

คู่มือ การป้องกันและควบคุม โรคเลปโตสไปโรซิส (โรคไข้ฉี่หนู)

สำหรับ
อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชน



สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ
การป้องกันและควบคุม
โรคเลปโตสไปโรซิส (โรคไข้ฉี่หนู)

สำหรับ
อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชน



คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรสิส (โรคไข้ฉี่หนู)

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชน

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2554

ผลิตโดย สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ โดยไม่ได้รับอนุญาต
จากเจ้าของลิขสิทธิ์



ค ำ น ำ

โรคเลปโตสไปโรสิส (โรคไข้ฉี่หนู) เป็นปัญหาสำคัญที่ต้องเร่งป้องกันแก้ไขเพื่อควบคุมมิให้เกิดการระบาดลุกลามต่อไป โดยเฉพาะในภาวะน้ำท่วม กรมควบคุมโรค โดยสำนักโรคติดต่อทั่วไป ได้กำหนดแนวทางและกลวิธีในการควบคุมป้องกันโรคดังกล่าว โดยร่วมมือกับชมรมโรคเลปโตสไปโรสิสแห่งประเทศไทย ทบวงมหาวิทยาลัย หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน ในการนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจัดทำเป็นคู่มือการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรสิสสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ซึ่งประชาชนทั่วไปสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติได้

กรมควบคุมโรคหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือคู่มือในการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรสิสเล่มนี้ จะช่วยเป็นแนวทางการป้องกันและควบคุมโรค เพื่อทำให้ประชาชนและชุมชนปลอดภัยจากโรคเลปโตสไปโรสิส หรือโรคไข้ฉี่หนูได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อทุกคนตระหนักถึงความสำคัญและร่วมมือดำเนินการในการป้องกันตนเองและชุมชนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

ด้วยความปรารถนาดี

กรมควบคุมโรค

พฤศจิกายน 2554

คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรสิส (โรคไข้ฉี่หนู)

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชน





สารบัญ

	หน้า
โรคเลปโตสไปโรสิส...	6
โรคเลปโตสไปโรสิสมหันตภัยร้ายในภวณะน้ำท่วม	6
โรคเลปโตสไปโรสิส คืออะไร	8
การติดเชื้อและการป้องกันตนเอง...	10
เชื้อโรคเลปโตสไปโรสิส (โรคไข้ฉี่หนู) อยู่ที่ไหน	10
เชื้อโรคเลปโตสไปโรสิสเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร	13
เราจะติดโรคเลปโตสไปโรสิสได้อย่างไร	15
เราจะป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคเลปโตสไปโรสิสได้อย่างไร	17
อาการโรคเลปโตสไปโรสิส...	20
คนเป็นโรคเลปโตสไปโรสิสจะมีอาการอย่างไร	20
ทำไมบางคนป่วยบางคนไม่ป่วย	23
ผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคเลปโตสไปโรสิสจะมีโอกาสป่วยอีกหรือไม่	25
การป้องกันควบคุมโรคภายในชุมชน และศูนย์พักพิง...	26
ชุมชนสามารถช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของโรคนี้ได้อย่างไร	26
อสม. ผู้นำชุมชน ผู้ดูแลศูนย์พักพิง เป็นบุคคลสำคัญ	31
ในการป้องกันควบคุมโรคเลปโตสไปโรสิสในชุมชนอย่างไร	
เคล็ดลับ มาตรการ “4 ลด” ในการต่อสู้กับโรคเลปโตสไปโรสิส ในภวณะน้ำท่วม	33

โรคเลปโตสไปโรสิส...

โรคเลปโตสไปโรสิส

มหันตภัยร้ายในภาวน้ำท่วม

อุทกภัยที่บ้านใหม่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อหลายปีก่อน ลุงเก่ง อาน้อย น้ำกัน และพี่ใหญ่ กลายเป็นคนดังของหมู่บ้าน เพราะทั้งหมดป่วยและเข้าโรงพยาบาลในเวลาใกล้ๆ กัน ทุกคนป่วยด้วยอาการแบบเดียวกัน คือ **มีอาการไข้สูง ปวดหัวอย่างรุนแรงและปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่โคนขาและน่อง** เวลาบิ๊บจะปวดมาก หมอบอกว่าทุกคนเป็นโรคเลปโตสไปโรสิสหรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า โรคไข้ฉี่หนู โดยทั้งหมดน่าจะป่วย เพราะไปเดินลุยน้ำท่วมเป็นเวลานานเมื่อหนึ่งอาทิตย์ก่อนหน้าที่จะเข้าโรงพยาบาล ไม่ใช่เฉพาะชาวบ้านใหม่เท่านั้นที่ได้ประสบกับภัยร้ายของโรคเลปโตสไปโรสิสในภาวน้ำท่วมเช่นนี้ ยังมีชาวบ้าน โดยเฉพาะในพื้นที่



