



แบบเรียนสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ของ กระทรวงศึกษาธิการ

ระดับ 4, ๒๕11



แบบเรียนสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ ๓๕,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๐๙

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑.๕๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ พระนคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

๙ ๐๔๙๑

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำแบบเรียนสู่ศึกษา เพื่อใช้สำหรับ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ม.ศ. ๒) ชั้น กระทรวงศึกษาธิการ
ได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้.

ประกาศ ณ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๐๔



Dr. Kinn

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

สารบัญ

หน้า

โรคติดต่อ

ชนิดของเชื้อโรค

ทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

ความต้านทานโรค

การสร้างอำนาจต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

กิจกรรม

พาหะของโรค

ยุง

แมลงวัน

หมัดของหนู

กิจกรรม

การควบคุมโรคติดต่อ

การควบคุมทั่ว ๆ ไป

การทำลายเชื้อโรค

สุขนิสัยที่ควรปฏิบัติ

กิจกรรม

๑

๒

๔

๖

๙

๑๐

๑๒

๑๓

๑๖

๑๗

๑๙

๒๑

๒๒

๒๔

๒๖

๒๗

หน้า

โรคต่าง ๆ ที่ควรทราบ

โรคบิด

๒๙

อหิวาตกโรค

๒๙

ไข้รากสาด

๓๒

กาฬโรค

๓๔

ไข้ทรพิษ

๓๖

วัณโรค

๓๘

มาเลเรีย

๔๐

ริดสีดวงตา

๔๓

กามโรค

๔๖

กิจกรรม

๔๗

๕๐



โรคติดต่อ

ในสมัยก่อน คนส่วนมากเชื่อว่า โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแก่คนหลาย ๆ คนพร้อมกัน เป็นการกระทำของภูติผีปีศาจ ต่อมาผลของการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ช่วยให้เรารู้ว่าโรคส่วนมากเกิดขึ้น เพราะมีเชื้อโรคจากภายนอกเข้าไปสู่ร่างกาย ทำให้ร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดของบุคคลที่ได้รับเชื่อนั้นเกิดชำรุดหรือบกพร่องขึ้น โรคบางชนิดเป็นโรคติดต่อ บางชนิดไม่ติดต่อนักวิทยาศาสตร์การแพทย์อันลือนามที่ได้ช่วยกันค้นคว้าวิธีรักษาและป้องกันโรคได้แก่ หลุยส์ ปาสเตอร์ โยเซฟ ลิสเตอร์ โรเบิร์ต ค็อค และเซอร์อเล็กซานเดอร์ เฟลมมิงก์ เป็นต้น

โรคติดต่อ หมายถึง โรคต่าง ๆ ที่อาจติดต่อจากคนไปสู่คนหรือจากสัตว์ไปสู่คน การติดต่อ อาจติดต่อโดยตรงทางเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ หรือปัสสาวะของผู้ป่วย หรือติดต่อทางอ้อม คือ ติดต่อโดยทางวัตถุ ทางบุคคล หรือสัตว์นำเชื้อโรคนั้นไป วัตถุที่อาจแพร่เชื้อโรคได้นั้น อาจเป็น น้ำ อาหาร และพื้นดิน

โรคติดต่อบางชนิดเป็นอันตรายร้ายแรงต่อชุมชน บางชนิดติดต่อกันได้ง่าย ทำให้คนในชุมชนเป็นกันมาก โรคติดต่อบางชนิดแพร่จากจังหวัดหนึ่งไปยังอีกจังหวัดหนึ่ง จากประเทศหนึ่งไปอีกประเทศหนึ่ง เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดขึ้นในทวีปเอเชียอาจระบาดไปยังทวีปยุโรปและทวีปอเมริกาได้

ปัจจุบันนี้โรคติดต่อหลายชนิดมีวิธีป้องกันและอาจกำจัดให้หมดไปได้ เช่น ไข้ทรพิษ กาฬโรค อหิวาตกโรค และไข้รากสาด เป็นต้น องค์การสาธารณสุขต่าง ๆ ทำหน้าที่ให้คำแนะนำส่งเสริม

และบริการเพื่อช่วยให้ประชาชนมีอนามัยดี ทำให้สภาพของชุมชน-
ชนสะอาดและสบายน่าอยู่ มีน้ำดื่ม และน้ำใช้ สะอาดปราศจาก
เชื้อโรค มีสิ่งแวดล้อมดีที่ทั้งขยะมูลฝอยอย่างถูกหลักสุขาภิบาล จัดการ
ป้องกันโรคติดต่ออันตราย โดยให้ปลูกฝีและฉีดยาป้องกันโรค เช่น
ไขทรพิษ อหิวาตกโรค และไข้รากสาด เป็นต้น

ชนิดต่าง ๆ ของเชื้อโรค

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อ คือ เชื้อโรคทำให้อวัยวะของ
ร่างกายชำรุด เชื้อโรคมีหลายชนิด ทั้งที่มองเห็นด้วยตาเปล่า และ
ที่มองไม่เห็น เชื้อโรคแบ่งออกเป็นพวกใหญ่ ๆ ๔ พวก คือ

๑. แบคทีเรีย
๒. พาราไซต์
๓. เชื้อรา (ฟังกัสน์)
๔. ไวรัส

๑. แบคทีเรีย เป็นจุลินทรีย์จำพวกพืช กินอาหารและ
ถ่ายของเสียได้ คล้ายพืช มีขนาดเล็กมาก มีหลายชนิด มองด้วย
ตาเปล่าไม่เห็น ต้องขยายด้วยกล้องจุลทรรศน์จึงจะแลเห็น แบคที-
เรียบางชนิดทำอันตรายแก่มนุษย์และสัตว์ บางชนิดไม่ทำอันตราย
บางชนิดกลับมีประโยชน์ต่อมนุษย์ เช่น แบคทีเรียบางชนิดที่อยู่ใน
ลำไส้ช่วยย่อยกากอาหารที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ เพื่อขับออก
จากร่างกาย

แบคทีเรียชอบอยู่ในที่ชื้นและอบอุ่น ถ้ามีอาหารและความ-
ร้อนพอเหมาะ มันจะเจริญแพร่หลายอย่างรวดเร็ว ด้วยการแบ่ง

ตัวออกเป็นทวีคูณ คือ จาก ๑ เป็น ๒ ๒ เป็น ๔ ๔ เป็น ๘ และ
เรื่อย ๆ ไป

ตามปรกติความร้อนและแสงสว่างจะทำลายหรือฆ่าแบคทีเรีย
ความเย็นไม่ฆ่าแบคทีเรีย เป็นแต่ระงับการเจริญและแพร่หลาย
ของมันเท่านั้น แต่แบคทีเรียบางชนิดมีสปอร์ หรือเปลือกห่อหุ้มซึ่ง
สามารถทนต่อความแห้งแล้งและความร้อนได้มาก เช่น เชื้อบาด-
ทะยัก อาจอยู่ในดินได้นานไม่ตาย เชื้อพวกนี้ถ้ามีโอกาสเข้าไปใน
ร่างกายของมนุษย์และสัตว์เมื่อใด สปอร์จะแตกออก เชื้อโรคจะ
เจริญแพร่หลายขึ้น ทำให้เกิดโรค แบคทีเรียบางชนิดเมื่อเข้าไปอยู่
ในร่างกายของมนุษย์และสัตว์แล้ว มันจะปล่อยน้ำพิษออกทำ
อันตรายแก่เซลล์ของร่างกาย แบคทีเรียชนิดหนึ่ง ๆ ก็ปล่อยพิษออก
มาอย่างหนึ่ง แต่ละชนิดทำให้เกิดโรคอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น
โรคคอตีบ ไกกรณ วัณโรค ปอดบวม อหิวาตกโรค ไข้รากสาด
บิด กาฬโรค บาดทะยัก คุดทะราด และกามโรค

๒. พาราไอต์ เป็นจุลินทรีย์จำพวกสัตว์ มีคุณสมบัติ
และมีลักษณะอย่างสัตว์ คือ สืบพันธุ์ได้อย่างสัตว์ พวกหนึ่งเป็น
พวกที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เรียกว่า โปรโตซัว เช่น เชื้อ
มาเลเรีย และเชื้อบิดมีตัว อีกพวกหนึ่งเป็นพวกที่มองเห็นด้วย
ตาเปล่า เช่น พยาธิ ไ้แก่ พยาธิตัวกลม พยาธิตัวแบน (ตัวตืด)
พยาธิเส้นด้าย และพยาธิแฮมมา เป็นต้น

๓. เชื้อรา (ฟังกัส) จัดอยู่ในพวกพืช มีอยู่หลายชนิด
ตั้งแต่ขนาดเล็กมากจนขนาดใหญ่ บางชนิดไม่ทำอันตรายต่อมนุษย์
แต่ทำให้อาหารบูดเน่า บางชนิดก็เป็นอันตรายต่อมนุษย์ เช่น ทำให้
เป็นโรคกลาก เกือบและฝีในปอด เป็นต้น

๔. ไวรัส เป็นจุลินทรีย์ชนิดเล็กที่สุด ที่สามารถผ่านเครื่องกรองอย่างละเอียดได้ จะต้องใช้กล้องจุลทรรศน์อย่างพิเศษส่องดูจึงจะแลเห็นได้ เมื่อไวรัสเข้าไปในร่างกายคนแล้ว จะทำอันตรายเซลล์ในร่างกาย ทำให้เกิดโรคขึ้น โรคที่เกิดจากไวรัสและติดต่อกันได้ เช่น ไข้ทรพิษ โรคพิษสุนัขบ้า ไข้ไขสันหลังอักเสบ หวัด หัด ลูกลีลา คางทูม และไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น

ทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

เชื้อโรคบางชนิดเข้าสู่ร่างกาย เมื่อเราหายใจ บางชนิดเข้าสู่ร่างกายเมื่อเราดื่มน้ำ รับประทานอาหาร หรือเอาสิ่งของที่มีเชื้อโรคเข้าปาก ส่วนเชื้อโรคบางชนิดเข้าสู่ร่างกายทางแมลง ทำให้เป็นอันตราย

เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ๔ ทาง คือ

๑. ทางปาก เชื้อโรคบางชนิดอาจเข้าสู่ร่างกายทางปาก โดยรับประทานอาหาร และดื่มน้ำที่มีเชื้อโรค หรือเอามือ สิ่งของ ซึ่งมีเชื้อโรคเกาะอยู่เข้าปาก เชื้อโรคที่เข้าทางปากแล้วอาจทำให้เกิดเป็นอันตรายได้ มี อหิวาตกโรค ไข้รากสาด และบิด เป็นต้น

โรคเหล่านี้อาจป้องกันได้ โดยการระมัดระวังรักษาความสะอาดของน้ำและอาหารที่รับประทาน จาน ชาม และช้อนช้อมต้องเข็ดล้างให้สะอาดก่อนใช้ ถ้าลวกน้ำร้อนได้ดียิ่งดี การสร้างส้วมให้ถูกหลักสุขาภิบาล และระวังรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ เมื่อเข้าส้วมแล้ว ต้องล้างมือให้สะอาด

๒. ทางจมูก เชื้อโรคที่ติดต่อทางจมูก โดยมากเป็นเชื้อโรคที่เกี่ยวกับปอดและหลอดลม เช่น วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม คอตีบ หัด และหวัด เป็นต้น เมื่อเราหายใจ เชื้อโรคที่อยู่ในอากาศปนเข้าไปกับลมหายใจ เชื้อโรคที่ปนอยู่ในอากาศ ได้แก่เชื้อโรคที่พ่นออกจากปากและคอของผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยไอ จาม บ้วน หรือถ่มน้ำลาย เชื้อโรคอาจกระจายปนอยู่ในอากาศ

โรคเหล่านี้อาจป้องกันได้ โดยระวังอย่าให้ผู้ป่วยไอ หรือจามรดหน้า ไม่ใช้ของร่วมกับผู้ป่วย หายใจแต่อากาศบริสุทธิ์และสดชื่น

๓. ทางผิวหนัง หรือเยื่อเมือก เชื้อโรคอาจเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังที่เป็นแผล รอยถลอก หรือถูกของแหลมตำ เช่น บาดทะยัก พิษสุนัขบ้า และพยาธิปากขอ เป็นต้น

โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ โดยการรักษาสภาพผิวให้สะอาด ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค อย่าให้แผลงดอมแผล ระวังอย่าให้สุนัขกัด และสวมรองเท้า เมื่อเดินไปตามพื้นดินที่ชื้นแฉะและสกปรก

แมลงบางชนิดนำเชื้อโรคมาสู่คนทางผิวหนัง เช่น ยุงก้นปล่อง กัดคนแล้วปล่อยเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เป็นโรคมาเลเรีย หรือ ไข้จับสั่น หมัดหนู ทำให้เป็นกาฬโรค เป็นต้น

โรคมาเลเรีย อาจป้องกันได้โดยระวังอย่าให้ยุงก้นปล่องกัด กาฬโรค โดยระวังไม่ให้หมัดหนูกัด หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย

เยื่อเมือกที่บอบบวมจะสำคัญ ๆ บางชนิดเช่น เยื่อเมือกบุชั้นตา เมื่อเชื้อโรคเข้าไป จะทำให้เกิดการอักเสบแดงทั้ง ๆ ที่ไม่มีบาดแผลที่เยื่อเมือกนั้น ๆ เลย เช่น ตาแดง

๔. อวัยวะสืบพันธุ์ เชื้อซิฟิลิสอาจเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง ใดๆ ของอวัยวะส่วนนี้ได้ โดยการร่วมประเวณีกับผู้ป่วยเป็นกามโรค ส่วนเชื้อหนองในเข้าทางเยื่อเมือกที่บุหลอดปัสสาวะในโอกาสเช่นเดียวกัน

กามโรคอาจป้องกันได้ โดยละเว้นการร่วมประเวณีกับผู้ป่วย และไม่ใช้เครื่องนุ่งห่ม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้ป่วย

