

Demam Dengue

(Bahasa Indonesia version)

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk

Trangkasó na Dengue

(Tagalog version)

ไข้เลือดออก

(Thai version)

登革熱 Dengue Fever



Demam Dengue

Agen penyebab

Demam dengue adalah infeksi yang dibawa nyamuk yang disebabkan oleh virus dengue. Ini ditemukan di wilayah tropis dan sub tropis di seluruh dunia. Penyakit ini endemik di lebih dari 100 negara, termasuk negara-negara di Asia Tenggara. Virus dengue memiliki empat jenis serotipe, yang setiap jenis itu dapat menyebabkan demam dengue dan dengue berat (lebih dikenal sebagai demam haemorrhagic dengue).

Gejala Klinis

Demam dengue digambarkan dengan karakter demam tinggi, sakit kepala parah, nyeri di belakang mata, nyeri otot dan sendi, gangguan pernafasan, muntah, nodus limpa membengkak. Beberapa orang yang terinfeksi mungkin tidak menunjukkan gejala yang jelas, dan beberapa mungkin hanya menunjukkan gejala ringan dan tidak spesifik seperti demam dan ruam.

Gejala dari infeksi pertama biasanya ringan. Setelah sembuh, kekebalan tubuh akan terbentuk selamanya dalam menghadapi serotipe virus dengue. Meski demikian, kekebalan silang dengan tiga jenis serotipe yang lain setelah masa penyembuhan hanyalah bersifat sementara dan sebagian saja. Infeksi berikutnya yang terjadi dengan serotipe lain dari virus dengue akan cenderung menyebabkan terjadinya dengue parah.

Dengue parah adalah demam parah yang berpotensi menyebabkan komplikasi. Awalnya, ciri-cirinya mirip demam denque seperti demam tinggi. Ketika demam mulai mereda (biasanya 2 – 7 hari setelah timbulnya gejala), tanda-tanda peringatan demam berdarah yang parah mungkin mulai berkembang, yang meliputi sakit perut yang parah, muntah terus-menerus, napas cepat, kelelahan, gelisah, dan manifestasi kecenderungan pendarahan seperti hidung, atau gusi berdarah, dan mungkin darah dalam muntahan atau tinja. Dalam kasus yang parah, dapat berkembang menjadi kegagalan peredaran darah, syok dan kematian.

Modus Penyebaran

Demam dengue menyebar ke manusia melalui gigitan nyamuk betina *Aedes*. Setelah memakan orang yang terinfeksi demam berdarah, nyamuk tersebut menjadi terinfeksi dan dapat menyebarkan penyakit dengan menggigit orang lain. Penyakit ini tidak dapat menular langsung dari manusia ke manusia, tetapi ada bukti kemungkinan penularan ibu yang rendah dari ibu hamil ke bayinya.

Di Hong Kong, vektor utama *Aedes aegypti* tidak ditemukan, namun *Aedes albopictus*, yang juga dapat menyebarkan penyakit ini, adalah nyamuk yang banyak ditemukan di wilayah tersebut.

Periode Inkubasi

Masa inkubasi biasanya 4 – 7 hari (bisa berkisar antara 3 sampai 14 hari).

Penanganan

Tidak ada pengobatan khusus untuk demam berdarah dan demam berdarah yang parah. Demam berdarah sebagian besar sembuh sendiri dan kebanyakan orang akan pulih setelah seminggu. Pengobatan simptomatis diberikan untuk menghilangkan rasa tidak nyaman. Bagi pasien DBD berat, rawat inap dengan tatalaksana suportif sering kali diperlukan.

Pencegahan

Saat ini, tidak ada vaksin demam berdarah lokal yang terdaftar di Hong Kong. Tindakan pencegahan terbaik adalah menghindari gigitan nyamuk.