ที่มีน้ำท่วมขังเป็นเวลานานอีกหลายพันคนที่อาจเจอกับปัญหาเดียวกันนี้ หลายสิบหลายร้อยคนต้องตายไปทั้งๆ ที่ยังไม่ถึงเวลาอันควร ซึ่งโรคเลปโตสไปโรซิสนี้สามารถป้องกันหรือรักษาให้หายได้เมื่อเริ่มมีอาการ แต่ในรายที่ปล่อยไว้จนอาการป่วยรุนแรงอาจเสียชีวิตลงในเวลาอันรวดเร็ว



โรคเลปโตสไปโรสิส คืออะไร



โรคเลปโตสไปโรสิส หรือที่เรียกกันว่า “โรคไข้ฉี่หนู” เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง มีขนาดเล็กมากจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นทางการแพทย์เรียกเชื้อชนิดนี้ว่า **เลปโตสไปรา** เชื้อชนิดนี้มีรูปร่างเป็นเส้นเกลียวบาง ปลายแหลมเล็กงอคล้ายตะขอ เมื่อเคลื่อนไหวจะมีลักษณะคล้ายเกลียวสว่าน สามารถไชเข้าผิวหนังที่เปียกชุ่ม รอยถลอก หรือบาดแผลของคนได้

โรคเลปโตสไปโรสิสเป็นโรคที่ติดต่อจากสัตว์มาสู่คน เชื้อก่อให้เกิดโรคทั้งในสัตว์และคน สัตว์ที่พบโรคนี้มีหลายชนิด เช่น วัว ควาย หมู หมา แพะ แกะ เป็นต้น แต่สัตว์นำโรคที่สำคัญ คือ หนู

โรคเลปโตสไปโรซิสพบได้ตลอดปี แต่จะเกิดมากในช่วงปลายฝน ต้นหนาว หน้าทำนา หรือหลังน้ำท่วม เพราะเป็นช่วงที่สภาพแวดล้อมเหมาะสมให้เชื้อโรคมีชีวิตรอดอยู่นาน เนื่องจากมีน้ำมาก พื้นดินแฉะ และช่วงที่น้ำเริ่มลด เชื้อจะอยู่กันอย่างหนาแน่นมากขึ้นกว่าช่วงน้ำหลากมาก

โดยทั่วไปจะพบผู้ป่วยปีละ 3,000 - 5,000 ราย ในปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีผู้ป่วยด้วยโรคนี้มากกว่า 5,000 คน มีผู้เสียชีวิต 42 คน เนื่องจากมีเลือดออกในปอด ไตวาย ซึ่งทำให้มีอาการไอเป็นเลือด ปัสสาวะไม่ออก และช็อก ผู้ป่วยเหล่านี้กระจายอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศ ทั้งในเมืองและชนบท แต่พบมากที่สุดใภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

อย่างไรก็ตาม ในบางพื้นที่ที่มีการเกิดน้ำท่วม อาจทำให้มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างมากได้ เช่นตัวอย่าง ในต่างประเทศ สำหรับในประเทศไทยเคยมีเหตุการณ์เช่นนี้ในกรณีน้ำท่วมที่จังหวัดน่านและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เมื่อหลายปีก่อน



การติดเชื้อ และการป้องกันตนเอง...

เชื้อโรคเลปโตสไปโรซิส (โรคไข้ฉี่หนู) อยู่ที่ไหน ?

เชื้อที่ทำให้เกิดโรคเลปโตสไปโรซิส พบได้ทั้งในสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติและในสัตว์นำโรคบางชนิด เช่น **วัว ควาย หนู หมู หมา แพะ แกะ** เป็นต้น สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการมีชีวิตรอยู่ของเชื้อที่ทำให้เกิดโรครดังกล่าวจะต้องเป็นที่มึ่น้ำหรือที่เปียกชื้นแฉะ ซึ่งมีความเป็นกรดเป็นด่างที่อ่อน ๆ (Ph 6.8-7.8) และมีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อน ไม่เย็นจนเกินไป (28-32 องศาเซลเซียส)



เชื้อโรคเลปโตสไปโรซิสสามารถมีชีวิตอยู่ในน้ำหรือที่ชื้นแฉะที่เหมาะสม
ได้หลายวันจนถึงนานเป็นเดือนๆ

