

คำแนะนำในการดูแลตนเองด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

(โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ อัมพฤกษ์ - อัมพาต และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง)

สำหรับผู้ประสบอุทกภัย

1. อพยพออกจากพื้นที่ประสบภัย เพื่อได้รับความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วไปอยู่กับญาติในพื้นที่น้ำไม่ท่วมมากกว่า อยู่ศูนย์พักพิง หากอยู่ที่ศูนย์พักพิงควรแจ้งเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์พักพิงในกรณีที่ท่านมีโรคประจำตัว

2. ตรวจสอบยารวมามีเพียงพอหรือไม่ โดยควรมียาไว้รับประทานอย่างน้อย 1-2 เดือน ควรนำยาที่ใช้อยู่เป็นประจำติดตัวมาด้วย จัดเก็บยาในภาชนะที่เหมาะสม (กรณียาฉีดอินซูลินสำหรับผู้ป่วยเบาหวานควรเก็บในตู้เย็น แต่ถ้าไม่มีตู้เย็นสามารถเก็บไว้ข้างนอกได้นานประมาณ 1 เดือนหรือใส่ถุงพลาสติกแช่ไว้ในโอ่งน้ำก็ได้แต่ห้ามเก็บไว้กลางแดด) และรับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัดและพบบัตรประจำตัวผู้ป่วยหรือบัตรแสดงตัวที่มีเลขประจำตัว 13 หลักติดตัวตลอดเวลา

3. ควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นการออกกำลังกายและฝึกหายใจคลายเครียด โดยหายใจเข้าลึกและผ่อนคลายนหายใจออกช้าๆ น้อยกว่า 10 ครั้ง ต่อนาที ทำวันละ 2-3 ครั้งๆ ละ 15 นาที แนะนำว่าไม่ควรทำหลังจากทานอาหารน้อยกว่าครึ่งชั่วโมง

4. ให้ผู้ป่วย ญาติ สังเกตอาการเตือนของโรคที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤตของโรคอย่างต่อเนื่อง หากพบมีความผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์พักพิง

5. ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ญาติควรนำยาที่ใช้อยู่เป็นประจำติดตัวมาด้วย จัดเก็บยาในภาชนะที่เหมาะสมพร้อมดูแลรับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัดและควรพลิกร่างกายผู้ป่วยอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง ตรวจสอบการเกิดแผลกดทับอย่างสม่ำเสมอและควรติดป้ายแสดงรายละเอียดไว้ให้กับผู้ป่วยโดยต้องมีรายละเอียดดังนี้ ชื่อผู้ป่วยและญาติที่สามารถติดต่อได้ โรคที่ป่วยและยาที่จำเป็นต้องใช้

6. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องการทำสาธารณสุขประโยชน์ ไม่ควรหักโหม ควรทำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การบรรจุกุ้งยังชีพ การประกอบอาหาร หลีกเลี่ยงการบรรจุกะสอบทรายหรือกิจกรรมที่ใช้แรงงานหนัก เป็นต้น

7. ผู้เป็นเบาหวาน ควรระวังการเกิดแผล โดยเฉพาะที่เท้า ควรดูแลรักษาเท้าให้แห้งและใส่รองเท้าป้องกันน้ำเมื่อต้องลุยน้ำ

อาการเตือนที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤต

1. หัวใจสั่น มือสั่น เหนื่อยออกมาก
2. กระหายน้ำมาก ปัสสาวะมาก อ่อนเพลียง
3. เจ็บแน่นหรือจุกหน้าอกและ/หรือปวดร้าวไปที่แขน คอ ทرقี่ไร
4. ซึมลง สับสน นมดสด หรือชัก
5. มีปัญหาด้านการพูดหรือเวลาจัมพบว่ามูมปากข้างหนึ่งตก หรืองกแทนไม้จัน 1 ข้าง
6. เวียนศีรษะ เดินเซหรือสูญเสียการทรงตัวหรือปวดศีรษะรุนแรง
7. มีแผลและมีลักษณะบวม แดงหรือดงดำ ร่วมกับมีไข้
8. หอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก



หากมีอาการแม้เพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือหากมีข้อสงสัย ให้ติดต่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยพยาบาลในศูนย์พักพิงหรือที่ใกล้ที่สุด หรือศูนย์บริการข้อมูลสื่อออนไลน์กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1422 และหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยผู้ประสบภัยสาธารณสุข โทร. 1669