Pencegahan gigitan nyamuk

1. Kenakan atasan dan celana panjang longgar berwarna terang dan berlengan panjang
 2. Gunakan obat nyamuk yang mengandung DEET pada bagian tubuh dan pakaian yang terbuka.
- Wanita hamil dan anak berusia 6 bulan atau lebih dapat menggunakan obat nyamuk yang mengandung DEET. Secara umum, gunakan DEET hingga 30% untuk ibu hamil dan hingga 10% untuk anak-anak

3. Lakukan tindakan pencegahan tambahan saat melakukan aktivitas di luar ruangan:
 - Hindari menggunakan kosmetik pewangi atau produk perawatan kulit
 - Gunakan kembali penolak serangga sesuai petunjuk
 - Jika pengusir serangga dan tabir surya digunakan, gunakan pengusir serangga setelah tabir surya

Pencegahan perkembangbiakan nyamuk

1. Hindari air tergenang yang terakumulasi
 - Ganti air di vas seminggu sekali
 - Hindari penggunaan piring / lembaran di bawah pot bunga
 - Tutup penampung air dengan rapat
 - Pastikan penampung air AC , tidak memiliki air tergenang
 - Taruh semua kaleng dan botol bekas di wadah tertutup
2. Kontrol vektor dan penampung penyakit
 - Simpan makanan dan buang sampah dengan benar

Untuk informasi tentang kontrol dan pencegahan perkembangan biakan nyamuk, silakan kunjungi website Departemen Kebersihan Pangan dan Lingkungan (FEHD) Di:

http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html

Saran untuk wisatawan

1. Lakukan tindakan pencegahan untuk menghindari gigitan nyamuk. Untuk anak-anak yang bepergian ke negara atau daerah di mana penyakit yang ditularkan oleh nyamuk bersifat endemik atau epidemi dan di mana kemungkinan besar terjadi paparan, anak-anak berusia 2 bulan atau lebih dapat menggunakan penolak serangga yang mengandung DEET dengan konsentrasi DEET hingga 30%. Untuk detail tentang penggunaan obat nyamuk dan poin-poin penting yang harus diperhatikan, silakan lihat 'Tips menggunakan obat nyamuk'.

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_bahasa_indonesia.pdf

2. Jika pergi ke daerah atau negara yang terkena dampak, atur konsultasi medis minimal 6 minggu sebelum perjalanan, lakukan tindakan pencegahan ekstra untuk menghindari gigitan nyamuk.
3. Jika bepergian di daerah pedesaan endemik, bawalah kelambu portabel dan oleskan permethrin (insektisida) di atasnya. Permethrin TIDAK boleh dioleskan ke kulit. Segera cari pertolongan medis jika merasa tidak enak badan.
4. Studi ilmiah telah menunjukkan bahwa orang yang terinfeksi dapat menularkan virus ke nyamuk melalui gigitan nyamuk meskipun mereka tidak menunjukkan gejala atau sebelum timbulnya gejala, yang menyebabkan penyebaran penyakit lebih lanjut. Oleh karena itu, wisatawan yang kembali dari daerah yang terkena dampak harus menggunakan obat nyamuk selama 14 hari setelah kedatangan untuk mencegah gigitan nyamuk. Jika merasa tidak enak badan mis. demam, orang tersebut harus segera mencari nasihat medis, dan memberikan rincian perjalanan kepada dokter.

Trangkaso na Dengue

Kausatibang ahente

Ang trangkaso na dengue ay isang talamak na impeksyon na dala ng lamok na sanhi ng mga virus ng dengue. Ito ay matatagpuan sa tropikal at sub-tropikal na mga rehiyon sa buong daigdig. Ang sakit ay endemic sa higit sa 100 mga bansa, kabilang ang mga bansa sa Timog Silangang Asya. Ang mga virus ng dengue ay sumasaklaw sa apat na magkakaibang serotype, na ang bawat isa ay maaaring humantong sa dengue fever at malubhang dengue (kilala rin bilang 'dengue haemorrhagic fever').

Mga katangiang klinikal

Ang dengue influenza ay klinikal na nailalarawan sa pamamagitan ng mataas na lagnat, matinding pananakit ng ulo, masakit na likod ng mata, pananakit ng kalamnan at kasukasuan, pagduduwal, pagsusuka, namamagang mga lymph node at pantal. Ang ilang mga nahawaang tao ay maaaring hindi magkaroon ng mga maliwanag na sintomas, habang ang ilan ay maaaring magkaroon lamang ng banayad at hindi partikular na mga sintomas tulad ng lagnat at pantal.