เมื่อเชื้อเข้าไปในตัวสัตว์ เชื้อมักจะเจริญเติบโตได้ดีในกระแส
เลือด แล้วเข้าไปในอวัยวะภายใน โดยเฉพาะในไตเมื่อสัตว์เหล่านี้ไป
เยี่ยว เชื้อในตัวสัตว์ก็จะออกมาปนอยู่ในสิ่งแวดล้อม จะหมุนเวียนอยู่
เช่นนี้หากไม่มีการตัดวงจร เช่น การป้องกันสัตว์ไม่ให้ไปติดเชื้อ การ
กำจัดสัตว์ที่ป่วยเป็นแหล่งรังโรคและการป้องกันไม่ให้สัตว์ปล่อยเชื้อ
ลงในสิ่งแวดล้อม

กล่าวโดยสรุป คนสามารถติดเชื้อโรคเลปโตสไปโรซิสได้ทั้ง
ทางตรงจากสัตว์นำโรคหรือติดทางอ้อม โดยผ่าน
สิ่งแวดล้อมที่มีเชื้อโรคอาศัยอยู่





โดยทั่วไป สถานที่หรือแหล่งที่เรามีโอกาสจะพบเชื้อโรค
เลปโตสไปโรซิสได้ คือ

- ◆ ในแหล่งน้ำ เช่น ห้วย หนอง คลอง บึง หรือบริเวณน้ำท่วม ที่
โดยรอบมีวัชพืชปกคลุมและมีหนู อยู่ชุกชุม หรือมีวัว ควาย ลงไปกิน
น้ำ แชน้ำ
- ◆ บริเวณที่เป็นโคลนเลน เปือก ขึ้นแฉะ หรือมีน้ำขัง เช่น คันนา
ร่องสวน คอกสัตว์

นอกเหนือจากนี้ยังมีโอกาสพบเชื้อโรคเลปโตสไปโรซิสได้ใน
พืชผักที่ไม่ได้ล้างให้สะอาด อาหารและน้ำในภาชนะที่ไม่มีฝาปิดมิดชิด
เนื่องจากหนูอาจไปกินอาหารและเยี่ยวใส่ไว้

หนูเป็นแหล่งรังโรคที่สำคัญที่สุดที่จะนำโรคมานสู่คนหรือสัตว์อื่นๆ

เชื้อโรคเลปโตสไปโรซิส

เข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร

เชื้อโรคเลปโตสไปโรซิสเข้าสู่ร่างกายคนได้สองทาง โดย

1. **เข้าทางบาดแผล/รอยถลอกหรือผิวหนังที่แช่น้ำจืดอ่อนนุ่ม**
เช่น ขาที่ยื่นแช่น้ำทั้งวัน เท้าที่ถูกของมีคมบาดเกิดบาดแผล ผิวหนังที่
ถูกเกาจนมีรอยถลอก หรือรอยแตกที่ฝ่าเท้า ทั้งหมดที่เป็นช่องทางที่
โรคเลปโตสไปโรซิสสามารถไขเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งสิ้น



คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรซิส (โรคไข้ฉี่หนู)

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชน



2. ทางเนื้อเยื่ออ่อนๆ ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เชื่อที่ทำให้เกิดโรคเลปโตสไปโรซิสสามารถไขผ่านเนื้อเยื่ออ่อนๆ ที่บุตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้ เช่น เยื่อบุตา เยื่อบุโพรงจมูก เยื่อบุภายในปาก เยื่อบุภายในอวัยวะเพศ เป็นต้น เนื่องจากเนื้อเยื่อบริเวณเหล่านี้บางและอ่อนนุ่ม ดังนั้น การแช่น้ำ การลื่นตาในน้ำ การดื่มน้ำ ที่มีเชื้อโรคนี้ หรือการกินอาหารที่ปนเปื้อนเยื่อของสัตว์น้ำโรค ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งสิ้น

ส่วนกรณีที่หนูเยี่ยวใส่น้ำหรืออาหารที่เรารับประทานเข้าไปก็มีโอกาสเกิดโรคได้ แต่พบได้น้อยมากๆ

เราจะติดโรคเลปโตสไปโรสิส ได้อย่างไร ?

ในภาวะน้ำท่วม เราอาจ
ยังต้องดำเนินกิจกรรมใน
ชีวิตประจำวันต่อไป ซึ่งอาจทำให้
เรามีโอกาสติดโรคนี้ได้

◆ เดินย่ำน้ำ ลุยโคลน
ในที่น้ำขัง เปียกแฉะ โดยไม่ใส่
รองเท้าบูทหรือเครื่องป้องกันอาจ
ทำให้เกิดบาดแผลและเชื้อโรค
เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

◆ แช่น้ำอยู่เป็นเวลานาน
ทำให้ผิวหนังเปื่อยนุ่ม เชื้อมีโอกา
สไซเข้าสู่ผิวหนังได้ง่าย โดยเฉพาะ
ถ้าแช่น้ำมากกว่า 6 ชั่วโมง จะม
ีความเสี่ยงสูงขึ้นมา