การติดโรค เมื่อเชื้อโรคมิโอกาสเข้าสู่ร่างกายของเราแล้ว ถ้าร่างกายไม่มีการต้านทานพอ มันจะพยายามทวีจำนวนขึ้นโดยเร็ว ทำให้บริเวณที่เชื้อโรคเข้านั้นมีการเปลี่ยนแปลง บางทีก็มีอาการปวด บวม แดง ร้อน ที่เป็นเช่นนี้เพราะร่างกายต้องการกันเชื้อโรคไว้แห่งเดียว แล้วทำลายเสีย ถ้าร่างกายทำให้เชื้อโรคอยู่เฉพาะแห่งแล้วทำลายเสียไม่ได้ เชื้อโรคจะปล่อยพิษออกมา พิษนี้อาจกระจายเข้ากระแสโลหิตไปเป็นพิษต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ และประสาท เป็นต้น

ความต้านทานโรค

คนบางคนเจ็บป่วยอยู่เสมอ เดี่ยวเป็นหวัด เดี่ยวเป็นบิด ส่วนบางคนแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย หรือโรคเดียวกันคนหนึ่งเป็น ส่วนอีกคนหนึ่งไม่เป็น ทั้งนี้เนื่องมาจากอำนาจการต้านทานโรค

ความต้านทานโรค หมายถึง ความสามารถที่จะต่อสู้กับเชื้อโรค เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายแล้ว ทำให้โรคนั้นยุติลงได้ตามปกติร่างกายของเราได้รับเชื้อโรคอยู่เสมอ แต่การบุกรุกของเชื้อโรคมิใช่จะทำให้เกิดเจ็บไข้เสมอไป เพราะร่างกายของเรามีวิธีการต้านทานโรคอยู่บ้าง เชื้อโรคอาจถูกทำลายก่อนที่มันจะทำอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าเรามีสุขภาพอนามัยดี หรือโรคที่เข้าสู่

ร่างกายมีจำนวนน้อย หรือโรคเข้าไม่ถูกทาง ก็ไม่อาจทำอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น ไข้รากสาดจะทำอันตรายต่อลำไส้เท่านั้น แต่ไม่ทำอันตรายต่อผิวหนัง

ความต้านทานโรค อาจลดน้อยลง โดยสาเหตุต่อไปนี้

๑. ร่างกายได้รับการพักผ่อนหลับนอนไม่พอเพียง เหนื่อยเกินไป ทำงานหนักเกินไป หรือออกกำลังกายมากเกินไป
๒. อยู่ในที่ร้อนหรือเย็นมากเกินไป ความต้านทานโรคจะน้อยลง และมีโอกาสติดโรคได้ง่าย เช่น คางคก คางคกผ่นาน ๆ เป็นต้น
๓. การดื่มสุรามากเกินไป ทำให้ร่างกายทรุดโทรมอ่อนแอลง ถ้าเป็นโรค จะทำให้หายช้า
๔. รับประทานอาหารไม่ถูกส่วนและไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เป็นเหตุให้ติดโรคได้ง่าย
๕. ร่างกายบางส่วนไม่สมบูรณ์รอบ เช่น ฟันเสีย ต่อมทอนซิลโตเกินไป หรือต้นจมูกคด เป็นต้น

ความต้านทานโรคมิให้เกิดแก่ร่างกายนั้น มีอยู่หลายทาง เช่น

๑. ความต้านทานโรคโดยธรรมชาติ มนุษย์มีความต้านทานต่อโรคบางชนิดโดยธรรมชาติ ซึ่งในสัตว์อื่นไม่มี เด็กเกิดใหม่อาจมีความต้านทานโรคบางชนิด เป็นเวลา ๓-๖ เดือน หลังจากคลอด เนื่องจากได้รับความต้านทานนั้นมาจากมารดา แต่ความต้านทานโรคที่มีมาแต่กำเนิดนี้ อาจหมดไปได้ภายหลัง ๖ เดือนแล้ว เพราะฉะนั้นแพทย์จึงมักแนะนำให้เด็กได้รับการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ฉีดยาป้องกันโรคคอตีบ โรคไอกรน ในปีแรกที่เด็กเกิด

๒. ความต้านทานโรคโดยได้รับเชื้อ เพราะเคยเป็นโรคนั้นมาแล้ว เช่น ไข้ทรพิษ อีสุกอีใส คางทูม และหัด เป็นต้น ความต้านทานโรคเหล่านี้คนบางคนอาจมีอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง คือ อาจเป็นโรคเหล่านี้อีกได้เมื่อเป็นผู้ใหญ่ แต่บางคนอาจมีความต้านทานโรคไปชั่วชีวิต คือ ไม่เป็นโรคเหล่านี้อีกเลย

๓. ความต้านทานโรคที่ช่วยสร้างขึ้น โดยการฉีดวัคซีน และเซรุ่ม เข้าไปในร่างกาย เช่น บล็อกป้องกันไข้ทรพิษ ฉีดวัคซีนป้องกันหิวาตกโรค ฉีดเซรุ่มป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรค เมื่อมีเชื้อโรคนั้นเข้าไป อำนาจการต้านทานโรคนั้น ๆ อาจจะอยู่ในร่างกายตลอดไปหรือชั่วคราว

วัคซีน คือส่วนผสมที่มีเชื้อโรคที่ตายแล้วแต่มีพิษอยู่ หรือมีเชื้อโรคที่มีชีวิตแต่ไม่มีพิษ สำหรับที่จะฉีดเข้าไปสู่ร่างกายเพื่อให้ร่างกายสร้างสิ่งต้านทาน

เซรุ่ม คือส่วนผสมที่เป็นน้ำของเลือดสัตว์ซึ่งได้รับการฉีดเชื้อหรือพิษของโรคเข้าไปทีละน้อย จนสัตว์นั้นสร้างอำนาจการต้านทานโรคขึ้นพอเพียง แล้วเอามากระทำให้เหมาะที่จะฉีดเข้าไปในคน เพื่อป้องกันและรักษาโรคนั้น

เมื่อนำเชื้อหรือพิษเข้าสู่ร่างกายแต่น้อยในขนาดที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จะทำให้ร่างกายสร้างสิ่งต้านทานขึ้น อำนาจการต้านทานโรคนั้นอาจจะอยู่ในร่างกายตลอดไป หรือชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อมีเชื้อโรคนั้นเข้าไปเป็นจำนวนมาก การต้านทานโรคนั้นก็เกิดขึ้นได้โดยรวดเร็ว

การสร้างอำนาจต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

โรคติดต่อส่วนมากเกิดจากพิษของเชื้อโรค อาจเป็นพิษที่เกิดในตัวเชื้อโรคเอง หรือเป็นพิษที่มันปล่อยออกมา เมื่อเชื้อโรคปล่อยพิษเข้าในร่างกายของผู้ใด จะทำให้เกิดปฏิกิริยาขึ้นกับร่างกายของผู้นั้นทุกครั้ง ปฏิกิริยานี้แตกต่างกันตามชนิดของเชื้อโรค พิษของเชื้อโรคอาจทำให้เป็นไข้ อาเจียน ผื่นหนังเป็นผื่น ท้องร่วง หรือทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเป็นอันตรายได้

ร่างกายต่อต้านพิษของเชื้อโรค โดยการสร้างตัวต่อสู้พิเศษขึ้นไว้ให้ไหลวนเวียนอยู่ในกระแสโลหิต เรียกว่า “เชื้อต่อสู้” เชื้อต่อสู้นี้มีเฉพาะโรคและต้านทานได้เฉพาะโรคเท่านั้น ถ้าร่างกายสร้างเชื้อต่อสู้ได้ทันเวลาและเพียงพอจะต่อสู้ โรคก็อาจหาย ถ้าร่างกายต่อสู้โรคชนะและกลับมามีชีวิตดังเดิม เชื้อโรคที่ยังคงมีชีวิตอยู่ จะทำหน้าที่ป้องกันโรคให้แก่ร่างกายภายในระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งบางครั้งก็นาน บางครั้งก็ไม่นาน และบางรายอาจมีความต้านทานโรคไปชั่วชีวิต การที่เชื้อโรคกลับกลายมาต้านทานโรคนั้น ๆ ให้ร่างกาย เรียกว่า ร่างกายได้สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตน โรคบางชนิดร่างกายไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนได้ เช่น โรคบิดบวม และฝีตามร่างกาย เป็นต้น

การสร้างอำนาจต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย โดยวิธีให้ร่างกายได้รับเชื้อ เพราะเคยเป็นโรคนั้นมาแล้วหายป่วย เป็นวิธีที่ไม่ปลอดภัยอย่างยิ่ง เพราะถ้าร่างกายมีสุขภาพอนามัยไม่ดี สร้างตัวต่อสู้ไม่ทัน และไม่เพียงพอ ผู้เป็นโรคอาจถึงแก่ความตายได้ จึงเป็นการเสี่ยงอันตรายอย่างยิ่ง

ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ค้นพบวิธีช่วยสร้างความต้านทานเฉพาะโรคให้แก่ร่างกายอย่างปลอดภัย โดยการนำเอาส่วนผสมของเชื้อโรคจากภายนอกฉีดเข้าไปในร่างกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายเกิดมีอำนาจต้านทานโรคขึ้นในตัว เช่น การปลูกฝี ป้องกันไข้ทรพิษ การฉีดวัคซีนป้องกันอหิวาตกโรค ฉีดวัคซีนป้องกันไข้รากสาด โรคโหกรณ ฉีดเซรุ่มป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า โรคคอตีบ และโรคบาดทะยัก เป็นต้น การสร้างอำนาจต้านทานโรคให้แก่ร่างกายเช่นนี้ ช่วยให้ชีวิตมนุษย์ปลอดภัยขึ้นกว่าเก่ามาก

กิจกรรม

ทบทวนและศึกษา

๑. โรคติดต่อหมายความว่าอย่างไร
๒. โรคติดต่อกันได้โดยทางใดบ้าง บุคคลชนิดใดเป็นบุคคลที่แพร่เชื้อโรค
๓. ถ้ามีโรคติดต่อเกิดขึ้นในครอบครัว ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างไร
 ๔. เชื้อโรคมักมีชนิด อะไรบ้าง
 ๕. โรคต่อไปนี้ เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด
 ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค ไข้ทรพิษ มาเลเรีย ปอดบวม คอตีบ หัด อีสุกอีใส ไข้รากสาด และอหิวาตกโรค
๖. เหตุใดร่างกายของเราจึงเป็นที่ซึ่งเหมาะสมสำหรับแบคทีเรียที่จะอาศัย
๗. เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้โดยทางใดบ้าง
๘. เชื้อโรคจะเจริญแพร่หลายในทิวอย่างไร

๙. โรคที่ติดต่อกันทางจุมูกจะมีวิธีป้องกันได้อย่างไร

๑๐. อำนาจความต้านทานเฉพาะโรค มนุษย์อาจได้มาโดยทางใดบ้าง

๑๑. ความต้านทานทั่วไปต่อโรคอาจลดน้อยลงโดยสาเหตุอะไรบ้าง

๑๒. หลุยส์ปาสเตอร์ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ผู้มีชื่อเสียงทางโรคติดต่อ ได้กล่าวว่า “การขจัดโรคติดต่อให้หมดไปจากโลกในปัจจุบันอยู่ในอำนาจของมนุษย์” ศึกษาดูว่า ในปัจจุบันมนุษย์สามารถป้องกันโรคติดต่อชนิดใดได้บ้าง

สิ่งที่ควรทำ

๑. ศึกษาดูว่าในจังหวัดที่เธออยู่มีโรงพยาบาล และสถานอนามัยอะไรบ้าง

๒. ศึกษาดูว่าสถานเสาวภา และกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ของเราผลิตยาอะไรได้บ้าง

๓. ทำแผนภูมิแสดงว่า นักเรียนในชั้นคนใดเคยเป็นโรคติดต่อชนิดใด เช่น อีสุกอีใส หัด คางทูม ไช้หวัดใหญ่ และไข้รากสาด เป็นต้น

๔. รวบรวมประวัติของนักวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่มีชื่อเสียงทางการแพทย์

๕. ช่วยกันรวบรวมรูปและเรื่องราวเกี่ยวกับเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ จากวารสารเก่า ๆ แล้วนำมาแลกเปลี่ยนกันดู

พาหะของโรค

พาหะของโรค หมายถึง สิ่งที่น่าเชื่อโรคจากผู้ป่วยเข้าสู่ร่างกายของเรา หรือทำอันตรายต่อเรา ได้แก่ สัตว์ หรือแมลงบางจำพวก เช่น สุนัข เป็นพาหะของโรคพิษสุนัขบ้า ยุงเป็นพาหะของโรคมาเลเรีย หรือไข้จับสั่น หมัดของหนูเป็นพาหะของกาฬโรค และแมลงวันเป็นพาหะของโรคที่เกิดในอวัยวะทางเดินของอาหาร เช่น บิด ไช้รากสาด และอหิวาตกโรค เป็นต้น

มนุษย์อาจเป็นพาหะของโรค คือ เป็นผู้นำเชื้อโรคบางอย่างซึ่งอยู่ในร่างกายของตน แต่เชื้อโรคนั้นไม่ทำอันตรายต่อผู้นั้น ไปปล่อยออกให้แก่คนอื่น และทำให้คนอื่นเป็นโรคได้ โรคที่แพร่หลายไปโดยมนุษย์เป็นพาหะได้แก่ ไช้รากสาด บิด โรคคอติด และบอดบวม เป็นต้น บุคคลที่เป็นพาหะของโรคทำให้โรคแพร่หลายได้มาก และยากที่จะกำจัด เพราะเราไม่รู้ว่าคนใดเป็นพาหะของโรค การควบคุมผู้เผยแพรโรคอาจกระทำได้โดย

๑. รักษาความสะอาดและอนามัยของร่างกาย
๒. ป้องกันการอยู่กันอย่างแออัด
๓. ทำที่พักอาศัยใหม่ที่มีระบายลมอย่างดี
๔. น้ำดื่ม น้ำใช้ต้องสะอาดปลอดภัย
๕. อาหารถูกสุขลักษณะ
๖. กำจัดแมลงที่เป็นพาหะของโรคต่าง ๆ
๗. จัดการสุขาภิบาลของชุมชนให้ถูกต้อง
๘. กำจัดของเสียต่าง ๆ ให้ถูกหลักสุขาภิบาล