Ang mga sintomas ng unang impeksyon ay karaniwang malumanay. Kapag natuklasan na, ang panghabang-buhay na kaligtasan ng sakit sa serotype na virus ng dengue na iyon ay magbubuo. Gayunpaman, ang magkasalungat na kaligtasan ng sakit sa ibang tatlong mga serotypes pagkatapos ng paggaling ay bahagyang at temporary lamang. Ang kasunod na mga impeksyon ng ibang mga serotypes sa virus ng dengue ay mas malamang na magresulta ng malubhang dengue.

Ang malalang dengue ay isang malubha at posibleng nakamamatay na komplikasyon ng dengue fever. Sa una, ang mga tampok ay katulad ng dengue fever tulad ng mataas na lagnat. Kapag ang lagnat ay nagsimulang humupa (karaniwan ay 2 - 7 araw pagkatapos ng pagsisimula ng sintomas), ang mga babalang palatandaan ng matinding dengue ay maaaring magsimulang bumuo, na kinabibilangan ng matinding pananakit ng tiyan, patuloy na pagsusuka, mabilis na paghinga, pagkapagod, pagkabalisa at mga pagpapakita ng tendensiya ng pagdurugo tulad ng ilong o pagdurugo ng giligid, at posibleng dugo sa suka o dumi. Sa malalang kaso, maaari itong umunlad sa circulatory failure, shock at kamatayan.

Pamamaraan ng pagkalat

Ang trangkaso na dengue ay nahawa sa tao sa pamamagitan ng mga kagat ng nahawaang mga babaeng lamok na *Aedes*. Pagkatapos pakainin ang isang taong may dengue, ang lamok ay nahawahan at maaaring kumalat ang sakit sa pamamagitan ng pagkagat ng ibang tao. Ang sakit ay hindi maaaring direktang kumalat mula sa tao patungo sa tao, ngunit may katibayan ng mababang posibilidad ng maternal transmission mula sa isang buntis na ina patungo sa kanyang sanggol.

Sa Hong Kong, ang pangunahing vector na *Aedes aegypti* ay hindi matatagpuan, ngunit ang *Aedes albopictus*, na maaari ring kumalat ng sakit, ay isang lamok na karaniwang matatagpuan sa lokalidad.

Panahon ng inkubasyon

Ang incubation period ay karaniwang 4 – 7 araw (maaaring mula 3 hanggang 14 na araw).

Pamamahala

Walang tiyak na paggamot para sa dengue fever at malubhang dengue. Ang dengue fever ay halos self-limiting at karamihan sa mga tao ay gagaling pagkatapos ng isang linggo. Ang sintomas na paggamot ay ibinibigay upang mapawi ang kakulangan sa ginhawa. Para sa mga pasyenteng may malubhang dengue, madalas na kailangan ang ospital na may suportang pamamahala.

Pagpipigil

Sa kasalukuyan, walang lokal na rehistradong bakuna sa dengue na magagamit sa Hong Kong. Ang pinakamahusay na hakbang sa pag-iwas ay upang maiwasan ang kagat ng lamok.

Pag-iwas sa kagat ng lamok

1. Magsuot ng maluwag, mapusyaw na kulay, mahabang manggas na pangitaas at pantalon
2. Gumamit ng insect repellent na naglalaman ng DEET sa mga nakalantad na bahagi ng katawan at damit.