- ◆ อมน้ำ กลืนน้ำ และลืมน้ำในน้ำที่เป็นแหล่งที่เชื้อโรคอาศัยอยู่
- ◆ ดื่มน้ำ กินอาหาร ผักสด ผลไม้ ที่ปนเปื้อนเชื้อหรือที่ตั้งทิ้งไว้นานๆ โดยไม่มีภาชนะปิดมิดชิด ซึ่งมีโอกาสปนเปื้อนน้ำที่ท่วมขังหรือฉี่หนู



เราจะป้องกันไม่ให้ป่วยเป็น

โรคเลปโตสไปโรซิสได้อย่างไร

การปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เชื้อโรคเลปโตสไปโรซิสเข้าสู่ร่างกายจะลดความเสี่ยงในการติด โรคเลปโตสไปโรซิสได้ เช่น

การป้องกันตนเองในภาวะน้ำท่วม

ระยะน้ำท่วม

- ◆ หลีกเลี่ยงการลงเล่นน้ำ แชน้ำ ย่ำโคลนนานๆ เมื่อขึ้นจากน้ำแล้ว ต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกาย ให้สะอาด ซับให้แห้งโดยเร็วที่สุด

- ◆ ควรสวมรองเท้าบูท หรือ รองเท้าที่เหมาะสม สามารถป้องกันน้ำ หรือป้องกันการถูกของมีคมบาดได้ หากต้องลุยน้ำ ย่ำโคลน เดินบนที่ชื้น และ จะช่วยลดการเกิดบาดแผลและลดการสัมผัสกับน้ำที่อาจมีเชื้อโรค

- ◆ รับประทานอาหารที่สะอาด และเก็บอาหารในภาชนะที่มีดซิด



คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรซิส (โรคไข้ฉี่หนู)

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชน

- ◆ เก็บกวาดขยะใส่ถุงพลาสติกมัดปากถุงให้แน่น ไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนู และสัตว์อื่นๆ
- ◆ คูแลที่פקให้สะอาด จัดของให้เป็นระเบียบไม่ให้เป็นที่อาศัยของหนู และไม่ควรรำน้ำที่ท่วมขังมาล้งบ้าน
- ◆ หากมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่อง และโคนขาและมีประวัติแช่น้ำย่ำน้ำ 7 วันก่อนมีอาการ ให้สงสัยว่จะเป็นโรคนี้ ไม่ควรรับประทานยาเอง ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือหน่วยแพทย์ที่ออกมาให้บริการในพื้นที่ เพราะการรักษาทันท่วงที จะช่วยลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนอันจะนำไปสู่การเสียชีวิต

ระยะหลังน้ำท่วม ควรปฏิบัติดังนี้

- ◆ สำรวจพื้นที่และปรับสภาพสิ่งแวดล้อม เช่น ทำทางเดินเท้าให้สูงกว่าพื้นปกติ ปรับปรุงระบบท่อระบายน้ำและส้วม เป็นต้น
- ◆ สวมรองเท้าบูท หรือรองเท้าที่เหมาะสมสามารถป้องกันน้ำได้ หากต้องลุยน้ำ ย่ำโคลน เดินบนที่ชื้นแฉะ
- ◆ เก็บกวาดขยะใส่ถุงพลาสติกมัดปากถุงให้แน่น ไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนูและสัตว์อื่นๆ
- ◆ สวมถุงมือยางขณะทำความสะอาด เก็บกวาดบ้านเรือน ถนน และสิ่งสาธารณะประโยชน์
- ◆ หลังการเก็บกวาด ทำความสะอาดที่פק ต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ซับให้แห้งโดยเร็วที่สุด
- ◆ รับประทานอาหารที่สะอาด และเก็บอาหารในภาชนะที่มีดขีด

การป้องกันตนเองในภาวะปกติ

- ◆ หลีกเลี่ยงการลงไปอาบน้ำหรือหาปลาในแหล่งน้ำที่ วัช ควาย ลงไปกินน้ำ แช่น้ำ หรือมีหนูชุกชุม
- ◆ หลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ย่ำโคลน ด้วยเท้าเปล่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีบาดแผล รอยขีดข่วน ที่แขน ขา เท้า หรือตามร่างกาย
- ◆ หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่าในทุ่งนา ในคอกสัตว์
- ◆ สวมเครื่องป้องกันตนเอง เช่น รองเท้าบู๊ท ถุงมือ เสื้อผ้าที่มิดชิด เมื่อต้องทำงานในไร่นา
- ◆ อาบน้ำชำระล้างร่างกายด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทันที หลังการ ลุย ย่ำโคลน หรือกลับจากทุ่งนา
- ◆ ไม่ฆ่าแหล่งสัตว์ โดยไม่สวมถุงมือ
- ◆ ไม่กินเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ที่ไม่ได้ทำให้สุก หรือผักสดจาก ทุ่งนาที่ไม่ได้ล้างให้สะอาด
- ◆ หลีกเลี่ยง การอม กลืนน้ำ หรือลืมน้ำในน้ำที่ไม่สะอาด



อาการ โรคเลปโตสไปโรสิส...

