

# ความเสี่ยงและการเตรียมตัวของผู้เป็นโรคเรื้อรังที่ประสบอุทกภัย จาก บทเรียนน้ำท่วม ปี 2554

โดย.. กลุ่มป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรังในประชากร สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

## ความเสี่ยงของผู้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ประสบอุทกภัย

1. ขาดยา
2. การเข้าถึงยาลำบากเนื่องจากผู้ป่วยและญาติไม่สามารถเดินทางไปรับการรักษาได้, สถานบริการถูกน้ำท่วมจนเปิดทำการไม่ได้
3. เครียด ๆ ทำให้โรครุนแรงขึ้น
4. การดูแลตนเองของผู้ป่วยมีข้อจำกัด
  - ขาดการเคลื่อนไหวทางกาย
  - ขาดอาหารประเภทเส้นใย (ผัก ผลไม้)
  - ได้รับอาหารกึ่งสำเร็จรูปที่มีเกลือโซเดียมสูง
  - ขาดแคลนน้ำดื่ม
  - ทำงานหนัก (เช่น ยกกระสอบทราย)
  - เครียดจากน้ำท่วม



5. ผู้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและการเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ

- จมน้ำ
- สัตว์มีพิษกัด
- ไฟฟ้าดูด
- โรคติดต่อ เช่น ไข้หวัดใหญ่ อูจจาละร่วง ฯลฯ

6. พื้นที่อยู่ห่างไกลความช่วยเหลือ และไม่อพยพ

**\*\*\*เบอร์สายด่วนเพื่อปรึกษา หรือ ขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับด้านสุขภาพ\*\*\***  
ศูนย์บริการข้อมูลสายด่วน กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1422  
หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยผู้ประสบภัยสาธารณสุข โทร. 1669

**“ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคและภัย ร่วมมือร่วมใจ ให้นิไทยสุขภาพดี”**

## การเตรียมตัวกรณีน้ำท่วม สำหรับผู้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1. อพยพออกจากพื้นที่ที่ประสบภัย ควรไปอยู่กับญาติในพื้นที่น้ำไม่ท่วม หากอยู่ที่ศูนย์พักพิงควรแจ้งเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯ ว่ามีโรคประจำตัว หากไม่อพยพควรเตรียมยา เครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นและเพียงพอประมาณ 1 เดือน
2. ตรวจสอบยา พร้อมจัดเก็บในภาชนะที่เหมาะสมไว้ใกล้ตัว (กรณีฉีดอินซูลินควรเก็บในตู้เย็น แต่ถ้าไม่มีตู้เย็นสามารถเก็บไว้ข้างนอกได้นาน 1 เดือน หรือใส่ไว้ในภาชนะแช่ไว้ในโอ่งน้ำ แต่ห้ามเก็บไว้กลางแดด) ใช้ยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
3. พกบัตรประจำตัวผู้ป่วยหรือบัตรแสดงตัวที่มีเลขประจำตัว 13 หลัก ติดตัวตลอดเวลา



4. ควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และฝึกหายใจคลายเครียด โดยหายใจเข้าลึก และผ่อนคลายนหายใจออกช้าๆ น้อยกว่า 10 ครั้งต่อนาที ทำวันละ 2-3 ครั้งๆละ 15 นาที และควรทำหลังอาหารครึ่งชั่วโมงไปแล้ว
5. ให้ผู้ป่วย ญาติ สังเกตอาการเตือนของโรคที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤติของโรคอย่างต่อเนื่อง **หากพบมีความผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์พักพิง หากอยู่บ้านญาติให้ไปสถานบริการสาธารณสุขที่ใกล้ที่สุดหรือปรึกษาเบอร์สายด่วนเพื่อขอคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ได้แก่ เบอร์ 1422 หรือ เบอร์ 1669**
6. ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ญาติควรนำยาที่ใช้เป็นประจำติดตัวมาด้วย จัดเก็บยาในภาชนะที่เหมาะสม พร้อมดูแลให้ยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และควรพลิกร่างกายผู้ป่วยอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง ตรวจสอบการเกิดแผลกดทับอย่างสม่ำเสมอ และ **ควรติดป้ายแสดงรายละเอียดไว้ให้กับผู้ป่วย ดังนี้ชื่อผู้ป่วยและญาติที่สามารถติดต่อได้ โรคที่ป่วย และยาที่จำเป็นต้องใช้**
7. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องการทำสาธารณสุขประโยชน์ ไม่ควรหักโหม ควรทำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การบรรจุถุงยังชีพ การประกอบอาหาร หลีกเลี่ยงการบรรจุกระสอบทราย กิจกรรมที่ใช้แรงมาก เป็นต้น
8. ผู้เป็นเบาหวาน ควรระวังการเกิดแผล โดยเฉพาะที่เท้า และใส่รองเท้าป้องกันน้ำเมื่อต้องลุยน้ำ ควรดูแลรักษาเท้าให้แห้ง



## อาการเตือนที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤต

- ★ หิว ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออกมาก
- ★ กระหายน้ำมาก ปัสสาวะมาก อ่อนเพลีย
- ★ เจ็บแน่นหรือจุกหน้าอก และ/หรือปวดร้าวไปแขน คอ ขากรรไกรขมลิ้น สับสน หมดสติ หรือชัก
- ★ มีปัญหาด้านการพูด หรือเวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก หรือยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง
- ★ เวียนศีรษะ เดินเซหรือสูญเสียการทรงตัว หรือปวดศีรษะรุนแรง
- ★ มีแผลและมีลักษณะบวมแดงหรือคัล้ำ ร่วมกับมีไข้
- ★ หอบเหนื่อย หรือหายใจลำบาก