ยุง

ยุงมีหลายชนิด ยุงบางชนิดกัดและดูดโลหิตกินทำให้เราคัน และรำคาญ แต่ยุงบางชนิดนอกจากกัดและดูดโลหิตกินแล้ว ยังเป็นพาหะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายของเรา เช่น ยุงก้นปล่องนำเชื้อมาเลเรีย หรือไข้จับสั่น ยุงตัวลาย นำเชื้อไข้เลือดออก ไข้เหลือง และยุงตัวดำ นำเชื้อโรคเท้าช้าง เป็นต้น

การเจริญเติบโตของยุง แบ่งเป็น ๔ ระยะ

๑. ไข่ ยุงตัวเมียออกไข่ลงบนพื้นน้ำซึ่งขังอยู่ตามที่ต่าง ๆ และต้องเป็นน้ำนิ่งหรือไมไหลเชี่ยวเกินไป เช่น ตามริมฝั่ง คู คลอง และสระน้ำ ประมาณ ๒-๓ วัน จึงกลายเป็นลูกน้ำหรือตัวอ่อน

๒. ลูกน้ำ เป็นตัวลูกน้ำอยู่ประมาณ ๕-๑๐ วัน ระยะนี้มันจะเจริญอยู่ในน้ำ มันลอกคราบหลายครั้ง แล้วจึงกลายเป็นลูกน้ำแก่

๓. ลูกน้ำแก่ หัวโต ลำตัวเล็ก ว่ายน้ำได้รวดเร็ว ต่อมาประมาณ ๒-๓ วัน ก็ลอกคราบออกเป็นตัวยุง

๔. ตัวยุง ออกจากตัวลูกน้ำแก่มาสู่ผิวน้ำ เมื่อปีกแห้งแล้ว จึงบินไปหาอาหารและที่อาศัยอยู่ใหม่ ยุงสามารถบินไปได้ในระยะไกลมากกว่า ๑๐๐ เล้า

ยุงตัวหนึ่งๆ อาจมีชีวิตอยู่ได้หลายเดือน ถ้ามีน้ำและอาหารสมบูรณ์ อากาศและอุณหภูมิมีส่วนเกี่ยวข้องกับยุงมาก ในฤดูหนาวยุงมีน้อย ในฤดูร้อนยุงมีมาก

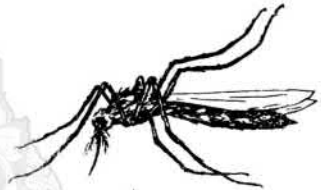
ยุงบางชนิดอาศัยอยู่ตามซอกและมุมในอาคารบ้านเรือน บางชนิดอาศัยอยู่ตามต้นหญ้า และบางชนิดอาศัยอยู่ตามป่า

ยุงก้นปล่อง นำเชื้อไข้
จับสั้น ตัวเมียกัดเป็นบางเวลา คือ
เวลาหัวค่ำ กลางคืน และเช้ามืด
ออกไข่น้ำที่ขังตามป่า เวลา
เกาะ ลำตัวทำมุมประมาณ ๔๕
องศา กับพื้นที่เกาะ ปีกลาย
และเป็นจุดๆ ไข่แยกอยู่ตามลำพัง
ถูกน้ำลอยขนานกับพื้นน้ำ



ยุงก้นปล่อง

ยุงตัวลาย นำเชื้อไข้
เลือดออก ไข่เหลือง ตัวเมียกัด
ตลอดเวลาไม่เลือก อาศัยอยู่ตาม
อาคารบ้านเรือนเวลาเกาะ ลำตัว
ขนานกับพื้นที่เกาะ ปีกไม่มีจุด
ลำตัวเป็นลาย ๆ สีเงิน ออกไข่น้ำ
ในน้ำที่ขังอยู่ตามบริเวณที่พักอาศัย
ถูกน้ำเกาะเป็นมุมกับพื้นน้ำ



ยุงตัวลาย

ยุงตัวดำ นำโรคเท้าช้าง
กัดคนเวลาหัวค่ำ กลางคืนและ
เช้ามืด เวลาเกาะหรือกัดคนจะ
เกาะขนานกับพื้นที่เกาะ ลำตัว
ไม่มีลาย แต่เป็นเส้นสีเงินปนสีดำ
ปีกไม่มีลายจุดขาวและดำ ออกไข่น้ำ
ตามน้ำขังห่างจากบริเวณบ้าน
ทั่วไป ไข่ลอยเป็นแพบนพื้นน้ำ
ถูกน้ำเกาะเป็นมุมกับระดับพื้นน้ำ



ยุงตัวดำ

ยุงธรรมดา ตัวเมียกัดและดูดเลือดกินทำให้คัน และ
รำคาญเท่านั้น ไม่นำเชื้อโรคสู่เรา การกัด ตัวเมียกัดทุกเวลา
ไม่เลือก อาศัยอยู่ตามอาคารบ้านเรือน เวลาเกาะลำตัวขนาน
กับพื้นทีเกาะ ปีกไม่ลาย ออกไข่ในน้ำที่ขังอยู่ตามบริเวณที่พัก
อาศัย ไข่ติดกันเป็นแพ ลูกน้ำลอยเป็นมุกกับระดับพื้นน้ำ



ยุงธรรมดา

วิธีการจัดโรคติดต่อที่ยุงนำมา อาจกระทำดังนี้

๑. ทำลายที่เพาะและที่อาศัยของยุงในบริเวณที่พักอาศัย
เช่น กลบหลุมหรือแอ่งน้ำที่มีน้ำขังอยู่ คู่มหรือถังน้ำที่มีน้ำอยู่
ควรปิดฝาให้มิดชิด

๒. ทำทางระบายน้ำให้น้ำไหลได้สะดวก อย่าให้มีน้ำขัง
เฉอะแฉะ

๓. ฆ่าไข่และลูกน้ำ ด้วยการใช้น้ำมันก๊าด น้ำมันซีโล
หรือน้ำมันเครื่องที่ใช้น้แล้วราดลงบนพื้นน้ำซึ่งเป็นที่เกิดของยุง เพื่อ
ป้องกันไม่ให้ลูกน้ำขึ้นมาหายใจได้

๔. ใช้น้ำ ดี.ดี.ที. นิด อบ หรือรม เพื่อทำลายยุง

๕. ให้ผู้ป่วยเป็นโรคมาเลเรีย หรือไข้จับสั่นนอนในมุ้ง
หรือห้องที่มีมุ้งลวด เพื่อไม่ให้ยุงกัดดูดโลหิตของผู้ป่วยไปถ่ายให้ผู้อื่น

๖. ต้องกางมุ้งนอน หรือทำมุ้งลวดกันตามประตูหน้าต่าง
บ้าน ซึ่งเป็นทางที่ยุงจะเข้ามาได้

แมลงวัน

แมลงวัน เป็นพาหะของโรคที่นำกลั้วอันตรายอย่างยิ่ง แมลงวันนำเชื้อโรคที่ติดต่อทางอาหารมาสู่เราได้หลายอย่าง เช่น โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้รากสาด และพยาธิลำไส้ เป็นต้น แมลงวันที่อยู่ตามอาคารบ้านเรือนมีโอกาสนำเชื้อโรคมารสู่เราได้มาก เนื่องจากแมลงวันชอบกินของบูดเน่า อุจจาระและสิ่งที่ไม่สะอาดต่าง ๆ แมลงวันจึงสามารถนำเชื้อโรคจากเสมือ อาเจียน อุจจาระ และปัสสาวะ ของผู้ป่วย โดยการเกาะภาชนะเครื่องใช้ และส่วนต่าง ๆ ของผู้ป่วย แล้วมาเกาะหรือถูกต้องอาหารที่เรารับประทาน เชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ที่เท้าของมันก็ลงไป ในอาหาร อาหารที่มีแมลงวันตอมเกาะนับว่าเป็นอาหารที่มีอันตรายมาก ไม่ควรรับประทานเป็นอันขาด



แมลงวันตัวเล็ก

แมลงวันตัวกลาง

แมลงวันตัวใหญ่

การเจริญเติบโตของแมลงวัน แบ่งเป็น ๔ ระยะ เช่นเดียวกับแมลงอื่น ๆ

๑. ไข่ ไข่ของแมลงวันตัวเล็กหรือแมลงวันตามบ้าน มีลักษณะเป็นสีขาว ใส บวม อยู่ตามอุจจาระของสัตว์ ตามถั่ว และตามกองขยะมูลฝอย ตัวเมียตัวหนึ่งออกไข่ได้ทั้งหมดประมาณ ๒๐๐๐ ฟอง ครึ่งหนึ่งประมาณ ๑๕๐ ฟอง ทุก ๆ ๑๐ วัน ในที่ที่มีอากาศร้อน ไข่จะแตกออกกลายเป็นตัวหนอนภายใน ๒๔ ชั่วโมง

๒. ตัวหนอน ขนาดโตประมาณ ๒ เท่าของไข่ เคลื่อนไหวเร็ว ตัวหนอนเจริญเติบโตเร็วมาก ภายในเวลา ๕-๖ วัน ถ้าอุณหภูมิและความชื้นพอเหมาะ มันจะกลายเป็นตัวหนอนแก่ต่อไป

๓. ตัวหนอนแก่ มีลักษณะเปลือกแข็ง สีน้ำตาล ยาวประมาณ $\frac{๑}{๔}$ นิ้ว อยู่เฉย ๆ ไม่เคลื่อนไหว อยู่ในระยะนี้ประมาณ ๓-๖ วัน

๔. ตัวแมลงวัน ตัวหนอนแก่จะกลายเป็นตัวแมลงวัน พอปีกแห้งแข็ง มันจะบินไปได้ แมลงวันอาจมีชีวิตอยู่ได้นานตั้งเดือน

วิธีป้องกันโรคติดต่อทางอาหาร นอกจากไม่รับประทานอาหารที่แมลงวันตอมแล้ว เราควรช่วยกันกำจัดแมลงวันดังต่อไปนี้

๑. ปิดครอบอาหาร อย่าให้แมลงวันมาเกาะ

๒. ควบคุมอย่าให้แมลงวันมีที่ออกไข่ โดยทำส่วนให้ถูกหลักสุขาภิบาล ล้างควมมีฝาปิดมิดชิด ระวังการถ่ายเทอุจจาระ อย่าให้มีอุจจาระเรี่ยราดตามพื้นดิน เศษอาหารและขยะมูลฝอย ควรทิ้งให้เป็นที มีฝาปิดมิดชิด

๓. ทำลายเส้มหะ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ บัสสาวะของผู้ป่วยในที่มิดชิดปลอดภัย ระวังอย่าให้แมลงวันตอมได้

๔. ใช้ยาฆ่าเชื้อโรค ราด ฉีด พ่น บริเวณที่ตรวจพบตัวหนอนของแมลงวัน

หมัดของหนู

หมัดของหนู เป็นพาหะนำเชื้อกาฬโรค ตัวหมัดอาศัยอยู่ตามตัวหนู เมื่อหมัดดูดกินเลือดของหนูที่มีเชื้อกาฬโรคแล้ว กัดคน

มันจะถ่ายเชื้อโรคให้แก่คน อาจทำให้ผู้ถูกกัดป่วยเป็นกาฬโรคได้ ภายใน ๗-๑๕ วัน หรือหมัดกัดคนที่ เป็นโรคแล้วไปกัดผู้อื่นต่อไปอีก

ตัวหมัด เป็นสัตว์จำพวกแมลง

ตัวเล็ก ไม่มีปีก ลำตัวแบน ตะแคงข้าง ส่วนหัวเล็กกว่าลำตัว มีปากสำหรับ เจาะและดูดโลหิตของคนหรือสัตว์ ถ้า ตัวเป็นปล้อง ประมาณ ๑๐ ปล้อง มีเท้า



ตัวหมัด

๓ คู่ ตัวเมียตัวโตกว่าตัวผู้ ชอบอาศัยอยู่ตามผิวหนังของคนและ สัตว์ หมัดทั้งตัวผู้และตัวเมียกัดและดูดโลหิตของสัตว์ที่มันอาศัยกิน เป็นอาหาร หมัดที่อาศัยอยู่ตามตัวหนู อาจพบอาศัยอยู่ในแมว หรือกระรอกก็ได้ เมื่อสัตว์ที่มันอาศัยตายลง มันก็จะกระจัด กระจายหาสัตว์อื่นต่อไป มันอาจกระโดดได้สูงถึง ๑๐ - ๑๕ ซม. และไปได้ไกล ๆ

การเจริญเติบโตของหมัด แบ่งออกเป็น ๔ ระยะ เช่นเดียวกับแมลงอื่น ๆ

๑. ไข่ ตัวเมียออกไข่คราวละพอๆ ไข่มักหล่นอยู่ตามพื้น เช่น หมัดที่อยู่ตามตัวหนูก็อยู่ในรังหนู ไข่มีรูปร่างกลมรี มองเห็น ได้ด้วยตาเปล่า ในฤดูร้อนไข่อาจแตกออกเป็นตัวอ่อนภายใน ๓-๔ วัน

๒. ตัวอ่อน มีลักษณะเหมือนตัวหนอน สีค่อนข้างขาว และลำตัวมีขน เลื้อยคลานได้ว่องไว อาหารที่ติดคือมูลของหมัด ที่ให้กำเนิดแก่มัน ตัวอ่อนลอกคราบออกสามครั้งแล้วจึงกลายเป็น ตัวแก่ ระยะตัวอ่อนเป็นตัวแก่แล้วแต่อุณหภูมิ ตามปกติประมาณ ๗-๑๔ วัน

๓. ตัวแก่ ไม่เคลื่อนที่ และไม่กินอาหาร แล้วในระยะต่อไปก็กลายเป็นตัวหมัด

๔. ตัวหมัด หมัดตัวเมียมักมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าตัวผู้ หมัดดูดโลหิตของสัตว์ที่มันอาศัยกินเป็นอาหารอย่างเดียวเท่านั้น