- Ang mga buntis na kababaihan at mga bata na 6 na buwan o mas matanda ay maaaring gumamit ng insect repellent na naglalaman ng DEET. Sa pangkalahatan, gumamit ng DEET na hanggang 30% para sa mga buntis at hanggang 10% para sa mga bata

3. Gumawa ng karagdagang mga hakbang sa pag-iwas kapag nagsasagawa ng mga aktibidad sa labas:

- Iwasang gumamit ng mabangong mga pampaganda o mga produkto ng pangangalaga sa balat
- Ilapat muli ang mga insect repellents ayon sa mga tagubilin
- Kung parehong ginagamit ang insect repellents at sunscreen, lagyan ng insect repellents pagkatapos ng sunscreen

Pag-iwas sa pagdami ng lamok

1. Pagpgil sa akumulasyon ng mabantot na tubig
 - Palitan ang tubig sa mga ploreria isang beses isang linggo
 - Iwasang gumamit ng platito sa ilalim ng mga masetera
 - Takpan nang maayos ang mga sisidlan ng tubig
 - Siguraduhin na ang mga pangsalu ng tulo sa air-conditioner ay walang mabantot na tubig
 - Ilagay ang lahat na ginamit na mga lata at bote sa loob ng may takip na mga basurahan
2. Kontrolahin ang mga vector at imbakang-tubig sa mga sakit
 - limbak ang mga pagkain at itapon ang mga basura nang maayos

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagkontrola at pagpipigil ng pag-aanak ng lamok, mangyari bisitahin ang website ng Kagawaran ng Pagkain at Kalinisan ng Kapaligiran (FEHD)

sa http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html

Payo para sa mga manlalakbay

1. Gumawa ng mga hakbang para maiwasan ang kagat ng lamok. Para sa mga bata na naglalakbay sa mga bansa o lugar kung saan ang mga sakit na dala ng lamok ay endemic o epidemya at kung saan malamang ang pagkakalantad, ang mga batang may edad na 2 buwan o higit pa ay maaaring gumamit ng mga insect repellent na naglalaman ng DEET na may konsentrasyon ng DEET hanggang 30%. Para sa mga detalye tungkol sa paggamit ng mga insect repellents at ang mga pangunahing punto na dapat obserbahan, mangyaring sumangguni sa 'Mga tip para sa paggamit ng mga insect repellents'. https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_tagalog.pdf

2. Kung pupunta sa mga apektadong lugar o bansa, ayusin ang medikal na konsultasyon nang hindi bababa sa 6 na linggo bago ang biyahe, magkaroon ng karagdagang preventive measures upang maiwasan ang kagat ng lamok.
3. Kung naglalakbay sa mga endemic na rural na lugar, magdala ng portable bed net at lagyan ng permethrin (isang insecticide) dito. HINDI dapat ilapat ang permethrin sa balat. Humingi kaagad ng medikal na atensyon kung masama ang pakiramdam.

4. Ipinakita ng mga siyentipikong pag-aaral na ang mga taong may impeksyon ay maaaring magpadala ng virus sa mga lamok sa pamamagitan ng kagat ng lamok kahit na sila ay mananatiling walang sintomas o bago ang kanilang mga sintomas, na humahantong sa higit pang pagkalat ng sakit. Samakatuwid, ang mga manlalakbay na bumalik mula sa mga apektadong lugar ay dapat maglagay ng insect repellent sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng pagdating upang maiwasan ang kagat ng lamok. Kung masama ang pakiramdam hal. pagkakaroon ng lagnat, ang tao ay dapat humingi ng medikal na payo kaagad, at magbigay ng mga detalye sa paglalakbay sa doktor.

ไข้เลือดออก เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ

“ใช้เลือดออกคือการติดเชื้อที่มีอยู่เป็นพาหะซึ่งเกิดจากไวรัสเดงก์ พบรดูในเขตวัฒนและก็เขตวัฒนทั่วโลก โรคนี้ระบาดในกว่า 100 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทยในເອເຊີຕະວັນອອກເສີ່ງໃຫຍ້ໃຫຍ້ໄດ້”

ไวรัสไข้เลือดออกมีสีซีโร่ในปีที่แตกต่างกัน

ซึ่งแต่ละชีโร่ให้ความสามารถนำไปสู่ใช้เลือดออกและใช้เลือดออกกรณั่ง (หรือที่เรียกว่า 'ใช้เลือดออก')

