



สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

Office of Public, Department of Disease Control

กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

<http://pr.ddc.moph.go.th>

คำแนะนำในดูแลตนเองด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ – อัมพาต และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง) สำหรับผู้ประสบอุทกภัย

1. อพยพออกจากพื้นที่ประสบภัย เพื่อได้รับความช่วยเหลือง่าย ควรไปอยู่กับญาติในพื้นที่น้ำไม่ท่วมมากกว่าอยู่ศูนย์พักพิง หากอยู่ที่ศูนย์พักพิงควรแจ้งเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์พักพิงในกรณีที่ท่านมีโรคประจำตัว

2. ตรวจสอบยาว่ามีเพียงพอหรือไม่ โดยควรมียาไว้รับประทานอย่างน้อย 1-2 เดือน ควรนำยาที่ใช้อยู่เป็นประจำติดตัวมาด้วย จัดเก็บยาในภาชนะที่เหมาะสม และรับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด และพกบัตรประจำตัวผู้ป่วยหรือบัตรแสดงตัวที่มีเลขประจำตัว 13 หลัก ติดตัวตลอดเวลา

3. ควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสมและฝึกหายใจคลายเครียด โดยหายใจเข้าลึกและผ่อนคลายนหายใจออกช้าๆ ประมาณ 15 ครั้งต่อนาที ทำวันละ 3 ครั้งๆ ละ 10 นาที เช้า กลางวัน เย็น หลังอาหาร ครึ่งชั่วโมง

4. ให้ผู้ป่วย ญาติ สังเกตอาการเตือนของโรคที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤติของโรคอย่างต่อเนื่อง หากพบมีความผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์พักพิง

5. ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ญาติควรนำยาที่ใช้อยู่เป็นประจำติดตัวมาด้วย จัดเก็บยาในภาชนะที่เหมาะสม พร้อมดูแลให้รับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด และควรพลิกร่างกายผู้ป่วย อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง ตรวจสอบการเกิดแผลกดทับอย่างสม่ำเสมอ และควรติดป้ายแสดงรายละเอียดไว้ให้กับผู้ป่วย โดยต้องมีรายละเอียดดังนี้ ชื่อผู้ป่วย และญาติที่สามารถติดต่อได้ โรคที่ป่วย และยาที่จำเป็นต้องใช้

6. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องการทำสาธารณสุขประโยชน์ ไม่ควรหักโหม ควรทำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การบรรจุงูยงซีพ การประกอบอาหาร หลีกเลี่ยงการบรรจุงูยงซีพ สอบทราย เป็นต้น

7. ผู้เป็นเบาหวาน ควรระวังการเกิดแผล โดยเฉพาะที่เท้า และใส่รองเท้าป้องกันน้ำเมื่อต้องลุยน้ำ

สัญญาณเตือนที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤติ

1. หิว ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออกมาก
2. กระจายน้ำมาก ปัสสาวะมากอ่อนเพลีย
3. เจ็บแน่นหรือจุกหน้าอก และ/หรือปวดร้าวไปที่แขน คอ ขากรรไกร
4. ซึมลง สับสน หมดสติ หรือชัก
5. มีปัญหาด้านการพูด หรือเวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก หรือยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง
6. เวียนศีรษะ เดินเซหรือสูญเสียการทรงตัว หรือปวดศีรษะรุนแรง
7. มีแผลและมีลักษณะบวม แดงหรือคล้ำ ร่วมกับมีไข้

หากมีอาการแม้เพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือหากมีข้อสงสัย ให้ติดต่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยพยาบาลในศูนย์พักพิงหรือที่ใกล้ที่สุด หรือศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1422 และหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยผู้ประสบภัยสาธารณสุข โทร. 1669

ที่มา : กลุ่มยุทธศาสตร์และพัฒนางานองค์กร
สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
โทร. 02 590 3860 โทรสาร 02 590 3386