การควบคุม ใช้น้ำมาเชื้อโรคราหรือพ่นฆ่าหมัดของหนูตามที่ต่าง ๆ ในบ้าน นอกจากนั้นต้องช่วยกันกำจัดหนู การทำลายหนูอาจกระทำไดดังนี้

๑. ไม่ให้มีที่อยู่อาศัยของหนู โดยทำบ้านเรือนไม่ให้มีช่องมีโพรงซึ่งหนูอาจลอดเข้าไปอาศัยอยู่ในบ้านได้

๒. ระวังรักษากันเรือนให้สะอาด ไม่ทิ้งให้กรุงรัง เพื่อหนูจะได้ไม่มีที่อาศัยอยู่ใกล้คน

๓. ไม่ให้อาหารกิน หนูกินอาหารทุกชนิดที่คนกิน เราต้องเก็บรักษาอาหารไว้ให้เรียบร้อยมิดชิด เศษอาหารก็ไม่ควรทิ้งเกลื่อนกลาด ให้เป็นอาหารของหนู ยิ่งหรือฉางข้าวก็ต้องป้องกันอย่าให้หนูอาศัยอยู่ได้

๔. เก็บหรือทิ้งขยะมูลฝอยในที่มิดชิด เพื่อไม่ให้หนูมาขโมยเศษอาหารตามขยะกิน

กิจกรรม

ทบทวนและศึกษา

๑. สัตว์อาจนำโรคติดต่อมาสู่คนได้ สัตว์จำพวกนี้ได้นักอะไรบ้าง

๒. ยุ่งกันปล่อง ยุงตัวลาย ยุงตัวดำ แมลงวัน และหมัดของหนู เป็นพาหะของโรคอะไร
๓. เราจะมีวิธีกำจัดยุงได้อย่างไร
๔. เหตุใดเราจึงต้องระวังไม่ให้แมลงวันตอมอาหารที่รับประทาน
๕. นักเรียนจะมีวิธีช่วยกันกำจัดแมลงวันในชุมชนได้อย่างไร
๖. เราจะมีวิธีควบคุมหนูไม่ให้มีที่อาศัยอยู่ใกล้คนได้อย่างไร
๗. เราจะมีวิธีป้องกันไม่ให้เป็นโรคมาเลเรียได้อย่างไร
๘. เหตุใดที่ทั้งเศษอาหารและขยะมูลฝอยจึงต้องมีฝาปิดให้มิดชิด

สิ่งที่ควรทำ

๑. ถ้าในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ มีผู้ป่วยเป็นโรคมาเลเรีย เชิญแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาสอนหาให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีควบคุมยุง และวิธีป้องกันโรคมาเลเรีย
๒. ศึกษาชีวประวัติของแมลงวัน ถ้าสามารถกระทำได้ จับแมลงวันมาเลี้ยงเพื่อดูการเจริญเติบโตของมัน ช่วยกันหาวิธีกำจัดบ่อเกิดของแมลงวันในชุมชน
๓. สังเกตดูยุงชนิดต่าง ๆ ว่าแตกต่างกันอย่างไร สังเกตลูกน้ำตามที่ขังน้ำ และช่วยกันหาวิธีกำจัดยุง และวิธีป้องกันโรคมาเลเรีย
๔. เล่าให้เพื่อนในชั้นฟังว่า นักเรียนได้มีส่วนช่วยผู้ปกครองทางบ้านรักษาความสะอาดในบ้านเรือน เพื่อช่วยป้องกันโรคติดต่ออย่างไรบ้าง

การควบคุมโรคติดต่อ

โรคติดต่อ มี ๒ ชนิด คือ

๑. โรคติดต่ออันตราย

๒. โรคติดต่อธรรมดา

โรคติดต่ออันตราย หมายถึง โรคติดต่อที่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อชุมชน

สำหรับโรคติดต่ออันตรายนี้ ได้มีพระราชบัญญัติและประกาศของกระทรวงสาธารณสุข เป็นกฎหมายให้ถือปฏิบัติดังนี้ คือ เมื่อเกิดโรคติดต่ออันตราย เช่น กาฬโรค ไข้ทรพิษ และ อหิวาตกโรค ขึ้น ณ แห่งใด ผู้ควบคุมดูแลสถานที่ หัวหน้าครอบครัว เจ้าบ้าน หรือผู้รักษาพยาบาลต้องรีบแจ้งความให้เจ้าพนักงานทราบโดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ หากบุคคลที่ได้กล่าวมาแล้วเพิกเฉยไม่แจ้งความ มีความผิดต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือน หรือปรับไม่เกินร้อยบาท

การแจ้งความเรื่องโรคติดต่ออันตรายนั้น ต้องแจ้งต่อเจ้าหน้าที่แห่งใดแห่งหนึ่ง คือ

ก. ในเขตอำเภอชั้นในจังหวัดพระนครและธนบุรี ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สถานีตำรวจนครบาลที่ใกล้ที่สุด หรือเจ้าหน้าที่แผนกโรคติดต่อ กองสาธารณสุข กรมอนามัย พระนคร ภายใน ๒๔ ชั่วโมง นับแต่เริ่มป่วย

ข. ในเขตอำเภอชั้นนอกจังหวัดพระนครและธนบุรี กับ จังหวัดต่าง ๆ แจ้งแก่กำนันและกรรมการอำเภอ ภายใน ๒๔ ชั่วโมง นับแต่เริ่มป่วย

นอกจากโรคติดต่ออันตราย ซึ่งต้องแจ้งความโดยกฎหมาย บัญญัติไว้แล้ว ยังมีโรคติดต่ออื่น ๆ บางโรค ซึ่งจะต้องแจ้งใน บางท้องที่ โดยที่โรคนั้นมีชุกชุม และผู้ว่าราชการจังหวัดเห็นว่า ควรได้รับการควบคุมเป็นพิเศษ จึงขออนุมัติรัฐมนตรีให้ประกาศ แจ้งความ เช่น ในเขตเทศบาลนครกรุงเทพ ฯ และธนบุรี โรคเรื้อน คอติบ และไข้รากสาด เป็นโรคต้องแจ้งความ จังหวัดนครราชสีมา สมุทรปราการ ชอนแก่น สระบุรี และเชียงใหม่ ประกาศว่า โรคเรื้อนเป็นโรคต้องแจ้งความ

การควบคุมทั่ว ๆ ไป

การควบคุมโรคติดต่อโดยทั่วไป เพื่อมิให้โรคติดต่อลุกลาม อาจกระทำได้ดังนี้

๑. ควบคุมต้นเหตุของโรค ได้แก่ การควบคุมผู้ป่วย และพาหะของโรค โดย

ก. แยกผู้ป่วย หมายถึงการแยกผู้ป่วย และผู้อยู่ใน ช่ายสงสัยจะมีเชื้อโรคจากผู้อื่น จะให้แยกบ้าน หรือแยกห้อง ก็ได้

ข. ตรวจผู้คลุกคลีกับผู้ป่วย ควบคุมกักกันบุคคลซึ่งอยู่ ในที่ซึ่งมีโรคติดต่อและไม่เคยมีเชื่อนั้น หรือไม่เคยเป็นโรคนั้น ๆ มาก่อน ไม่ให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นจนกว่าจะพ้นระยะพักตัวของโรค ถ้าไม่มีการป่วยเกิดขึ้น ก็ปล่อยไปได้ โรคที่ควรกักกันนี้ ได้แก่ อหิวาตกโรค กาฬโรค และไข้ทรพิษ เป็นต้น

ค. ควบคุมผู้เผยแพร่โรค คนที่เคยเป็นโรคคอติบ และไข้รากสาด อาจยังคงมีเชื้ออยู่ในร่างกาย โดยเจ้าตัวไม่รู้ ตัว ไม่แสดงอาการของโรค แต่บุคคลพวกนี้อาจนำเชื้อโรคไปให้

ผู้อื่นได้ บุคคลพวกนี้ควรแยกตัวไว้จนกว่าจะพ้นระยะอันตราย
ต่อผู้อื่น บุคคลพวกนี้ไม่ควรทำงานเกี่ยวกับการขายอาหาร และ
ปรุงอาหาร และนอกจากนั้นควรกำจัดแมลงที่เป็นพาหะของโรค
ระวังอย่าให้น้ำเชื้อโรคไปเผยแพร่ได้ การทำลายแอ่งน้ำที่ขังอยู่
ในบริเวณต่าง ๆ จะช่วยขจัดไข่จับัน

๒. ควบคุมรักษาความสะอาดของชุมชนให้ถูกหลัก
สุขาภิบาล โดย

- ก. จัดให้ประชาชนมีน้ำดื่มและน้ำใช้ที่สะอาด
- ข. กำจัดของเสียต่าง ๆ ให้ถูกหลักสุขาภิบาล เพื่อ
กำจัดแมลงนำเชื้อโรคต่าง ๆ
- ค. บังคับการอยู่อย่างแออัด
- ง. ควบคุมเรื่องการปรุงและการจำหน่ายอาหาร
อาหารต้องสะอาด ไม่ปล่อยให้แมลงวันตอม การชำระล้าง
ภาชนะที่ใส่อาหารตามร้านขายอาหารให้สะอาดจริง ๆ เช่น จาน
ชาม ถ้วยแก้ว และช้อนส้อม

๓. ควบคุมรักษาความสะอาดและอนามัยส่วนบุคคล
โดย

- ก. รักษามือให้สะอาด เราใช้มือจับต้องสิ่งต่าง ๆ
ตลอดเวลา เชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกมักติดมือได้มาก ฉะนั้นจึงไม่
ควรเอานิ้วใส่ปากหรืออมูกเป็นอันขาด ก่อนรับประทานอาหาร
ควรล้างมือ เมื่อพยาบาลผู้ป่วยจับต้องของสกปรก หรือไป
ห้องส้วมมาแล้ว ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
- ข. ปฏิบัติตัวให้ถูกอนามัย โดยออกกำลังเสมอ ๆ ไม่
คลุกคลีกับผู้เป็นโรค และไม่ทำงานเหนื่อยเกินไป

ค. นิตยาป้องกันโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น
 อหิวาตกโรค ไข้รากสาด ไข้ทรพิษ และบาดทะยัก เป็นต้น

การทำลายเชื้อโรค

เชื้อโรคอาจพบได้ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ
 ปัสสาวะ หนองแผลทุกชนิด ตามเสื้อผ้าที่ใช้แล้วของผู้ป่วยเจ็บ
 และในอากาศที่อยู่รอบตัวเรา เราทุกคนควรช่วยกันทำลาย
 เชื้อโรค และระวังไม่ให้เชื้อโรคตามที่ต่าง ๆ ดังกล่าวเข้าไปใน
 ร่างกายของเราทางจมูก ปาก ผิวหนัง และทางบาดแผล โดย
 วิธีต่าง ๆ เช่น

๑. โดยการไอ หรือจามรดหน้า หรือโดยการจิบ ได้แก่
 หวัด ไข้หวัดใหญ่ และ วัณโรค

๒. โดยการสัมผัส หรือใช้ของใช้ร่วมกับผู้ป่วย ได้แก่
 กามโรค วัณโรค และไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น พื้นดินที่มีมูลวัว
 ควาย หรือม้า อาจมีเชื้อบาดทะยัก เมื่อเท้าของเราไปเหยียบเข้า
 เชื้อบาดทะยักอาจจะเข้าสู่ร่างกายได้ทางแผล

๓. โดยดื่มน้ำและรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคจากอุจจาระ
 และปัสสาวะของผู้ป่วย ได้แก่ บิด อหิวาตกโรค และไข้รากสาด
 เป็นต้น เชื้อโรคเหล่านี้เกิดจากการกำจัดขยะมูลฝอย และสร้าง
 ส้วมไม่ถูกหลักสุขาภิบาล เชื้อโรคไหลลงไปในแม่น้ำลำคลอง หรือ
 อาจเกิดจากผู้ปรุงและผู้ขายอาหารที่มีโรคบิด และไข้รากสาด
 อยู่ในร่างกายเป็นผู้แพร่เชื้อโรคลงในอาหาร

๔. โดยทางแมลงดูดโลหิต ได้แก่ ยุง และหมัดหนู ซึ่งดูด
 โลหิตของคน หรือสัตว์ ที่เป็นโรคมกัถ แล้วส่งเชื้อโรคให้คนต่อไป
 โรคเหล่านี้ได้แก่ มาเลเรีย และกาฬโรค

การทำลายเชื้อโรค มีหลายวิธี เชื้อโรคบางชนิดตายหรือถูกทำลายได้ด้วยแดดและความแห้ง เชื้อโรคบางชนิดต้องใช้ความร้อนอย่างสูงทำลาย หรือใช้ยาฆ่าเชื้อโรคชนิดที่มีคุณค่าในการทำลายสูงมากรวดเร็ว หรือแช่ทิ้งไว้ เชื้อโรคจึงตาย

การทำลายเชื้อโรคที่สะดวกและทำกันมาก คือ การล้างด้วยน้ำกับสบู่ ถ้าเป็นภาชนะ อาจใช้น้ำร้อนลวกอีกครั้งหนึ่ง เมื่อล้างด้วยสบู่แล้ว

การทำลายเชื้อโรคตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมากแพทย์มักจะใช้ยาฆ่าเชื้อโรค เช่น แอลกอฮอล์ หรือทิงเจอร์ไอโอดีน สำหรับมือมักล้างด้วยสบู่ให้นาน และบางครั้งอาจเช็ดในน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

ตามโรงพยาบาลใช้วิธีทำลายเชื้อโรคตามเครื่องมือ เครื่องใช้ โดยวิธีอบหรือหนึ่งในความร้อนสูงที่ทำลายเชื้อโรคได้หมด หรือแช่ในน้ำยาฆ่าเชื้อโรค เช่น ไกลโซล และแอลกอฮอล์

ตามบ้านเรือน เราไม่มีเครื่องมือทำลายเชื้อโรคอย่างในโรงพยาบาล แต่เราอาจทำลายเชื้อโรคได้ด้วยการ ต้ม ลวก เผา ตากแดด หรือใช้ยาฆ่าเชื้อโรค

