

# การดูแลตนเองหลังน้ำล้นเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

รศ.พญ.จุฬาพรรณ อัจจะนิล ภาควิชาจุลชีววิทยา

รศ.ดร.รศนา วงศ์รัตนชีวิน ภาควิชาชีวเคมี

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หลังน้ำล้น สิ่งที่เหลือในบริเวณบ้านจะเป็นดินโคลน คราบสิ่งสกปรกที่มากับน้ำ ความชื้นที่มีจะทำให้แบคทีเรียและเชื้อราเจริญเติบโตได้ดี ทั้งบริเวณผนัง พื้น และข้าวของต่าง ๆ ในบ้านที่ถูกน้ำแช่ขังเป็นเวลานาน สำหรับผู้ที่เป็นภูมิแพ้ สปอร์ของเชื้อราที่สูดดมเข้าไปอาจทำให้อาการกำเริบได้ ดังนั้นระหว่างทำความสะอาดจึงต้องป้องกันโดยการสวมถุงมือ ใส่ผ้าปิดจมูกปาก สวมรองเท้าบูท ของที่ทำจากผ้าหรือเส้นใยที่อมน้ำ เช่นหมอน ผ้าห่ม พรม อาจไม่คุ้มทำความสะอาดให้ปลอดภัยจึงควรตัดใจทิ้งไป การฆ่าเชื้ออาคารสถานที่ ภาชนะที่ไม่ใช่โลหะ เช่นพลาสติก แก้ว จานกระเบื้อง สามารถใช้สารละลายคลอรีนซึ่งมีราคาถูก ที่ซื้อได้ตามร้านขายของชำ โดยใช้คลอรีนผง (เกล็ดสีขาว) 1 ช้อนชาผสมน้ำ 20 ลิตร (1 ปี๊บ) หรือคลอรีนเม็ด 1 เม็ด ต่อน้ำ 1,000 ลิตร (50 ปี๊บ) หรือชนิดน้ำ 2% 1 หยดต่อน้ำ 1 ลิตร หรือ 20 หยดต่อน้ำ 1 ปี๊บ นำมาทำความสะอาด โดยทำจากบริเวณที่สูงไล่ลงมาที่พื้น แล้วเปิดให้แสงแดดส่องถึง เพอร์นิเจอร์ถ่านาออกนอกอาคารไปผึ่งแดดเพื่อให้แห้งได้จะช่วยฆ่าเชื้อด้วย ถ้าเป็นการฆ่าเชื้อเฉพาะจุดสามารถใช้แอลกอฮอล์ 70% ฉีดพ่นได้ หากใช้น้ำยาล้างจานล้างภาชนะที่เป็นโลหะหรือถ้วยชามแล้ว ควรนำไปตากแดดเพื่อฆ่าเชื้อ ถังพักน้ำที่ถูกน้ำท่วมอาจมีน้ำสกปรกรั่วซึมเข้าไปทำให้ไม่ปลอดภัยต่อการบริโภค จึงควรถ่ายทิ้งแล้วแช่ล้างด้วยสารละลายคลอรีนก่อนนำกลับมาใช้ใหม่

เมื่อเกิดน้ำท่วม กระแสน้ำจะพาสิ่งสกปรก เชื้อโรค ของเสียที่เคยถูกเก็บไว้ หรือ สารเคมีกระจายห่างไกลจากแหล่งเดิม แหล่งน้ำสำหรับการอุปโภคบริโภคจะปนเปื้อน น้ำท่วมยังทำให้สภาพสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงทำให้สัตว์ แมลง ไม่มีที่อยู่อาศัยจึงออกจากถิ่นที่อยู่เพ่นพ่านทั่วไป และยังเป็นพาหะนำโรคอีกด้วย สิ่งต่างๆเหล่านี้ส่งผลทำให้ปริมาณเชื้อโรคมียังเพิ่มขึ้นและแพร่ได้อย่างรวดเร็ว จึงมีโอกาสเกิดติดเชื้อได้ง่าย โรคที่พบได้หลังน้ำล้นได้แก่

## 1. โรคติดเชื้อที่ผิวหนัง จากแบคทีเรีย และเชื้อรา

ผิวหนังที่เปื่อยเป็นแผล เมื่อสัมผัสกับสิ่งสกปรกที่เจือปนอยู่ในน้ำจะเกิดการติดเชื้อได้ง่าย เมื่อมีการติดเชื้อแบคทีเรีย จะทำให้เกิดอาการอักเสบ บวมแดง เป็นหนอง ต้องให้การรักษาโดยการรับประทานยาปฏิชีวนะร่วมกับการชะล้างบริเวณแผลด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วทายา ฆ่าเชื้อผิวหนังที่เท้า หากปล่อยให้มีการแช่น้ำอยู่นาน ผิวที่ลอกเปื่อยและชื้นจะ ทำให้เป็นโรคเชื้อราที่ซอกเท้ามีอาการบวมแดง มีขุยขาวเปื่อย มีกลิ่นเหม็นและถ้าปล่อยทิ้งไว้ให้เป็นเรื้อรัง เชื้อราจะเข้าไปฝังตัวอยู่ในผิวหนัง ถึงแม้จะหายากอาการดีขึ้น แต่มักจะมีเชื้อหลงเหลืออยู่ เมื่อเท้า