อาการของโรค

“ໃຊ້ເລືດຕອກ ມີລັກຂະນະໃໝ່ສູງ ປາດສຶກສຸດຮູບແບບ ປາດຫລັງ ປາດຄລຳມາເນື້ອແລະຂ້ອງ ຄລືນໄສ້ວ່າເຈິຍ
ຕ່ອນນໍາເຫຼືອງບວມແລະຜົນ ຜູ້ຕິດເຂົ້ວບາງຮາຍຈາລີໄນ້ແສດງວ່າການຮັດເຈນ ແລະບາງຮາຍຈາລີມີການໄໝຮູນແບບ ແລະ
ໄປ່ເພັນຈະຈະຈົນ ເຖິງ ມີໄໝແລະຜົນ”

จากการของการติดเชื้อครั้งแรกมักจะไม่รุนแรง เมื่อพื้นดินภูมิคุ้มกันแบบตลอดซีพของไวรัสเดิงกีจะพัฒนาขึ้นอย่างไรก็ตามภูมิคุ้มกันข้ามสายพันธุ์กับเชื้อไวรัสสือสามชนิด หลังจากหายไปแล้วมีเหลือเพียงบ่งบานและชั่วคราวเท่านั้น การติดเชื้อในระยะหลัง ๆ จะลงไวรัสเจิงที่มีแนวโน้มที่จะส่งผลให้เกิดไข้เลือดออกเรนแรงที่น้ำ

ไข้เลือดออกกรุณาระบุเป็นภาวะแทรกซ้อนของโรค ไข้เลือดออกที่รุนแรงและอาจถึงแก่ชีวิตได้
ระยะแรกจะมีลักษณะอาการคล้ายไข้เลือดออก เช่น ไข้สูง เมื่อไข้เริ่มทุเลาลง (ปกติ 2 – 7
วันหลังเริ่มแสดงอาการ) อาจเริ่มมีสัญญาณเตือนของไข้เลือดออกขั้นรุนแรง ได้แก่ ปวดหัวรุนแรง
อาเจียนต่อเนื่อง หายใจลำบาก อ่อนเพลีย กระสับกระส่าย และมีอาการเลือดออกทางจมูกหรือเหือก
และอาจมีเลือดปนในอาเจียนหรืออุจจาระ ในกรณีที่รุนแรง อาจทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตล้มเหลว ซึ่งอาจ
เสียชีวิตได้

วิธีนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

โรคไข้เลือดออกติดต่อสัคนผ่านการกัดของยุงลายตัวเมียที่มีเชื้อ

หลังจากกินอาหารของผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา ยงจะติดเชื้อและอาจแพร่โรคโดยการกัดผู้อื่น

โรคนี้ไม่สามารถแพร่จากคนสู่คนได้โดยตรง

แต่มีหลักฐานว่ามีความเป็นไปได้ต่ำที่จะมีการแพร่เชื้อจากมารดาที่ตั้งครรภ์ไปยังทารก

ในช่องคงไม่พับยุงลาย ยุงลาย (*Aedes aegypti*) ที่เป็นพาหะไวรัส แต่ยุงลาย ยุงลาย (*Aedes aegypti*) ซึ่งสามารถแพร่กระจายไวรัสได้ด้วยน้ำเป็นยุงที่พับได้ทำไว้ในห้องกิ่น

ຮະຍະຝຶກຕ້ວ

โดยปกติระยะฟึกตัวจะอยู่ที่ 4 – 7 วัน (อาจมีตั้งแต่ 3 ถึง 14 วัน)

การรักษา

ไม่มีการรักษาเฉพาะสำหรับโรคไข้เลือดออกและโรคไข้เลือดออกชนิดรุนแรง

ใช้เลือดออกส่วนใหญ่จะจำกัดตัวเอง และคนส่วนใหญ่จะหายหลังจากผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ การรักษาตามอาการจะได้รับเพื่อบรรเทาอาการไม่สบาย สำหรับผู้ป่วยใช้เลือดออกขั้นรุนแรง มักจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล โดยมีการจัดการแบบประคับประคอง