เชื้อโรคที่อาจติดต่อกันได้โดยทางหลอดลม และหลอดอาหาร ควรทำลายโดยวิธีต่อไปนี้

๑. ต้มด้วยซาวและเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารของผู้ป่วยทุกครั้งที่ใช้แล้ว และแยกไว้ต่างหาก

๒. เสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วย ควรใช้ยาฆ่าเชื้อโรค รวดทำลายเชื้อโรคก่อนเทลงในท่อระบายน้ำโสโครก หรือก่อนเทลงดิน

๓. อูจาระและปัสสาวะของผู้ป่วยด้วยไข้รากสาต หรือ อหิวาตกโรค ควรใช้ยามาเชื้อโรคราตทุกครั้งก่อนเทลงในส้วม

๔. เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ปลอกหมอน และผ้าปูที่นอนของผู้ป่วยด้วยโรคหลอดลมและลำไส้ ควรต้มในน้ำเดือดนานราว ๒๐ นาที ทุกครั้งที่ซักฟอก

๕. ทำท่าอระบายน้้ำโสโครกให้เรียบร้อย ไม่ให้น้้ำโสโครกไหลนองเฉอะแฉะหรือขังเป็นแอ่งอยู่ในบริเวณบ้าน เป็นที่อาศัยของเชื้อโรค และทำให้เชื้อโรคแพร่ไปได้

๖. ทำส้วมให้ถูกหลักสุขาภิบาล มีที่ปกปิดมิดชิดกันแมลง และสัตว์ลงไปรบกวนและนำโรคไปสู่อาหาร

๗. ที่ทิ้งขยะมูลฝอย ต้องมีฝาปิดมิดชิด เพื่อกันไม่ให้สัตว์เข้าไปลากออกมา ทำให้เกลื่อนกลาด และกันไม่ให้แมลงวันมาตอมกินแล้วนำเชื้อโรคไปแพร่ให้แก่คน

๘. กำจัดมูลสัตว์ เช่น มูลม้า วัว ควาย ตามคอกให้สะอาด ทุก ๕ หรือ ๗ วัน เพราะมูลสัตว์เหล่านี้เป็นที่เพาะแมลงวันอย่างดี

สุขนิสัยที่ควรปฏิบัติ

๑. พยายามให้ร่างกายมีการต้านทานโรคอย่างดี โดยรักษาสุขภาพอนามัยของร่างกายให้ถูกต้องอยู่เสมอ

๒. หลีกเลี่ยงการติดต่อกับบุคคลที่เป็นโรคติดต่อ

๓. พยายามอย่าเปิดโอกาสให้โรคติดต่อเข้าสู่ร่างกายได้

๔. รับประทานอาหารให้ถูกส่วน

๕. ไม่ใช้มือขยี้ตา และเข้าน้้ำมือใส่ปากหรือจมูก

๖. ไม่เอาดินสอ ปากกา หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดอมเล่น
๗. เมื่อวางอาหาร ต้องระวังให้พ้นฝุ่นละออง หนู และแมลงวัน
๘. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ก่อนเตรียมอาหาร เมื่อพยาบาลคนป่วย หรือไปห้องส้วมาแล้ว และเมื่อจับสัตว์เลี้ยง เช่น แมว สุนัข และนก แล้ว
๙. รักษาบริเวณที่อยู่ให้สะอาด มีส้วม ท่อระบายน้ำ ไส้โครก และที่ทิ้งขยะมูลฝอยถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล
๑๐. ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและเครื่องใช้ของตนเท่านั้น ไม่ใช้ปะปนกับผู้อื่น
๑๑. ปลูกผัก ไม้ใช้ทำยาเป็นระยะ และฉีดยาป้องกันโรค เช่น อหิวาตกโรค และไข้รากสาด เมื่อจำเป็น
๑๒. ใช้ผ้าหรือกระดาษปิดปาก เมื่อไอหรือจาม ไม่ไอหรือจามรดหน้าผู้อื่น

กิจกรรม

ทบทวนและศึกษา

๑. พระราชบัญญัติควบคุมโรคติดต่อที่เป็นกฎหมายต้องถือปฏิบัติกันนั้น มีว่าอย่างไรบ้าง
๒. เหตุใดจึงต้องมีพระราชบัญญัติควบคุมโรคติดต่อ ท่านเห็นว่าสมควรหรือไม่
๓. การควบคุมโรคติดต่อโดยทั่วไป จะมีวิธีการทำอย่างไร
๔. เชื้อโรคอาจเข้าสู่ร่างกายของเราโดยวิธีใดบ้าง
๕. เราจะมีวิธีทำลายเชื้อโรคตามบ้านเรือนได้อย่างไร
๖. ตามโรงพยาบาลเขามีวิธีทำลายเชื้อโรคอย่างไร

๗. ใช้ทรัพย์สิน ใช้หัวดีใหญ่ และใช้รากสาด ติดต่อกันได้
อย่างไร

๘. เหตุใดเราจึงควรใช้ผ้าหรือกระดาษปิดปาก เมื่อไอ
หรือจาม

๙. แพทย์มีวิธีป้องกันตนมิให้ติดโรคได้อย่างไร

๑๐. บุคคลทั่วไปควร สร้างสุขนิสัยที่ดีในการ ป้องกันโรค
อย่างไร

สิ่งที่ควรทำ

๑. เล่าให้เพื่อนในชั้นฟังว่า ชุมชนชนที่ตนอยู่มีบริการอนามัย
อย่างไรบ้าง นักเรียนจะมีวิธีช่วยให้สภาพของชุมชนชนนั้นดีขึ้น
ได้อย่างไร

๒. ศึกษาดูว่า ในระยะ ๒-๓ ปี ที่แล้วมานี้ ในชุมชน
ที่นักเรียนอยู่ มีโรคติดต่อบ้างอะไรบ้าง

๓. ศึกษาดูว่า นักเรียนในชั้น ใครเคยเป็นโรคติดต่อ ยกเว้น
หวัด มากกว่าหนึ่งครั้งบ้าง ให้อธิบายว่า

ก. ทำไมโรคติดต่อบางชนิด เช่น หัด อีสุกอีใส และ
คางทูม เมื่อเป็นครั้งหนึ่งแล้ว มักไม่เป็นอย่างอื่นเป็นครั้งที่สอง

ข. การฉีดวัคซีนป้องกันโรค ช่วยให้เราพ้นจากโรคนั้น
ได้อย่างไร

ค. เหตุใดการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษจึงป้องกันโรคคอติด
ไม่ได้

๔. เลือกผู้แทนให้ไปเยี่ยมองค์การสาธารณสุข ในชุมชน
แล้วมาเล่าให้เพื่อนในชั้นฟังว่า องค์การนั้นมีวิธีช่วยให้สุขภาพของ
ประชาชนดีขึ้นได้อย่างไร

โรคต่าง ๆ ที่ควรทราบ

โรคต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามสาเหตุของโรค โรคบางชนิดเป็นโรคติดต่อ บางชนิดไม่ติดต่อ โรคบางชนิดไม่ปรากฏอาการให้เห็นจนเป็นมากแล้วก็มี เช่น ไข้รากสาด เป็นต้น ฉะนั้น นักเรียนจึงควรเรียนรู้เรื่องโรคต่าง ๆ ที่เป็นกันมากในประเทศของเรา เพื่อจะได้ป้องกันและแก้ไขก่อนที่จะโรคจะลุกลามเป็นมากขึ้น เช่น อาจนำคนป่วยไปรักษาที่สถานการพยาบาลได้ทันก่อนที่โรคจะมีอาการมาก ถ้าสงสัยว่าจะเป็นโรคติดต่อ ก็จัดการแยกคนป่วย เพื่อป้องกันการติดต่อของโรคหรือการแพร่ของเชื้อโรค เป็นต้น

โรคบิด

โรคบิด เป็นโรคที่เป็นกันมากในประเทศร้อน มี ๒ ชนิด ชาวบ้านเรียกกันว่า “ชนิดมีตัว” (บิดอะมีบิก) และ “ชนิดไม่มีตัว” (บิดแบซิลลารี) แต่ความจริงมีตัวก่อเหตุทั้งสองชนิด คือ ชนิดมีตัวเกิดจากโปรโตซัว ส่วนชนิดไม่มีตัวเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

อาการของโรค อาจตั้งต้นทันทีและรวดเร็ว หรือค่อย ๆ เป็น อาการสำคัญ คือ ลำไส้ใหญ่อักเสบ ทำให้ปวดและตึงหน้าท้อง ถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ ปวดบิดและถ่วงเวลาถ่าย อุจจาระมีมูกหรือเลือดเจือปนออกมา อาการของโรคบิดอาจแบ่งออกเป็นชนิดธรรมดา ชนิดที่เป็นรวดเร็ว ชนิดร้ายแรง ชนิดกลับ และชนิดที่เป็นเรื้อรัง

ชนิดธรรมดา มีอาการท้องร่วง อุจจาระเหลวและมีมูก ถ่ายอุจจาระประมาณ ๔-๕ ครั้ง ภายใน ๒๔ ชั่วโมง มีอาการปวดท้องบ้างเล็กน้อย บางทีมีไข้ เป็นอยู่ราวสัปดาห์หนึ่ง

ชนิดที่เป็นรวดเร็ว อาการของโรคตั้งต้นทันทีและรวดเร็ว เริ่มด้วยอาการปวดท้อง ปวดบิดและถ่วงเวลาถ่าย ถ่ายบ่อยครั้ง

ภายใน ๒๔ ชั่วโมง อาจถ่ายอุจจาระราว ๑๐-๑๒ ครั้ง อุจจาระมีมูกและเลือดปนออกมา มีอาการปวดท้องมาก ความร้อนขึ้นสูง และมีอาการอื่น เช่น ปวดศีรษะ อาเจียน ปวดเมื่อยทั่วร่างกาย กระหายน้ำ เบื่ออาหาร ลึนเป็นผื่น อาจเป็นอยู่ราวสัปดาห์หนึ่ง แล้วค่อยทุเลาลง หรือกลายเป็นชนิดเรื้อรัง

ชนิดร้ายแรง อาการตั้งต้นรวดเร็วและร้ายแรง บางครั้งมีอาการคล้ายอหิวาตกโรค คือถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ อุจจาระมีลักษณะเป็นน้ำสีเทา กลิ่นเหม็น อาเจียน กระหายน้ำ ตัวซีดเย็น ชีพจรอ่อนและเร็ว อ่อนเพลียมาก คนไข้อาจถึงแก่ความตายภายใน ๒-๓ วัน บางรายอาการตั้งต้นด้วยปวดศีรษะ อาเจียน ไข้สูง และหนาวสั่น ปวดท้องมาก อุจจาระเหลวมีเลือดหรือมูก คนป่วยอาจถึงแก่ความตายภายใน ๓-๔ วัน

ชนิดกลับ เกิดขึ้นเนื่องจากเมื่อเป็นคราวแรกได้รับการรักษาไม่เพียงพอ เชื้อยังคงมีอยู่ในลำไส้ หรือได้รับเชื้อใหม่อีก มีอาการท้องร่วง อุจจาระมีมูกและเลือดปนออกมา

ชนิดที่เป็นเรื้อรัง โรคบิดที่เป็นนานกว่า ๑ เดือน เรียกว่าโรคบิดชนิดเรื้อรัง ผู้ป่วยมีอาการอุจจาระร่วงเป็นครั้งคราว ปวดท้อง ปวดบิดและถ่วงเวลาถ่าย แต่อาการไม่รุนแรงเหมือนชนิดที่เป็นรวดเร็ว ถ้าได้รับการรักษาไม่เพียงพอ อาจเป็นอยู่นานตั้งปี บางครั้งท้องผูก บางครั้งท้องเดิน สลับกันอยู่เรื่อย ๆ ชูบผอม และอ่อนเพลีย ถ้าเป็นมากอาจถึงแก่ความตายได้

การรักษา ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว เชื้อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ควรรักษาจนแน่ใจว่าไม่มีเชื้อในอุจจาระ

การติดต่อ โรคบิดอาจเข้าสู่ร่างกายของเราได้ทางปาก โดยการดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคเข้าไป โดยการเอานิ้วมือหรือสิ่งอื่นที่มีเชื้อโรคเข้าปาก โดยผู้ปรุงอาหารหรือผู้เสิร์ฟอาหารที่เคยเป็นโรคมานำเชื้อโรคมานำ หรือโดยแมลงวันที่เป็นพาหะนำโรคมานำที่อาหาร ระยะฟักตัวของโรคตั้งแต่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจนถึงปรากฏอาการของโรคประมาณ ๒ - ๗ วัน

วิธีการควบคุมโรค ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ระมัดระวังรักษาความสะอาดในเรื่องน้ำและอาหาร เช่น ดื่มน้ำที่แน่ใจว่าปลอดภัย ไม่มีเชื้อโรค ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร บกปิดอาหารไม่ให้แมลงวันตอม และทำความสะอาดผักดิบอย่างดีก่อนรับประทาน เป็นต้น

๒. เครื่องใช้ในการประกอบอาหาร หรือใส่อาหารต้องระมัดระวังรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ควรใช้ปะปนกับผู้ป่วย

๓. ผู้ประกอบอาหาร ผู้ขายอาหาร และผู้เสิร์ฟอาหาร ต้องรักษาความสะอาดโดยเคร่งครัด ผู้ประกอบอาหารและผู้เสิร์ฟอาหารจะต้องไม่เป็นพาหะนำโรค

๔. อุจจาระของผู้ป่วย ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อโรคเทราด ก่อนนำไปเทลงในหลุมหรือขุดหลุมฝัง

๕. สร้างส้วมให้มิดชิดถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล ไม่ให้สัตว์และแมลงลงไปได้

๖. กำจัดขยะมูลฝอยให้เรียบร้อยถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล เพื่อไม่ให้เป็นที่เพาะแมลงวัน หรือเป็นอาหารของหนู

๗. ไม่ใช้อุจจาระเป็นปุ๋ยรดผัก

อหิวาตกโรค

อหิวาตกโรค เป็นโรคติดต่ออันตรายที่ร้ายแรง แพร่หลายรวดเร็วและติดต่อกันได้ง่าย เป็นกันมากในประเทศร้อน โรคนี้มักระบาดในฤดูแล้ง เนื่องจากฝนแล้ง น้ำในแม่น้ำลำคลองลดน้อยลง ทำให้กันดารน้ำ ชาดน้ำ ความสกปรกจึงมีมาก