อัปซันขึ้นเมื่อใด ก็จะทำให้เชื้อราลูกกลม ขึ้นมาใหม่ ทำให้เกิดอาการเป็น ๆ หาย ๆ การรักษาความสะอาดให้เท้า  
แห้งอยู่เสมอเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่สุด

- **โรคบาดทะยัก** เมื่อเกิดบาดแผลที่ปนเปื้อนกับสิ่งสกปรก ทำให้มีโอกาสติดเชื้อบาดทะยักได้ง่าย ผู้  
ที่มีบาดแผลควรฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก หากยังไม่มีภูมิคุ้มกันเพียงพอ

## 2. โรคติดเชื้อที่ระบบทางเดินอาหาร

โรคติดเชื้อจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น อาหารปรุงสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มี  
แมลงวันตอม อาหารค้างคืนหรือเน่าบูด แบ่งออกเป็นหลายโรค ได้แก่

- **โรคอุจจาระร่วง** จากเชื้อบิด จะมีอาการถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ มีมูกหรือเลือดปน มีการ  
อาเจียน มีไข้ ปวดท้องและมีปวดเบ่งร่วมด้วย
- **อหิวาตกโรค** จะถ่ายเป็นน้ำคล้ายน้ำซาวข้าวที่ละมๆ อาการรุนแรงจนช็อคได้
- **โรคไข้อยู่ยงหรือไข้อยู่ยง** มีอาการสำคัญคือมีไข้ เบื่ออาหาร ถ่ายเหลว หรือ ท้องผูก  
ปวด เมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ

**การรับประทานอาหาร และน้ำ ที่สุก สะอาด ปรุงใหม่จะช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้**

## 3. โรคฉี่หนู หรือโรคเลปโตสไปโรซิส

โรคฉี่หนูเป็นโรคที่มีหนูเป็นพาหะ เชื้อออกมาทับัสสภาวะสัตว์แล้วปนเปื้อนในน้ำท่วมขัง เชื้อจะไชเข้า  
ผิวหนังที่แช่น้ำนานๆหรือมีบาดแผล หรือเข้าตามเยื่อบุตา จมูก ปาก อาการหลังจากได้รับเชื้อจะมีไข้สูงเฉียบพลัน  
ปวดศีรษะ ตาแดงฉ่ำ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดน่องมาก บางรายมีอาการรุนแรง ตับอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ  
กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และเสียชีวิตได้ ผู้ที่มีอาการดังกล่าวควรพบแพทย์ทันที

## 4. โรคที่ติดต่อโดยยุง เช่น โรคไข้เลือดออก และโรคไข้สมองอักเสบ

โดยปกติยุงลายจะเพาะพันธุ์หรือวางไข่ในน้ำฝน น้ำสะอาด ที่นิ่งสนิท การแพร่พันธุ์ในน้ำท่วมขังนี้ส่วน  
ใหญ่จะเป็นพวกยุงรำคาญ ซึ่งจะนำ โรคไข้สมองอักเสบ ผู้ที่ติดเชื้อ มักเป็นเด็กที่ไม่เคยได้รับวัคซีนมาก่อน โดยจะ  
มีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ ซึมลง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที การป้องกันไม่ให้ยุงกัดจะช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้

## 5. โรคตาแดง

โรคตาแดงส่วนใหญ่มีสาเหตุจากไวรัส แต่อาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วยได้ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บตา เคืองตา  
ตาแดง สู้แสงไม่ได้ ผู้ป่วยควรพบแพทย์ และรักษาด้วยการให้ยาหยอดตา ยาป้ายตา โรคนี้อันตราย แต่ติดต่อกัน  
ได้ง่ายถ้าเกิดการระบาด จะมีปริมาณผู้ป่วยมาก สามารถติดต่อโดย การสัมผัสโดยตรงกับน้ำตา ขี้ตา น้ำมูกของ  
ผู้ป่วย

## การดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อ หลังน้ำลด

1. ควรสวมรองเท้าบู๊ทยางกันน้ำ หากต้องลุยน้ำ ย่ำโคลน โดยเฉพาะถ้ามีบาดแผล
2. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ย่ำโคลนนานๆ เมื่อขึ้นจากน้ำแล้วต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดโดยเร็วที่สุด
3. ดื่มน้ำที่สะอาด เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และเก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด
4. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่บ่อยๆ ก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
5. ผู้ป่วยที่มีอาการตาแดงควรนอนแยกจากคนอื่นๆ ไม่ใช่สิ่งของต่างๆ ร่วมกัน และไม่ควรไปในที่มีคนมากเพื่อไม่ให้โรคแพร่ระบาด
6. กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน และหนู
7. หากมีอาการผิดปกติให้ปรึกษาแพทย์ทันที