การป้องกัน

ปัจจุบัน ยังไม่มีวัสดุใดที่สามารถอุดตันช่องทางเดินของน้ำได้ดีเท่าหินทรายที่มีลักษณะเป็นร่องรอยของแม่น้ำ

ป้องกันยุงกัด

1. สามเสือแขนงยาและกางเกงขาวยาวๆ สีอ่อน
 2. ใช้ยาชับไลแมลงที่มี DEET กับส่วนที่สัมผัสของร่างกายและเสื้อผ้า
 - สตรีมีครรภ์และเด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปสามารถใช้สารไลแมลงที่มี DEET ได้ โดยห้ามใช้ DEET มากถึง 30% สำหรับสตรีมีครรภ์ และมากถึง 10% สำหรับเด็ก
 3. ใช้น้ำยาตรารถไฟฟ้าเพิ่มเติมเพื่อห้าม昆แมลงแผลงแผลง

- หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มีกลิ่นหอม
 - ทาสารไล่แมลงข้าตามค่าแนะนำ
 - หากใช้หั้งสารไล่แมลงและครีมกันแดด ให้ทาสารไล่แมลงหลังจากครีมกันแดด
4. การศึกษาทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อไวรัสไปยังผ่านการถูกยุงกัด แม้ว่าจะไม่แสดงอาการหรือก่อนที่จะแสดงอาการ ซึ่งนำไปสู่การแพร่ระบาดของโรคต่อไป ดังนั้นผู้เดินทางกลับจากพื้นที่ประสบภัยควรหายใจกันแมลงเป็นเวลา 14 วันหลังจากเดินทางมาถึงเพื่อป้องกันยุงกัด หากรู้สึกไม่สบาย เช่น มีไข้ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วนและแจ้งรายละเอียดการเดินทางให้แพทย์ทราบ

การป้องกันการแพร่กระจายของยุง

1 ป้องกันการสะสมของน้ำขัง

- เปลี่ยนน้ำในแจกลักส์คลรั้ง
- หลีกเลี่ยงการใช้จานรองใต้กระถางดอกไม้
- ปิดภาชนะบรรจุน้ำให้แน่น
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าด้านน้ำหยดของเครื่องปรับอากาศปราศจากน้ำขัง
- ใส่กรีปปงและขวดที่ใช้แล้วทั้งหมดในถังขยะที่มีฝาปิดไว้

2 ควบคุมพาหะและแหล่งเพาะเชื้อโรค

- เก็บอาหารและทิ้งขยะอย่างเหมาะสม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการควบคุมและป้องกันยุง

โปรดไปที่เว็บไซต์ของแผนกวิชาการและสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม (FEHD) ที่

http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html

คำแนะนำสำหรับนักเดินทาง

1. ใช้น้ำยาป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกยุงกัด
สำหรับเด็กที่เดินทางไปยังประเทศหรือพื้นที่ที่มีโรคประจำถิ่นหรือโรคระบาดที่มีบุปผาและมีโอกาสได้รับเชื้อเด็กอย่างตั้งแต่ 2 เดือนขึ้นไปสามารถใช้สารไล่แมลงที่มี DEET ซึ่งมีความเข้มข้นของ DEET สูงถึง 30% สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้สารไล่แมลงและประเด็นสำคัญที่ต้องปฏิบัติ โปรดดูที่ 'เคล็ดลับในการใช้ยาไล่แมลง'
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_thai.pdf
2. หากไปในพื้นที่หรือประเทศที่ได้รับผลกระทบด้วยแพทย์ก่อนการเดินทางอย่างน้อย 6 สัปดาห์ มีมาตรการป้องกันเป็นพิเศษเพื่อไม่ให้ยุงกัด
3. หากเดินทางในพื้นที่ชนบทที่มีโรคระบาด ให้พกมุ้งแบบพกพาและยาเพอร์เมทไริน (ยาจากแมลง) บนมุ้งไม่ควรใช้ Permethrin กับผ้าหนัง ไปพบแพทย์ทันทีหากรู้สึกไม่สบาย