ที่มาของโรค เชื้อโรคออกจากร่างกายผู้ป่วย โดยปนมา กับอุจจาระหรืออาเจียนที่ผู้ป่วยถ่ายหรือขับออกมา

การติดต่อ เราอาจติดโรคโดยตรงจากผู้ป่วย คือ จากอุจจาระ อาเจียน หรือ เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ของผู้ป่วย หรือ เชื้อโรคอาจมีอยู่ในน้ำที่เราดื่มเข้าไป มีอยู่ในอาหารที่มีแมลงวันเป็นสื่อนำโรคมาเกาะ แล้วรับประทานเข้าไป หรือมีอยู่ในผักดิบ ผักสดที่เรารับประทาน ระยะฟักตัวของโรคตั้งแต่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจนถึงปรากฏอาการ ประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง ถึง ๕ วัน

อาการของโรค อาจตั้งต้นด้วยท้องร่วงอยู่ก่อน หรืออาจตั้งต้นทันทีด้วยท้องร่วงอย่างรวดเร็วและรุนแรง ไม่มีอาการปวดบิด ปวดถ่วง หรือปวดท้องมาก อุจจาระครั้งแรกมีเศษอุจจาระหรือมูกบ้าง ครั้งต่อไป เป็นน้ำชั้นๆ มีลักษณะคล้ายน้ำขาวขาว อาเจียน กระจายน้ำ ล้นเป็นผ้า อาเจียนครั้งแรกมีเศษอาหารที่รับประทานเข้าไปออกมา ต่อมาก็เป็นน้ำเหมือนอุจจาระ เมื่อถ่ายอุจจาระออกมาเป็นน้ำ คนป่วยจะอ่อนเพลีย ผิวหนังซีดเย็น ตัวเหนียว เล็บมือและเล็บเท้าเขียวคล้ำ ตาลึกและขอบตาดำ แก้มตอบ เลียงพูดเบาและแหบ ต่อมาจะมีตะคิวตามแขนและขา ชีพจรเบาเร็ว บางคนอาจหมดสติถึงแก่ความตายได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องทันทั่วทั้ง

วิธีการควบคุมโรค ควรปฏิบัติดังนี้

ก. การควบคุมและปฏิบัติผู้ป่วย

๑. ถ้าปรากฏว่าผู้ใดในครอบครัวป่วย มีอาการดังกล่าวนมาแล้ว ต้องรีบแจ้งความให้เจ้าหน้าที่ทราบตามระเบียบทันที

๒. พยายามให้คนป่วยได้รับการรักษาพยาบาลที่ถูกต้อง ด้วยการนำตัวคนป่วยส่งโรงพยาบาลโรคติดต่อ หรือตามแพทย์มารักษาพยาบาลโดยเร็ว

๓. แยกคนป่วยให้อยู่ต่างหาก เครื่องใช้ของคนป่วย ต้องไม่ปะปนกันกับของผู้อื่น

ข. การป้องกันโรคระบาดในชุมชน

๑. ผู้รักษาพยาบาลต้องรักษาความสะอาดอย่างเคร่งครัด ทำลายเชื้อโรคที่อยู่ในอุจจาระและสิ่งที่มีผู้ป่วยอาเจียนออกมาให้เรียบร้อย โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่รวดเร็วก่อนที่จะเทลงไปในถังหรือเทลงในท่อน้ำโสโครก

๒. ทำส่วนและที่ทิ้งขยะมูลฝอยให้ถูกหลักสุขาภิบาล ไม่ให้แมลงวันตอมหรือแพร่พันธุ์ได้

ค. การป้องกันผู้รับเชื้อ

๑. น้ำที่ดื่ม อาหารที่รับประทาน และเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารต้องสะอาด

๒. เมื่อมีอาการอุจจาระร่วง หรือลงท้องเพียงเล็กน้อย ควรรีบจัดการรักษาโดยเร็ว

๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคอย่างน้อยปีละครั้ง

๔. ระวังรักษาสุขภาพอนามัยของร่างกาย

ไข้รากสาด

ไข้รากสาด เป็นโรคติดต่อที่เกี่ยวข้องกับได้ เป็นกันชุกชุมในประเทศร้อน ติดต่อกันได้โดยดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่เข้าไป เช่น นม ผักสด หอย และกุ้งดิบ เป็นต้น ทำให้ลำไส้อักเสบและเป็นแผล โดยผู้พยาบาล ผู้ปรุงอาหาร หรือผู้เสิร์ฟอาหารเป็นผู้แพร่เชื้อ หรือโดยแมลงวันเป็นพาหะนำเชื้อโรค ระยะเวลาดังแต่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจนถึงปรากฏอาการ ประมาณ ๑๔ วัน

อาการ ตามปกติตั้งต้นช้า ๆ เริ่มด้วยรู้สึกไม่สบาย มีอาการหนาว ๆ ร้อน ๆ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ท้องผูก หรือปวดเมื่อยทั่วไป นอนไม่ใคร่หลับ คนไข้ก็มีอาการอ่อนเพลีย อาการอาจแยกออกเป็นระยะดังนี้

ลำดับแรก เริ่มเป็นไข้ ไข้อาจสูงราว ๔๐ องศา เซนติเกรด ลิ้นเป็นฝ้า ปากและคอแห้ง กระจายน้ำ ท้องอืด และแน่น

ลำดับที่ ๒ ไข้สูง ความร้อนคงสูงอยู่ในราว ๔๐ องศา เซนติเกรด คนไข้มีอาการซึม ซิพจรร้อนและช้า บางครั้งคนเจ็บจะเพ้อ ถ้าร้ายแรงคนเจ็บอาจตาย โดยลำไส้ทะลุ มีโลหิตออกมา กับอุจจาระ

ลำดับที่ ๓ ยังคงมีไข้ ความร้อนค่อย ๆ ลดลง คนไข้ชুবผอมในระยะนี้ อาจมีโรคแทรกได้ง่าย

ลำดับที่ ๔ ระยะหลังไข้ลด คนไข้ผอมร่วง โลหิตจาง และอ่อนเพลีย

การรักษา ผู้ที่ป่วยเป็นโรคชนิดนี้จำเป็นต้องได้รับการตรวจ และรักษาพยาบาลเป็นอย่างดีโดยเร็ว ผู้ป่วยควรจะนอนในห้องที่มีอากาศโปร่ง รับประทานอาหารอ่อน ๆ ผู้ป่วยต้องมี ขาม ข้อน และเครื่องใช้ในการรับประทานของตนเป็นพิเศษ ไม่ปะปนกับของผู้อื่น ผ้าเช็ดหน้าและเครื่องนุ่งห่มของผู้ป่วยต้องต้ม อาเจียน อุจจาระ และปัสสาวะของผู้ป่วยต้องใช้ยาฆ่าเชื้อโรคเทราดทำลาย ก่อนนำไปเททิ้ง

วิธีการควบคุมโรค อาจแยกเป็นหัวข้อดังนี้

- ก. การควบคุมผู้ป่วย
 ๑. แยกผู้ที่ป่วยเป็นโรคจากคนดี
 ๒. ตรวจและกักกันผู้อยู่ร่วมกับผู้ป่วย
 ๓. ตรวจสอบสุขภาพผู้พยาบาล ผู้ปรุงอาหาร และผู้เลี้ยงอาหาร
- ข. การป้องกันโรคระบาดในชุมชน
 ๑. น้ำดื่ม น้ำใช้ ต้องสะอาดปลอดภัย
 ๒. จัดการกำจัดอุจจาระ ปัสสาวะ ให้ถูกหลักสุขาภิบาล
 ๓. กำจัดขยะมูลฝอยให้เรียบร้อย ไม่ให้เป็นที่เพาะแมลงวัน
 ๔. เครื่องใช้ในการประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารต้องสะอาด
 ๕. อาหารถูกสุขลักษณะ

ค. การป้องกันผู้รับเชื้อ

๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรค

๒. ระวังรักษาสุขภาพอนามัยของร่างกาย

๓. ดื่มน้ำ และรับประทานอาหารที่ปลอดภัยจาก

เชื้อโรค

กาฬโรค

กาฬโรค เป็นโรคติดต่ออันตรายที่ร้ายแรงชนิดหนึ่ง ติดต่อกันได้ง่ายและรวดเร็ว ผู้ป่วยมักตายมากกว่าหาย เมื่อมีผู้ป่วยต้องแจ้งความให้เจ้าหน้าที่ทราบโดยเร็ว

การติดต่อ ตามปกติกาฬโรคเป็นโรคของหนู หมัดเป็นพาหะนำเชื้อโรคจากหนูมาสู่คน เมื่อหมัดกัดหนูที่มีเชื้อกาฬโรคแล้วไปกัดคน มันจะถ่ายมูลซึ่งมีเชื้อกาฬโรคปนอยู่ด้วยออกมา เชื้อกาฬโรคจะอยู่ตามผิวหนังที่ถูกหมัดกัด คนที่ถูกหมัดกัดจะรู้สึกคันและเกา การเกาทำให้เชื้อโรคแทรกเข้าไปสู่ร่างกายทางรอยถลอก อาจทำให้ติดเชื้อขึ้น หรือหมัดกัดคนที่ป่วยเป็นโรคแล้วไปกัดผู้อื่นต่อไปอีก นอกจากนี้ในรายที่เป็นกาฬโรคที่ปอดโรคอาจติดต่อกันทางการสัมผัสถูกต้องน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยด้วยการไอหรือจามรดหน้ากัน ระยะฟักตัวของโรคตั้งแต่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจนปรากฏอาการ ประมาณ ๒-๕ วัน

กาฬโรคมี ๓ ชนิด

๑. ชนิดต่อมน้ำเหลืองบวม อาการของโรคมักปรากฏขึ้นทันที ผู้ป่วยจะล้มเจ็บลงอย่างรวดเร็ว มีอาการไข้สูง ตัวร้อนจัด อยู่เฉยๆ ปวดศีรษะมาก อ่อนเพลีย นัยน์ตาแดง กระหายน้ำ

คลื่นไส้ ในวันที่ ๒-๓ จะปรากฏอาการต่อมน้ำเหลืองบวมและอักเสบ เช่น ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ รักแร้ และที่คอใต้ขากรรไกร ระยะนี้มักมีอาการแพ้ กระสับกระส่ายมาก นอนไม่หลับ บวคีรีษะ บั้นเขว และตามแขนขา คลื่นไส้ อาเจียน บางรายมีโลหิตออกใต้ผิวหนัง เป็นจุดห้อเลือดตามตัว หน้าตาแดง หายใจหอบ และเร็ว ความร้อนสูงประมาณ ๓๘ - ๔๑ องศาเซลเซียส ผู้ป่วยจะอ่อนเพลียมาก ผู้ป่วยมักถึงแก่ความตายในระหว่างวันที่ ๓ ถึงวันที่ ๖ ภายหลังวันล้มป่วย

๒. ชนิดปอดบวม อาจติดกันได้ทั้งการหายใจ ด้วยการไอหรือจามรดหน้ากัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการล้มเจ็บทันทีด้วยการไอ ภายใน ๒-๓ ชั่วโมง มีเสมหะออกมา ลักษณะเป็นฟอง หรือมีโลหิตเจือปน และมีอาการร้ายแรงอื่น ๆ เพื่อกะสับกระส่าย คนไข้อาจถึงแก่ความตายภายใน ๒๔ ชั่วโมง

๓. ชนิดโลหิตเป็นพิษ เกิดขึ้นเนื่องจากเป็นชนิดต่อมน้ำเหลืองหรือปอดบวมอยู่ก่อนแล้ว เชื้อโรคเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้มีอาการร้ายแรงรวดเร็ว มีอาการไข้สูง หนาวสั่น อาเจียน หัวใจอ่อน และอ่อนเพลียมาก ผู้ป่วยมักถึงแก่ความตายภายใน ๒-๓ ชั่วโมง

วิธีการควบคุมโรค ได้แก่

ก. การควบคุมผู้ป่วย

๑. ถ้าเกิดกาฬโรคขึ้นที่ใด หัวหน้าสถานที่ เจ้าบ้าน หรือผู้รักษาพยาบาลต้องรีบแจ้งความให้เจ้าพนักงานทราบโดยเร็ว
๒. แยกผู้ป่วยจากคนดี ห้ามการเยี่ยมเยียน และไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย

๓. กักกันผู้ป่วยไว้รักษาพยาบาลจนหายดี จึงปล่อย
ให้ไป

ข. การป้องกันโรคระบาดในชุมชน

๑. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย ไม่ใช่ภาชนะ เครื่องนุ่งห่ม
ร่วมหรือปะปนกับผู้ป่วย และใช้ยาทำลายเชื้อโรคในน้ำลายและ
เสมหะของผู้ป่วย

๒. จัดรักษากันเรือน ที่พักอาศัยให้สะอาดถูกสุข-
ลักษณะ ไม่ให้หนูอยู่อาศัยได้

๓. ระวังเก็บอาหารต่าง ๆ ให้เรียบร้อย ไม่ทิ้งไว้ให้
หนูกิน เมื่อหนูไม่มีอาหารกิน มันก็จะไปอยู่ที่อื่น

๔. ทำลายหนูโดยใช้ยาเบื่อบนอาหารหรือกับดัก

ไข้ทรพิษ

ไข้ทรพิษ หรือเรียกกันว่า ผีดาษ เป็นโรคติดต่ออันตราย
ที่ร้ายแรง ติดต่อกันได้ง่าย โรคชนิดนี้เป็นไม่เลือกว่าเด็กหรือผู้ใหญ่
หญิงหรือชาย โรคชนิดนี้เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ซึ่งมีอยู่ในน้ำเหลือง
หรือหนองที่เป็นผิดาษ เป็นต้นเหตุทำให้เกิดต่อ

