหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องหาทางป้องกันหรือลดผลกระทบของมลพิษทางอากาศต่อปอด มีวิธีที่ทำได้ไม่ยากนั่นก็คือ การกินที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพปอดที่ดี อาหารที่เหมาะสมต่อการพิทักษ์ปอด เช่น ขมิ้น อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและมีคุณสมบัติต้านการอักเสบสูง ส่วนประกอบของขมิ้นช่วยทำความสะอาดทางเดินหายใจ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับการติดเชื้อไวรัส หรือเมล็ดแฟลกซ์ มีประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ เพราะเต็มไปด้วยไฟโตเอสโตรเจนและกรดไขมันโอเมก้า ๓ ช่วยในการต่อสู้กับอาการแพ้ที่เกิดจากมลภาวะ คั่วและรับประทานได้โดยตรง หรือเพิ่มไปในอาหาร เช่น ข้าวโอ๊ต สมูทตี้ สลัด และอย่ามองข้ามกระเพรา ที่เอาไปต้มในน้ำแล้วจิบอุ่นๆ หรือใส่ในชาประจำวัน ต้นไม้ชนิดนี้ยังสร้างออกซิเจนจำนวนมากและยังดูดซับก๊าซที่เป็นอันตราย เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ คาร์บอนไดออกไซด์ และซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ขณะที่มะขามป้อมก็มีสารต้านอนุมูลอิสระ อุดมวิตามินซี ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เลือกผลสุกและสีทอง เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าเมื่อเทียบกับผลดิบสีเขียว ขณะที่ผักที่แนะนำก็คือมีผักใบเขียวที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างผักโขม แต่การบริโภคอาหารเหล่านี้ต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม.

<https://www.thairath.co.th>



กองสถานพยาบาล
ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล
โทรศัพท์: ๐-๒๕๙๐-๕๒๓๒
โทรสาร: ๐-๒๕๙๐-๕๒๑๘