**ความเสี่ยงและการเตรียมตัวของผู้เป็นโรคเรื้อรังที่ประสบอุทกภัย** จาก บทเรียนน้ำท่วม ปี 2554

โดย.. กลุ่มป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรังในประชากร สำนักโรคไม่ติดต่อ

**ความเสี่ยงของผู้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ประสบอุทกภัย**

 1. ขาดยา

 2. การเข้าถึงยาลำบากเนื่องจากผู้ป่วยและญาติไม่สามารถเดินทางไปรับการรักษาได้, สถานบริการถูกน้ำท่วมจนเปิดทำการไม่ได้

 3. เครียด ฯ ทำให้โรครุนแรงขึ้น

 4. การดูแลตนเองของผู้ป่วยมีข้อจำกัด

 - ขาดการเคลื่อนไหวทางกาย

 - ขาดอาหารประเภทเส้นใย (ผัก ผลไม้)

 - ได้รับอาหารกึ่งสำเร็จรูปที่มีเกลือโซเดียมสูง

 - ขาดแคลนน้ำดื่ม

 - ทำงานหนัก (เช่น ยกกระสอบทราย)

 - เครียดจากน้ำท่วม

 5. ผู้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและการเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ

 - จมน้ำ - สัตว์มีพิษกัด

 - ไฟฟ้าดูด

 - โรคติดต่อ เช่น ไข้หวัดใหญ่ อุจจาระร่วง ฯลฯ

 6.พื้นที่อยู่ห่างไกลความช่วยเหลือ และไม่อพยพ

**\*\*\*เบอร์สายด่วนเพื่อปรึกษา หรือ ขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับด้านสุขภาพ\*\*\***

**ศูนย์บริการข้อมูลสายด่วน กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1422**

**หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยผู้ประสบภัยสาธารณสุข โทร. 1669**

**“ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคและภัย ร่วมมือร่วมใจ ให้คนไทยสุขภาพดี”**





**การเตรียมตัวกรณีน้ำท่วม สำหรับผู้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**

 1. อพยพออกจากพื้นที่ประสบภัย 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 โดยหายใจเข้าลึกและผ่อนคลายลมหายใจออกช้าๆ 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 ญาติควรนำยาที่ใช้อยู่เป็นประจำติดตัวมาด้วย จัดเก็บยาในภาชนะที่เหมาะสม พร้อมดูแลให้ยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และควรพลิกร่างกายผู้ป่วยอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง ตรวจดูการเกิดแผลกดทับอย่างสม่ำเสมอ และ ควรติดป้ายแสดงรายละเอียดไว้ให้กับผู้ป่วย ดังนี้ ชื่อผู้ป่วยและญาติที่สามารถติดต่อได้ โรคที่ป่วย และยาที่จำเป็นต้องใช้

 7. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องการทำสาธารณประโยชน์ ไม่ควรหักโหม ควรทำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การบรรจุถุงยังชีพ การประกอบอาหาร หลีกเลี่ยงการบรรจุกระสอบทราย กิจกรรมที่ใช้แรงมาก เป็นต้น

 8. ผู้เป็นเบาหวาน ควรระวังการเกิดแผล โดยเฉพาะที่เท้า และใส่รองเท้าป้องกันน้ำเมื่อต้องลุยน้ำ ควรดูแลรักษาเท้าให้แห้ง

**อาการเตือนที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤต**

* หิว ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออกมาก
* กระหายน้ำมาก ปัสสาวะมาก อ่อนเพลีย
* เจ็บแน่นหรือจุกหน้าอก และ/หรือปวดร้าวไปที่แขน คอ ขากรรไกร
* ซึมลง สับสน หมดสติ หรือชัก
* มีปัญหาด้านการพูด หรือเวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก หรือยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง
* เวียนศีรษะ เดินเซหรือสูญเสียการทรงตัว หรือปวดศีรษะรุนแรง
* มีแผลและมีลักษณะบวม แดงหรือคล้ำ ร่วมกับมีไข้
* หอบเหนื่อย หรือหายใจลำบาก