การติดต่อ โรคนี้ติดต่อกันด้วยการสัมผัส โดยถูกต้องกับ
น้ำมูกและน้ำลายของผู้ป่วย หรือถูกต้องกับสิ่งที่เปื้อนหนอง
หรือน้ำเหลืองจากแผลที่ผิวหนังของผู้ป่วย เช่น ใส่เสื้อผ้า เครื่อง
นุ่งห่มปะปนกับผู้ป่วย ระยะพักตัวของโรคตั้งแต่เชื้อโรคเข้าสู่
ร่างกายจนปรากฏอาการ ประมาณ ๘-๑๒ วัน

อาการ ผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบายก่อนราว ๓-๕ วัน มีอาการ
เป็นไข้ ครั่นตัว ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ไข้สูงราว ๔๐
องศาเซลเซียส หนาวสั่น อาเจียน ถ้าเป็นเด็กมักมี

อาการกระดูกหัก ในราววันที่ ๓-๔ จะมีผื่นปรากฏขึ้นที่หน้าผาก หน้า ลำตัว และแขนขา ในระยะแรกผื่นเป็นจุดสีแดง และเมื่อผื่นขึ้นเต็มที่นั้น อาการไข้จะลดลง ต่อมาภายใน ๑-๔ วัน เม็ดผื่นเหล่านี้จะกลายเป็นเม็ดฝี ข้างในมีน้ำหนอง ราว ๒-๓ วัน เมื่อผื่นขึ้นเต็มที่แล้ว เม็ดฝีก็เริ่มเหี่ยว ตกสะเก็ด ผู้ป่วยจะมีอาการปวดอีกเสบ ต่อมน้ำเหลืองที่คออักเสบและบวม สะเก็ดจะร่วงหลุดราว ๑๐-๔๐ วัน หลังจากเริ่มมีผื่น ผู้ที่รอดตายมาได้อาจพิการตาบอดหรือเป็นแผลเป็นตามหน้า ลำตัว และแขนขาทั่วไป

ในสมัยก่อนเมื่อไข้ทรพิษระบาด คนตายเป็นจำนวนมาก ไม่ปรากฏว่ามีวิธีการรักษาไข้ทรพิษให้หายได้ กับทั้งไม่รู้วิธีที่จะป้องกันโรคด้วย จนกระทั่งพ.ศ. ๒๓๓๘ แพทย์ชาวอังกฤษผู้หนึ่งมีนามว่า เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ ได้ค้นพบวิธีปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษขึ้นหนองฝีที่ไข้ปลูกนั้น ได้มาจากหนองฝีโค แล้วใช้ส่วนผสมของหนองฝันั้นฉีดเข้าไปในร่างกายของคน เพื่อให้ร่างกายสร้างสิ่งต้านทานเชื้อไข้ทรพิษที่จะเข้าไปสู่ร่างกาย ตั้งแต่เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ ได้พบวิธีปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษแล้ว จำนวนคนถึงแก่ความตายด้วยโรคนี้ได้ลดน้อยลงเป็นจำนวนมาก

วิธีการควบคุมโรค ได้แก่

๑. การปลูกฝี เด็กทุกคนควรได้รับการปลูกฝีในระหว่างอายุ ๓ เดือน ถึง ๑ ปี ถ้าปลูกครั้งหนึ่งไม่ขึ้น ควรพยายามครั้งที่ ๒-๓ จนฝีขึ้น การปลูกฝีเป็นการป้องกันไข้ทรพิษได้แน่นอน แต่ปลูกขึ้นครั้งเดียวกันไม่ได้ตลอดชีวิต จะต้องปลูกซ้ำอีกในระยะ ๓-๕ ปี หรือถ้ามีการระบาดของไข้ทรพิษภายในประเทศ ก็ต้องปลูกซ้ำอีกทุกคน ทางองค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้ไว้ว่า

ปลูกฝีครั้งหนึ่งกันได้ดีเพียง ๓ ปี ฉะนั้นผู้ที่ปลูกฝีแล้วนาน ๆ หรือ ผู้ที่แจ้งว่า เคยออกฝีมาแล้วแต่เล็ก ๆ จึงยังอาจจะป่วยเป็นไข้ ทรพิษได้อีก

๒. การแจ้งความ ถ้ามีคนในครอบครัวป่วยเป็นไข้ทรพิษ ผู้ที่เป็นเจ้าบ้าน หรือเจ้าของสถานที่ ต้องรีบแจ้งความให้ เจ้าพนักงานทราบโดยเร็วที่สุด

๓. การแยกผู้ป่วย ถ้ามีคนในครอบครัวป่วยเป็นไข้ทรพิษ ต้องแยกผู้ป่วย หรือส่งไปโรงพยาบาลโรคติดต่อทันที และกักกัน ผู้ที่อยู่ใกล้เคียง ๑๔ วัน จัดการปลูกฝีให้จนทราบผล

๔. การควบคุมผู้ป่วย ทำลายเชื้อโรคที่เสื้อผ้าและเครื่องใช้ ของผู้ป่วย โดยการต้ม หรือแช่ยาฆ่าเชื้อโรคอย่างแรง

วันโรค

วันโรค เป็นโรคติดต่อจากคนหนึ่งถึงอีกคนหนึ่งได้โดยทาง หายใจ ด้วยการจูบ ไอหรือจามรดหน้ากัน หรือหายใจเอาฝุ่น ละอองที่มีเชื้อโรคเข้าไป ทางอาหาร ด้วยการปะปนเข้าไปกับนม น้ำดื่ม หรืออาหารที่รับประทาน ทางผิวหนัง ด้วยการเข้าไปทาง บาดแผล หรือรอยถลอกที่ผิวหนัง

การติดต่อ เชื้อวันโรคอาจติดต่อได้จากคนหรือสัตว์ที่ป่วย แล้วขับหรือถ่ายเชื้อโรคออกมา ได้แก่

๑. น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะ เวลาไอ จาม หรือพูด

๒. หนอง และน้ำเหลือง โดยปนออกมากับอุจจาระ หรือ บัสดาวะของผู้ป่วย

๓. น้ำนมของวัวที่เป็นวันโรค

วันโรค หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า ผีในท้อง ที่จริงไม่เฉพาะเป็นแต่ในท้อง อาจเป็นได้กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่พบมากคือ ที่ปอด ที่ต่อมน้ำเหลือง ที่กระดูกและข้อต่อ และที่ลำไส้ วันโรคที่กระดูกและข้อต่อ และที่ต่อมน้ำเหลือง มักเป็นกับเด็ก ส่วนผู้ใหญ่มักเป็นที่ปอด และที่ลำไส้

อาการของโรค แล้วแต่ที่เป็น อาการทั่วไป คือ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และเบื่ออาหาร อาการของโรคอาจเป็นขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือเป็นชนิดเรื้อรังก็ได้

วันโรคที่ปอด โดยมากเป็นชนิดเรื้อรัง ทำให้ปวดข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างซ้ำๆ เป็นผล อาการเริ่มด้วย อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และเบื่ออาหาร ต่อไปมีอาการสำคัญ คือ เป็นไข้ ในเวลาบ่ายหรือค่ำ พอล้างไข่มักมีเหงื่อออก ชีพจรและหัวใจมักเต้นแรงและเร็วในเวลามีไข้ ชูบผอม น้ำหนักลด ผิวน้ำซีด และเหลือง ไอแห้ง ๆ มักไอมากในเวลากลางคืนและตอนเช้า เมื่อเป็นมากจะมีเสมหะออกเวลาไอ บางครั้งจะมีโลหิตปนเสมหะออกมาด้วย และเจ็บที่ชายโครง เนื่องจากการไอ

วันโรคที่ต่อมน้ำเหลือง โดยมากเป็นที่ต่อมน้ำเหลืองใต้คอ บางทีเรียกว่า ผีประคำร้อย ต่อมน้ำเหลืองข้อบอด และต่อมน้ำเหลืองบริเวณลำไส้ อาการขึ้นต้น ต่อมน้ำเหลืองจะบวมพูน เคลื่อนไปมาได้ เมื่อเป็นมากเข้า จะติดแน่นกับผิวหนัง กลายเป็นฝี แล้วแตกมีหนองและน้ำเหลืองไหลออกมา อาการอื่น ๆ ก็มี อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และเป็นไข้

วันโรคที่ลำไส้ วันโรคชนิดนี้โดยมากถูกตามมาจากวันโรคที่เป็นที่ปอดและที่ต่อมน้ำเหลือง บางคนมีอาการมาก

บางคนมีอาการไม่ร้ายแรง เพียงแต่รู้สึกไม่สบายเล็กน้อย อาการทั่วไป ได้แก่ ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ บางรายอุจจาระเป็นโลหิต ท้องขึ้น แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บในท้อง มีไข้เล็กน้อย และชอุ่ม

วันโรคที่กระดุกและข้อต่อ ขั้นแรกมักได้รับการกระทบกระเทือนอย่างหนึ่งอย่างใดมาก่อน เช่น หกล้ม ถูกเตะ หรือตกจากที่สูง ทำให้ปวดเจ็บ โดยมากมักเป็นที่กระดุกหลัง กระดุกตรงที่เป็นโรคจะนูนโบนออกมา ทำให้สันหลังพิการ เอียงไปทางซ้ายหรือทางขวา การอักเสบ อาจลุกลามเข้าไปจดไขสันหลังภายใน ทำให้แขนขาเป็นอัมพาตและเคลื่อนไหวไม่ได้

คนทั้งประเทศตายด้วยวันโรคประมาณปีละ ๑๐,๐๐๐ คน เฉพาะพระนครประมาณปีละ ๑,๕๐๐ คน หรือประมาณ ๕% ของที่ตายทั้งหมด จึงนับว่าวันโรคเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะสำหรับในพระนครซึ่งมีผู้คนอยู่กันอย่างหนาแน่น กระทรวงสาธารณสุขจึงได้จัดตั้งศูนย์การควบคุมวันโรคขึ้น เพื่อการรักษาผู้ที่กำลังป่วยอยู่ การควบคุมทางระบาด และการวินิจฉัย ด้วยการจัดดำเนินการทดสอบทูเบอร์คูลิน หรือการฉีดเชื้อให้แก่นักเรียน ถ้าปรากฏว่าผู้ใดยังไม่มีเชื้อ ก็ฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ ส่วนผู้ที่ได้รับเชื้อวันโรคจากผู้ป่วยแล้วก็จัดการถ่ายภาพรังสี และตรวจเชื้อเสมหะในลำคอให้

วิธีการควบคุมโรค ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ระวังอย่าให้เด็กอยู่ใกล้ หรืออยู่ร่วมกับผู้ป่วย ผู้ป่วยจะต้องไม่จูบ หรือกอดเด็ก ไม่ถ่มน้ำลายหรือเสมหะบนพื้น และไม่จับต้องอาหารที่ผู้อื่นจะรับประทาน

๒. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายปีละครั้ง

๓. แยกผู้ป่วยให้ได้รับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลเฉพาะโรค ถ้าผู้ป่วยจำเป็นต้องรักษาตัวอยู่ที่บ้าน ควรแยกผู้ป่วยให้อยู่ต่างหาก มิให้ปะปนกับบุคคลอื่นในครอบครัว น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ของผู้ป่วยต้องใส่ยาฆ่าเชื้อโรคราดก่อนนำไปเท เพื่อมิให้เชื้อกระจายไปยังผู้อื่น

๔. ไม่ใช้เครื่องหุงต้มและเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย

๕. ให้แพทย์ทำการทดสอบการติดเชื้อ ถ้าปรากฏว่ายังไม่มีเชื้อ ก็ฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. เพื่อป้องกันโรค

๖. ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ เช่น รับประทานอาหารให้ถูกส่วน พักผ่อนให้เพียงพอ จัดที่อยู่อาศัยและบริเวณบ้านให้สะอาด ให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

มาเลเรีย

มาเลเรีย หรือไข้จับสั่น เป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่งที่เป็นกันชุกชุมในประเทศร้อน นับว่าเป็นโรคสำคัญโรคหนึ่งที่ทำให้เสียชีวิตคนเป็นจำนวนมากในปีหนึ่ง ๆ โรคนี้จะเกิดขึ้นได้ทางเดียวเท่านั้น คือ ถูกยุงก้นปล่องกัด และยุงตัวนั้นได้กัดคนที่เป็ที่มาเลเรียมาแล้ว

การติดต่อ ยุงก้นปล่องเป็นพาหะนำเชื้อมาเลเรียเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ เมื่อยุงก้นปล่องที่มีเชื้อมาเลเรียกัดคน มันจะปล่อยเชื้อมาเลเรียเข้าไปในกระแสโลหิตของผู้ที่ถูกกัด ระยะเวลาที่เชื้อมาเลเรียเข้าสู่ร่างกายของเราจนปรากฏอาการตามปกติประมาณ ๑๔ วัน ระยะติดต่อกันจากติดต่อกันได้ตลอดเวลาที่ผู้ป่วยยังมีเชื้ออยู่

ในโลหิต รายที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง อาจมีอยู่ดังหลาย
เดือน

อาการ มีการจับไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ เมื่อสร้างไข
ผู้ป่วยจะรู้สึกร้อน เหงื่อออก การจับไข้จับเป็นระยะ เช่น จับวัน
เว้นวัน จับวันเว้นสองวัน จับทุกวัน หรือจับไม่เป็นเวลา ตาม
ชนิดของเชื้อมาเลเรีย

การจับไข้อาจแบ่งออกเป็นตอน คือ ตอนเริ่ม ตอนหนาว
ตอนร้อน และตอนเหงื่อออก ระยะเวลาและอาการของระยะ
หนึ่ง ๆ จะช้าหรือเร็ว มากหรือน้อย ย่อมแล้วแต่ชนิดของเชื้อ
มาเลเรีย

ตอนเริ่ม มีอาการปวดศีรษะ ครั่นตัว เบื่ออาหาร หรือ
อาเจียน ปวดตามกระดูกทั่วไป ถ้าวัดปรอทดู จะเห็นว่าความร้อน
ของร่างกายสูงขึ้น

