

โรคที่มากับ ฤดูฝน



บทนำ

เมื่อฤดูฝนมาเยือน พื้นดินที่แห้งแล้งกลับชุ่มชื้นอีกครั้ง ต้นไม้ใบหญ้าเขียวขจี อากาศเย็นลงและชวนให้รู้สึกสดชื่น ทว่า... เบื้องหลังความสดชื่นเหล่านั้น ยังมี “ภัยเงียบ” ที่แฝงมากับสายฝนอย่างไม่ทันตั้งตัว — นั่นคือ “โรคภัยไข้เจ็บ” ที่เกิดขึ้นได้ง่ายในช่วงฤดูกาลนี้

ความชื้นสะสม น้ำขัง ระบบระบายน้ำที่ไม่ดี หรือแม้แต่การใช้ชีวิตประจำวันในช่วงที่อากาศแปรปรวน ล้วนเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็นไข้เลือดออกจากยุงลาย ไข้หวัดใหญ่จากเชื้อไวรัส หรือโรคฉี่หนูจากน้ำท่วมขัง ฯลฯ

อีบุ๊กเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ “โรคที่มา
กับฤดูฝน” โดยรวบรวมข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับอาการ สาเหตุ
การป้องกัน และวิธีดูแลตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพอากาศ
ในฤดูฝน หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ทุกคนในการป้องกันโรค
และดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยตลอดฤดูฝนนี้

เพราะสุขภาพดีเริ่มต้นที่ความรู้และการดูแลตนเองอย่างถูก
วิธี

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: โรคหวัดและไข้หวัดใหญ่	5
บทที่ 2: โรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่น ๆ	10
บทที่ 3: โรคผิวหนังจากความชื้น	15
บทที่ 4: โรคท้องร่วงจากอาหารและน้ำปนเปื้อน	19
บทที่ 5: โรคไข้เลือดออก	24
บทสรุปส่งท้าย	28