คนเป็นโรคเลปโตสไปโรสิส จะมีอาการอย่างไร ?

ผู้ป่วยโรคเลปโตสไปโรสิสส่วนใหญ่จะมีอาการหลังจากได้รับเชื้อเข้าไป 5 - 11 วัน แต่บางรายอาจเร็วหรือช้ากว่านั้น (2 - 30 วัน) ผู้ที่ได้รับเชื้อบางคนอาจมีอาการไม่ชัดเจน หรือใช้เวลาหลายวันกว่าจะมีอาการ แต่บางคนจะมีอาการรุนแรงมากและทรุดลงอย่างรวดเร็ว สามารถเสียชีวิตได้ภายใน 3 - 4 วันเท่านั้น



ผู้ที่เป็นโรคเลปโตสไปโรสิสจะมีอาการสำคัญ ดังนี้

- ◆ ไข้สูง
- ◆ ปวดหัว
- ◆ ปวดเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณโคนขาและน่อง

และอาจมีอาการต่อไปนี้ร่วมด้วย คือ ตาแดง เลือดออกเป็นจุดตามเพดานปาก ใอเป็นเลือด หรือหายใจลำบาก บางคนมีอาการท้องเสียหรือคลื่นไส้ อาเจียน ตัวเหลือง ตาเหลือง ทำให้คิดว่าเป็นโรคอื่นๆ ถ้าถึงขั้นนี้แล้ว

โรคมักจะกำเริบรุนแรงจนเสียชีวิตได้ ดังนั้นโปรดจำไว้ว่า ถ้าใครก็ตามมีอาการป่วยตามที่กล่าวข้างต้นและมีประวัติว่า

- ◆ เคยลุยน้ำ ย่ำโคลน หรือเดินในที่เปียกชื้นแฉะขณะที่มีบาดแผลหรือรอยขีดข่วนตามร่างกาย ก่อนหน้าที่จะมีอาการในช่วง 2 - 30 วันที่ผ่านมา

- ◆ ในเวลาใกล้ๆ กัน มีเพื่อนบ้าน หรือคนในหมู่บ้านใกล้เคียง หรือคนในศูนย์อพยพป่วยด้วยอาการของโรคเลปโตสไปโรสิส ให้นำถึงโรคเลปโตสไปโรสิสไว้ก่อน **จึงควรรีบไปปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว**



ทำไมบางคนป่วย บางคนไม่ป่วย



สาเหตุของโรคเลปโตสไปโรซิส คือ การติดเชื้อเลปโตสไปรา แต่คนที่ติดเชื้อนี้อาจไม่แสดงอาการป่วยหรือหากมีอาการก็ไม่จำเป็นต้องรุนแรงเท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

- ◆ ปริมาณและชนิดของเชื้อที่เข้าสู่ร่างกาย
- ◆ ความแข็งแรงหรือภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของแต่ละคน

สาเหตุที่คนรับเชื้อเข้าสู่ร่างกายไม่เท่ากัน

เพราะว่าการปฏิบัติตัวของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่น คนที่ลุยน้ำยาโคลนนานๆ โดยไม่สวมรองเท้าป้องกันหรือมีบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอก ตามแขนขา ร่างกาย ย่อมมีโอกาสรับเชื้อมากกว่าคนที่ไม่มีบาดแผล เป็นต้น หรือคนที่รับชำระล้างร่างกายให้สะอาดหลังแช่น้ำ อาจช่วยลดเวลาการสัมผัสเชื้อ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความชุกของเชื้อในแต่ละพื้นที่ด้วย





ทำไมคนที่ได้รับเชื้อโรคเลปโตสไปโรซิสทุกคน จึงไม่มีอาการป่วยเหมือน ๆ กัน

โรคเลปโตสไปโรซิสก็เหมือนกับโรคติดเชื้ออีกหลาย ๆ โรค ที่ร่างกายเรามีกลไกตามธรรมชาติในการต่อสู้หรือป้องกันไม่ให้ป่วย หรือไม่ให้มีอาการรุนแรงได้ คนที่ร่างกายแข็งแรงเมื่อรับเชื้อที่ทำให้เกิดโรคเลปโตสไปโรซิสเข้าไปในร่างกายก็จะมีกลไกในการต่อสู้กับเชื้อ หากเชื้อมีจำนวนไม่มากหรือเป็นชนิดที่ไม่รุนแรง เชื้อโรคก็ค่อย ๆ ถูกกำจัดไป ดังนั้นบางคนแม้ติดเชื้อก็อาจจะมีอาการเพียงเล็กน้อย

ผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคเลปโตสไปโรสิสจะมี โอกาสป่วยอีกหรือไม่ เพราะอะไร

ผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคเลปโตสไปโรสิสจะมีโอกาสป่วยได้อีก เพราะ
เชื้อที่ทำให้เกิดโรคเลปโตสไปโรสิส

ในประเทศไทยมีหลายสิบสายพันธุ์ เมื่อเกิดการติดเชื้อร่างกาย
จะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นเพื่อป้องกันเชื้อสายพันธุ์นั้น ทำให้ไม่ป่วยด้วยเชื้อ
สายพันธุ์เดิมอีก แต่ภูมิคุ้มกันดังกล่าวไม่สามารถป้องกันเชื้อสายพันธุ์
อื่นได้ ดังนั้น หากการติดเชื้อครั้งหลังเป็นเชื้อ

คนละสายพันธุ์กับครั้งก่อนเรา

จะมีโอกาสป่วยได้อีก



การป้องกันควบคุมโรค ภายในชุมชนและศูนย์พักพิง...

ชุมชนสามารถช่วยป้องกันการแพร่ ระบาดของโรคนี้ได้อย่างไร

การป้องกันมิให้เกิดการระบาดของโรคเลปโตสไปโรซิส มีหลัก
ง่าย ๆ อยู่สองประการ คือ

1. หลีกเลียง หรือลดความเสี่ยงที่จะทำให้ตนเองติดเชื้อ
2. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่าให้เป็นแหล่งแพร่เชื้อ

การหลีกเลียง หรือลดความเสี่ยงที่จะทำให้ตนเอง ติดเชื้อ

ในแต่ละพื้นที่มีการทำกันหลายแบบ เช่น สวมรองเท้าบูท สวม
รองเท้าที่ยาวถึงต้นขาและสวมถุงมือ เพื่อป้องกันการสัมผัสน้ำ ดินโคลน
ขณะเดินลุยน้ำ การเตรียมน้ำดื่มที่สะอาดไว้ดื่มให้เพียงพอ การใช้สาร
หล่อลื่นทาบริเวณเท้าและขา ก่อนใส่รองเท้าบูทลงน้ำ การใช้น้ำสะอาด
ชำระล้างร่างกายทันทีหลังจากเดินลุยน้ำหรือต้องแช่น้ำ เป็นต้น



พวกเราสามารถใช้วิธีเหล่านี้ในการป้องกันตนเอง หากใคร
มีวิธีการ หรือภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เชื่อว่าจะช่วยป้องกันหรือลดความ
เสี่ยงจากการติดเชื้อโรคเลปโตสไปโรซิส ก็น่าจะได้เผยแพร่ต่อๆ กันไป

ผู้นำชุมชน โดยเฉพาะ อสม. และผู้ดูแลศูนย์อพยพ ก็สามารถช่วยในเรื่องนี้ได้ ดังนี้

- ◆ เผยแพร่ความรู้เรื่องโรคเลปโตสไปโรซิสและเทคนิควิธีการ
ป้องกันตนเองให้กับชาวบ้าน
- ◆ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ชาวบ้านมีเครื่องป้องกันตนเองอย่าง
ทั่วถึง ตั้งกองทุนหรือประสานหน่วยงานอื่นๆ เพื่อจัดการองเท้าบูท
ถุงมือ กางเกงกันน้ำให้ครอบคลุมทุกรายภายในพื้นที่ เป็นต้น
- ◆ ประสานระหว่างเพื่อนบ้าน ชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อ
ปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น วิธีการป้องกันโรค ใครมี
ความคิดอะไรดี ๆ นำมาแลกเปลี่ยนกันเพื่อหาหนทางแก้ไขต่อไป

- ◆ คอยระมัดระวังและเฝ้าระวังโรคภายในพื้นที่ชุมชนของตนเอง หากมีผู้ป่วยโรคเลปโตสไปโรสิสควรประกาศแจ้งเตือนภายในชุมชน และทำการค้นหาผู้ป่วยรายอื่นโดยเร็ว

การปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่าให้เป็นแหล่งแพร่เชื้อ

ในภาวะน้ำท่วมอาจทำได้ โดย

- ◆ สร้างทางเดินยกระดับให้พ้นจากน้ำหรือที่ชื้นแฉะ
- ◆ การจัดการขยะ เก็บขยะและสิ่งขี้ถ่ายให้มิดชิด ไม่ควรทิ้งขยะหรือขี้ถ่ายลงในน้ำ
- ◆ กำจัดหรือลดจำนวนสัตว์นำโรคเลปโตสไปโรสิส เช่น การกำจัดหนู