ตอนหนาว ผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่นสะท้านไปทั่วร่างกาย
หนาวจนค้างสั่น แม้จะใช้ผ้าห่มหนา ๆ หลายผืนทับก็ยังไม่หายสั่น
ผิวหนังเย็น ความร้อนของร่างกายจะสูงขึ้น ปวดศีรษะมาก ถ้า
เป็นเด็กเล็ก อาจเพ้อหรือชัก ระยะนี้อาจกินเวลาประมาณ
๒-๓ นาที หรืออาจถึง ๒ ชั่วโมงก็ได้

ตอนร้อน เมื่อระยะหนาวผ่านไปแล้ว ผู้ป่วยจะรู้สึกอุ่น
และร้อนมากขึ้นทุกที หน้าแดง ชีพจรเต้นแรงและเร็ว ปวดศีรษะ
มาก อาเจียน และกระหายน้ำ ความร้อนจะสูงประมาณ
๔๐-๔๑ องศาเซลเซียส ระยะนี้อาจกินเวลาราว ๑ - ๔
ชั่วโมง

ตอนเหงื่อออก เป็นระยะสร้างไข ความร้อนลดลง มีเหงื่อออกตามหน้าและตามร่างกาย อาการต่าง ๆ จะทุเลา นอนหลับได้ และต่อไปก็เป็นปกติจนกว่าจะได้เวลาจับอีก ระยะพักนี้ช้าหรือเร็วแล้วแต่ชนิดของเชื้อมาเลเรีย

ถ้าเชื้อมาเลเรียเข้าไปสู่อวัยวะสำคัญภายใน และอุดหลอดโลหิตฝอย อาจทำให้ถึงแก่ความตายได้ เช่น ไปอุดหลอดโลหิตฝอยที่ม้ามสมอง ทำให้เพ้อหรือหมดสติ เราเรียกว่า มาเลเรียขึ้นสมอง บางรายไปอุดหลอดโลหิตฝอยที่กระเพาะอาหารหรือลำไส้ ทำให้มีอาการทางกระเพาะอาหารและลำไส้

ผู้ที่เป็นมาเลเรีย ถ้าปล่อยทิ้งไว้ ไม่รักษาให้หายขาด อาจกลายเป็นโรคเรื้อรัง ทำให้โลหิตจาง ซุปซิด ร่างกายอ่อนแอ น้ามโตหรือย้อย และสติปัญญาเสื่อม

การรักษา ยาที่ใช้รักษาไข้มาเลเรียนั้น คือ ควินิน ฮา-เตบริน ต่อมาในระยะหลัง ๆ นี้ มีพวกสารเคมีหลายชนิดด้วยกัน ฉะนั้นก่อนที่จะใช้ยาขนานใด ควรจะได้ปรึกษาแพทย์เสียก่อน การรับประทานยาควรปฏิบัติให้ตรงเวลาเป็นลำดับไป เพื่อให้เป็นที่แน่ใจว่า พืชยาเข้าไปทำลายเชื้อมาเลเรียในร่างกายหมดแล้ว

การป้องกัน ได้แก่

๑. กำจัดยุง และทำลายที่เกิดของยุง ด้วยการกลบแอ่งน้ำ ทำทางระบายน้ำให้น้ำไหลได้สะดวก ราดน้ำมันก๊าดหรือน้ำมันดินลงในที่ที่มีน้ำขัง พันต. ต. ท. หรือดิลดริน ในท้องที่ที่มีไข้มาเลเรีย ถ้าสามารถควบคุมพาหะที่นำเชื้อมาเลเรียมาสู่คนได้สัก ๒-๓ ปี โรคมาเลเรียก็จะหายไป

๒. รักษาผู้ป่วยด้วยการให้ยาที่ฆ่าเชื้อมาเลเรีย เพื่อไม่ให้โรคแพร่หลายไปติดต่อผู้อื่น

๓. ระวังอย่าให้ยุ่งกีด เวลานอนกลางคืนควรกางมุ้ง หรือนอนในห้องที่ใช้มุ้งลวดกันประศูหน้าต่าง

๔. ขณะอยู่ในป่า หรือบริเวณที่มีเชื้อมาเลเรีย ควรปรึกษาแพทย์ว่า จะป้องกันโรคได้อย่างไร

โรคดีดดวงตา

โรคดีดดวงตา เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่าย เป็นกันแพร่หลายและชุกชุมในชุมชนที่อยู่มานานอย่างยัดเยียดอัดแอ และตามชนบทที่ประชาชนยังใช้น้ำที่ไม่สะอาดล้างหน้าล้างตา เด็ก ๆ ตามโรงเรียนมักเป็นโรคนี้นักมาก ถ้าเป็นแต่เพียงเล็กน้อย จะรักษาให้หายได้ ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่ทำการรักษาให้หาย อาจทำให้ตาบอดหรือบอดได้

การติดต่อ เชื้อโรคมียูในน้ำตา น้ำตา ขี้ตา หนองของผู้ป่วย ติดต่อจากบุคคลหนึ่งถึงอีกคนหนึ่งได้ด้วยการใช้นิ้วมือที่เปื้อนหนอง และขี้ตาของผู้ป่วย ถูหรือขยี้ตา ใช้นิ้วเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมและปะปนกับผู้ป่วย โรคนี้มักติดต่อกันตลอดระยะที่กำเริบ ซึ่งผู้ป่วยจะมีน้ำตา หรือขี้ตาออกอยู่เสมอ

อาการ ตาแดง เปลือกตาบวม คันยิบ ๆ เหมือนกับมีอะไรอยู่ในเปลือกตา น้ำตาไหล แสบตา และเคืองตา เมื่อถูกแสงสว่าง เมื่อพลิกหนังตาตรวจดู จะเห็นว่า ทั้งหนังตาบนและล่างเต็มไปด้วยเม็ดแดง ๆ มักเป็นมากที่เปลือกตาบน มีขี้ตามาก ทำให้ติดกรัง ลืมตาไม่ใคร่สะดวก ร่ายที่เป็นอยู่เรื้อรัง หนังตาบนมักตกหรือห้อย ขอบตาพองเข้า ทำให้ขนตาบงกชกตา ถ้าอักเสบมาก จะทำให้ตาฝ้าฟาง และทำให้ตาบอดได้

การรักษา โรคริดสีดวงตาเป็นต้นเหตุสำคัญที่จะทำให้ตาเสีย การรักษาต้องใช้เวลานาน เมื่อสงสัยหรือทราบว่าเป็นริดสีดวงตา ต้องรีบจัดการรักษาให้หายเสียแต่เมื่อแรกเป็น ไม่ควรปล่อยไว้เรื้อรังจนตาเสีย

การป้องกัน ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ใช้น้ำประปาหรือน้ำฝนที่สะอาดล้างหน้าล้างตา
๒. ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว และผ้าเช็ดมือร่วมกับผู้อื่น
๓. ไม่ใช้มือที่ไม่สะอาดถูหรือขยี้ตา
๔. ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังนัยน์ตา

กามโรค

กามโรค เป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง เมื่อเป็นกันมากจะทำลายสุขภาพของพลเมืองและทอนกำลังของชาติ เพราะโรคนี้อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้สมองเสื่อมโทรม ทำให้ตาบอด และทำให้เป็นโรคหัวใจได้

การติดต่อ กามโรคอาจติดต่อกันได้ด้วยการจูบ หรือร่วมประเวณีกับผู้ป่วย หรือถูกต้องกับน้ำเหลือง เลือด หรือหนองจากแผลของผู้ป่วย ระยะฟักตัวของโรค ตั้งแต่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจนปรากฏอาการ ประมาณ ๑-๓ สัปดาห์ และบางทีถึง ๖ สัปดาห์

กามโรคแบ่งออกเป็น ๓ ชนิด คือ

๑. ซิฟิลิส
๒. โกลโมเรีย
๓. แผลริมอ่อน

ซิฟิลิส อาจเกิดจากการติดต่อจากผู้อื่น เช่น ในการร่วมประเวณี อาจเป็นมาแต่กำเนิด โดยติดจากมารดา ถ้าหญิงที่กำลังตั้งครรภ์มีเชื้อซิฟิลิสและไม่ได้รับการรักษาให้หาย เชื้อโรคอาจเข้าสู่ทารกในครรภ์ ทำให้ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือพอดคลอดออกมาก็ตาย หรือทำให้เด็กอ่อนแอ ไม่แข็งแรงและเติบโตช้า เด็กที่มีเชื้อซิฟิลิสมาแต่กำเนิดบางคน จะมีผื่นแดงตามผิวหนัง พิการตาบอด หรือเป็นคนจิตทรมาน

อาการ ชนิดที่เกิดจากการติดต่อ อาจแบ่งออกเป็น ๓ ระยะ คือ

๑. ระยะแผลริมแข็ง เกิดที่อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของหญิงและชาย หรืออาจเกิดที่ริมฝีปาก ลิ้น นิ้วมือ และหัวนม แผลตื้นคันด้วยเป็นรอยถลอก หรือจุดแดงเล็ก ๆ ก่อนแล้วกลายเป็นตุ่ม แดกเป็นแผล ริมหรือขอบแข็ง มีน้ำเหลืองและหนองไหลซึม ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบอักเสบ แผลนี้จะเป็นอย่างยาวนานราว ๔-๖ สัปดาห์ ในระยะนี้โรคจะติดต่อได้ง่ายที่สุด เชื้อโรคจะแพร่ไปทางหนอง และน้ำเหลืองของผู้ป่วย

๒. ระยะออกดอก เป็นระยะที่เชื้อโรคเข้าสู่กระแสโลหิต เมื่อได้รับเชื้อซิฟิลิสแล้วไม่ได้รับการรักษา หลังระยะที่ ๑ ประมาณ ๔-๑๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบายมีไข้ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดตามกระดูกและข้อต่อ มีเม็ดผื่นขึ้นตามผิวหนัง เม็ดตุ่มอาจแตกกลายเป็นแผล มีหนอง

๓. ระยะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นที่อวัยวะภายใน เช่น กระดูกข้อต่อ ตับ ไชลันหลัง และม้ามสมอง อาจเกิดภายใน ๒-๑๐ ปี ระยะนี้เมื่อเป็นแล้วอาจทำให้ระบบประสาทพิการ ทำให้เป็นอัมพาต หรือเสียดสีได้

หนองในหรือโกโนเรีย เป็นโรคติดต่อทางการร่วมประเวณี
ทำนองเดียวกับซิฟิลิส แต่มีเชื้อคนละอย่าง

อาการ ถ้าเป็นกับชาย จะเกิดการอักเสบขึ้นที่เยื่อบุหลอด
ปัสสาวะส่วนนอก ทำให้รู้สึกเจ็บและแสบ ภายหลังถ่ายปัสสาวะ
มีน้ำเหลืองไหล ต่อไปจะกลายเป็นหนอง และรู้สึกเจ็บมากขึ้น
ในเวลาถ่ายปัสสาวะ ถ้าไม่รักษาจะเป็นเรื้อรัง ทำให้อวัยวะ
สืบพันธุ์ส่วนอื่นอักเสบด้วย

ถ้าเป็นหญิง จะเกิดการอักเสบที่เยื่ออ่อนในช่องคลอด และ
อาจลุกลามไปที่ปากหรือคอมดลูก ทำให้อักเสบหรือบวม มีหนอง
ไหล และบางที่มีระดูขาวมากขึ้น

แผลริมอ่อน มักเป็นเฉพาะอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเท่านั้น

อาการ เป็นแผลคล้ายซิฟิลิส ต่างกันที่เป็นแผลอ่อน
ชอบแผลอักเสบแดงมีโลหิตออก และเจ็บเวลาถูต้อง ต่อมา
ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะอักเสบ เป็นหนอง เรียกว่า ฝีมะม่วง

วิธีการควบคุมหรือป้องกัน คือ

๑. ไม่ร่วมประเวณีกับผู้ที่กำลังป่วยเป็นโรค
๒. ไม่ใช้เครื่องนุ่งห่ม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมหรือ
ปะปนกับผู้อื่น
๓. ผู้ป่วยต้องงดเว้นการร่วมประเวณีตลอดเวลาที่กำลังป่วย
อยู่

๔. ก่อนแต่งงานควรตรวจโลหิต ถ้าปรากฏว่ายังมีเชื้อ
กามโรคอยู่ในโลหิต ต้องรักษาให้หายขาดเสียก่อน

กิจกรรม

ทบทวนและศึกษา

๑. โรคติดต่อที่เกี่ยวข้องกับทางเดินของอาหารมีโรคอะไรบ้าง
จะป้องกันโรคเหล่านั้นได้อย่างไร
๒. กาฬโรคเกิดขึ้นได้อย่างไร จะป้องกันได้อย่างไร
๓. ไช้ทรพิษเป็นโรคที่ป้องกันได้หรือไม่ จงอธิบาย
๔. เราจะมีวิธีกำจัดโรคมาเลเรียได้อย่างไร
๕. วันโรคติดต่อกันได้อย่างไร เราจะมีวิธีป้องกันโรค
ได้อย่างไรบ้าง
๖. เหตุใดโรคครีตัสติดวงตาจึงเป็นกันมากในหมู่เด็กนักเรียน
๗. โรคติดต่อที่มีการควบคุมทั้งภายในและภายนอกประเทศ
มีอะไรบ้าง
๘. การสาธารณสุขให้ประโยชน์แก่ประชาชนในการป้องกัน
โรคติดต่ออย่างไรบ้าง
๙. กามโรคเป็นโรคติดต่อที่เกิดผลร้ายอย่างไร จงอธิบาย

สิ่งที่ควรทำ

๑. รวบรวมคำขวัญซึ่งองค์การอนามัยของโลกได้กำหนดขึ้น
ประจำปี เช่น ใน พ.ศ. ๒๕๐๓ มีคำขวัญว่า “ทั่วโลกเร่งรัด
ให้กำจัดมาเลเรีย”
๒. ศึกษาดูว่า ในท้องถิ่นที่ตนอยู่ มีโรคอะไรที่เป็นกันมาก
สาเหตุที่ทำให้เป็นโรคนั้นเกิดขึ้นอย่างไร



องค์การค้ำของครุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ตราบา

นายกำจร สัตถกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

๔ เมษายน ๒๕๑๐

พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๐๖

เลขที่ 08604