- ◆ มีภาชนะเก็บอาหาร และน้ำดื่มที่สะอาด มิดชิด
- ◆ หากต้องอาศัยอยู่ร่วมกับสัตว์เลี้ยง ควรจัดที่อยู่ให้เป็นสัดส่วน และรักษาความสะอาดบริเวณที่อยู่ของสัตว์เลี้ยงด้วย การทำความสะอาดควรสวมถุงมือป้องกันการติดเชื้อโรคต่างๆ

ช่วงหลังน้ำท่วม อาจทำได้โดย

- ◆ การทำความสะอาดบ้านเรือน ต้องทำด้วยความระมัดระวัง ควรใส่รองเท้าน้ำบู๊ท ถุงมือ เพื่อไม่ให้ผิวหนังสัมผัสกับน้ำโดยตรงและเป็นการป้องกันการเกิดบาดแผลขณะทำความสะอาดด้วย
- ◆ ปรับปรุงรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ให้เป็นแหล่งแพร่โรคสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การกำหนดแหล่งน้ำสาธารณะเฉพาะสัตว์ไม่ให้ปะปนกับแหล่งน้ำใช้ของคน การใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก แทนการใช้ปุ๋ยเคมี การดูแลคั่นนา ทางเดินไม่ให้รถวิ่ง การกลบ ถมถนน



ไม่ให้เป็นหลุม เป็นบ่อ เป็นต้น การปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมดังกล่าว
นี้จะเป็นไปได้ก็ด้วยความร่วมมือของทุกคนในชุมชนและต่อไปนี้ คือ
ตัวอย่างของความร่วมมือที่สามารถนำมาปรับปรุงใช้กับหมู่บ้านของ
เราได้

- ◆ การรณรงค์กำจัดหนูให้ชาวบ้านช่วยกันกำจัดหนู บางหมู่บ้าน
มีการนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาประดิษฐ์กับดักหนู เป็นต้น

- ◆ การสร้างข้อกำหนดของชุมชนในการใช้แหล่งน้ำ เช่น มีการ
ตกลงร่วมกันว่า แหล่งน้ำใดเป็นของคนแหล่งน้ำใดเป็นของสัตว์เพื่อ
มิให้ปะปนกัน

- ◆ การกำหนดพื้นที่ห้ามเลี้ยงสัตว์ และมาตรการเคลื่อนย้ายสัตว์
เศรษฐกิจ โดยเฉพาะวัว ควาย หมู แพะ แกะ ซึ่งอาจนำโรคจากหมู่บ้าน
อื่นเข้ามาในพื้นที่ได้

- ◆ การกำจัดขยะด้วยการเผา ชุดหลุมฝัง หรือตั้งกองทุนขยะ มี
หลายหมู่บ้านได้ทำการปรับปรุงคอกสัตว์ให้สะอาดและเป็นระเบียบพื้น
คอกไม่เป็นแอ่งน้ำขัง เพื่อเป็นการลดแหล่งอาหารของหนู



อสม. ผู้นำชุมชน ผู้ดูแลศูนย์พักพิง เป็นบุคคล สำคัญในการป้องกันควบคุม โรคเลปโตสไปโรสิสในชุมชนอย่างไร

โรคเลปโตสไปโรสิสเป็นปัญหาสำคัญในทุกพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่เกิดน้ำท่วมเป็นประจำ **อาสาสมัครสาธารณสุข หรือ อสม.** ผู้นำชุมชน ผู้ดูแลศูนย์พักพิง สามารถใช้ความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ ช่วยสร้างความตระหนักถึงอันตรายของโรคเลปโตสไปโรสิสให้แก่ชุมชน ช่วยให้ความรู้ แนะนำแนวทางในการป้องกันโรคที่ถูกต้องให้กับชุมชน คิดหาหนทางต่างๆ ร่วมกับชาวบ้านและภาคส่วนอื่นๆ เพื่อให้คนในชุมชนปลอดภัยจากโรคเลปโตสไปโรสิส

สิ่งที่ อสม. ผู้นำชุมชน ผู้ดูแลศูนย์พักพิง อาจจะริเริ่มหรือลงมือทำได้ คือ

1. เมื่อใกล้ถึงช่วงหรือเกิดสถานการณ์ที่ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคนี้อันสูง เช่น เข้าฤดูฝน



เกิดน้ำท่วม เกิดมีการระบาดของโรคเลปโตสไปโรสิสในชุมชนใกล้เคียง เป็นต้น ควรเร่งประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้และแนะนำวิธีการป้องกันตนเอง รวมทั้งให้คำปรึกษาเรื่อง โรคเลปโตสไปโรสิสกับชุมชน ผ่านทางสื่อต่างๆ หรือเผยแพร่ ผ่านหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน

2. สอดส่องดูแลคนในหมู่บ้านหรือผู้ที่อยู่ในศูนย์พักพิงที่มีอาการป่วย หรือสงสัยว่าจะเป็นโรค เลปโตสไปโรสิส หากพบให้รีบแนะนำหรือพาไปพบแพทย์โดยเร็ว

3. ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ชาวบ้าน เช่น จัดบ้านเรือนให้สะอาด สวมใส่เครื่องป้องกันตนเอง เมื่อต้องสัมผัสแหล่งที่อาจมีเชื้อโรคเลปโตสไปโรสิส เป็นต้น

4. ริเริ่มกิจกรรมที่มีการรวมพลังชุมชน เพื่อการกำจัดโรคนี้ให้หมดไป เช่น การเป็นแกนประสานงานกับตัวแทนองค์กรต่างๆ เช่น แกนนำสาธารณสุขประจำครอบครัว (กสค.) อาสาสมัครประจำโรงเรียน (อสร.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด (อสว.) หมออนามัย ปศุสัตว์ พัฒนาการ ครู พระสงฆ์ ผู้นำทางศาสนา ผู้นำชุมชน อบต. และชาวบ้าน ในชุมชนเพื่อพูดคุยทำความเข้าใจ หาวิธีการแก้ไขปัญหาและหางบประมาณในการจัดกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น

“แม้พวกเราเป็นชาวบ้าน
ก็สามารถป้องกันโรคเลปโตสไปโรสิสได้
ด้วยตนเอง”

เคล็ดลับ มาตรการ “4 ลด” ในการต่อสู้ กับโรคเลปโตสไปโรซิสในภาชนะน้ำท่วม

ในภาชนะน้ำท่วมที่สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไป
ทำให้ประชาชนต้องอยู่ในบ้านหรือที่พัก

ที่มีน้ำเป็นจำนวนมาก หนูก็อาจหนีน้ำท่วมทำให้มาอยู่ใกล้คน
มากขึ้น ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคมมากขึ้น

เคล็ดลับในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค “4 ลด”
ได้แก่

1. ลดหนู โดย เก็บอาหารที่รับประทานเหลือหรือขยะให้มิดชิด
เพราะในภาชนะน้ำท่วม หนูจะต้องหาแหล่งอาหารกิน ทำให้อาจมาอยู่
ใกล้คนมากขึ้น **อุดรูหรือโพลง และจัดสิ่งของให้เป็นระเบียบไม่ให้
เป็นที่อยู่ของหนู**



คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรซิส (โรคไข้ฉี่หนู)

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชน



2. ลดการสัมผัส โดย การใส่ รongเท้า รongเท้าบูท หรือเครื่องป้องกันอื่นๆ เวลาสัมผัสกับน้ำท่วม และ ล้างตัวให้สะอาดเมื่อไปสัมผัสน้ำท่วมขัง

3. ลดการเสียชีวิต โดยการสังเกตอาการ ถ้ามีไข้ ปวดศีรษะรุนแรง ปวดกล้ามเนื้อ (โดยเฉพาะที่น่อง) หลังจากแช่น้ำ ย่ำที่ชื้นแฉะภายใน 7 วัน ให้สงสัยว่าจะเป็นโรคนี้ ให้รีบพบแพทย์ เพื่อให้การวินิจฉัยโรคและการรักษาที่ถูกต้องและทันท่วงทีต่อไป จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนและการเสียชีวิตได้



4. ลดการระบาด โดย ผู้นำชุมชน ผู้ดูแลศูนย์พักพิง สังเกตว่ามีผู้ป่วยที่สงสัยว่าจะเป็นโรคนี้ แม้เพียงรายเดียวให้แจ้งเจ้าหน้าที่ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรีบดำเนินการสอบสวน และควบคุมโรค ไม่ให้แพร่ระบาดต่อไป หรืออาจแจ้งได้ที่ **โทรศัพท์ 1422**

“ รู้เตรียม รู้ระวัง รู้สะอาด
แล้วฉลาดใช้ฉีหนู ”



คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรซิส (โรคไข้ฉี่หนู)
สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชน

ที่ปรึกษา

- ◆ นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
อธิบดีกรมควบคุมโรค
- ◆ นายสัตวแพทย์พลายยงค์ สการะเศรณี
ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมควบคุมโรค

คณะผู้จัดทำ

- ◆ นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์
ผู้อำนวยการสำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
- ◆ สัตวแพทย์หญิงอภิรมย์ พวงหัตถ์
สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
- ◆ สัตวแพทย์หญิงวิรดา วิริยกิจจา
สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
- ◆ นางรัชณี ชีระวิทย์เลิศ
สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
- ◆ นางรัตนา ชีระวัฒน์
สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

พิสูจน์อักษร นางนิภา น้อยเลิศ

พิมพ์ นางสาวบุญเรือน มีสกุล

