

โรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่เป็นการติดเชื้อ Influenza virus เป็นการติดเชื้อทางเดินระบบหายใจ เช่น จมูก คอ หลอดลม และปอด เชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวม ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ปวดกล้ามเนื้อมาก จะพบมากทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักจะพบมากในผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต เป็นต้น การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุด สามารถลดอัตราการติดเชื้อ ลดอัตราการนอนโรงพยาบาล ลดโรคแทรกซ้อน ลดการหยุดงานหรือหยุดเรียน

การติดต่อ

เชื่อนี้ติดต่อได้ง่ายโดยทางเดินหายใจ วิธีการติดต่อ ได้แก่

- ติดต่อโดยการไอหรือจาม เชื้อจะเข้าทางเยื่อเมือกและปาก
- สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ
- สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค



อาการของโรค

อาการของไข้หวัดใหญ่จะเหมือนกับไข้หวัด แต่ไข้หวัดใหญ่จะเร็วกว่า ไข้สูงกว่า
อาการที่สำคัญได้แก่

❖ ระยะฟักตัวประมาณ 1-4 วันเฉลี่ย 2 วัน

- ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียอย่างเฉียบพลัน
- เบื่ออาหาร คลื่นไส้
- ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
- ปวดแขนขา ปวดข้อ ปวดรอบกระบอกตา
- ไข้สูง 39-40 องศาในเด็ก ผู้ใหญ่ไข้ประมาณ 38 องศา
- เจ็บคอคอแดง มีน้ำมูกไหล
- ไอแห้งๆ ตาแดง
- ในเด็กอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียน อาการไข้ คลื่นไส้อาเจียนจะหายใน 2 วัน
แต่อาการน้ำมูกไหลคัดจมูกอาจจะอยู่ได้ 1 สัปดาห์

- สำหรับผู้ที่มีอาการรุนแรงมักจะเกิดในผู้สูงอายุหรือมีโรคประจำตัว

อาจจะพบว่ามีอาการอักเสบของเยื่อหุ้มหัวใจ ผู้ป่วยมีอาการเจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ

อาจจะมีเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ผู้ป่วยจะปวดศีรษะ ซึมลง หมดสติ ระบบหายใจอาจจะมีอาการของ
โรคปอดบวม จะหอบหายใจเหนื่อยจนถึงหายใจวาย

โดยทั่วไปไข้หวัดใหญ่จะหายในไม่กี่วัน แต่ก็มีบางรายซึ่งอาจจะมีอาการปวดข้อและไอได้
ถึง 2 สัปดาห์

ระยะติดต่อ

ระยะติดต่อหมายถึงระยะเวลาที่เชื้อสามารถติดต่อไปยังผู้อื่น

- ระยะเวลาที่ติดต่อกับคนอื่นคือ 1 วันก่อนเกิดอาการ
- ห้าวันหลังจากมีอาการ
- ในเด็กอาจจะแพร่เชื้อ 6 วันก่อนมีอาการ และแพร่เชื้อได้นาน 10 วัน

การป้องกันโรคไขหวัดและโรคไขหวัดใหญ่

- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับคนที่ป่วยเป็น ไขหวัด
- ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้าของตนเองโดยไม่จำเป็น
- ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ฝึกออกกำลังกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- โรคไขหวัดใหญ่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน ปัจจุบันแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกัน ไขหวัดใหญ่ได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป โดยเฉพาะสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ ตลอดจนกลุ่มเสี่ยงที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น



การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ห้ามตรากตรำงานหนัก หรือออกกำลังกายมากเกินไป
- ดูแลร่างกายให้อบอุ่นเสมอด้วยการสวมเสื้อผ้าที่อบอุ่น หลีกเลี่ยงการถูกฝนหรืออยู่ในที่อากาศเย็น และไม่ควรอาบน้ำเย็น
- อยู่ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้ดี
- ควรดื่มน้ำมากๆ และหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น ควรดื่มน้ำอุ่นเพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายและช่วยลดไข้ รวมถึงช่วยทดแทนน้ำที่สูญเสียไปจากไข้สูง
- ควรรับประทานอาหารอ่อน น้ำข้าว น้ำหวาน น้ำส้ม น้ำผลไม้
- ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- เช็ดตัวลดไข้บ่อยๆ โดยเฉพาะเด็กเล็กเพราะไข้อาจกระตุ้นให้ชักได้ ควรใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา อย่าใช้น้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็งเช็ดตัว
- สวมผ้าปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ และหมั่นล้างมือให้สะอาด
- กลั้วคอบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาด
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ โรคน้อย เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือผู้ป่วยที่กินยากดภูมิคุ้มกันอยู่



5 พฤติกรรมป้องกัน ไข้หวัดใหญ่

เป็นพฤติกรรมสุขอนามัยเพิ่มเติมนอกเหนือจาก
การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ไข่ นม พัก
ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี การพักผ่อน
นอนหลับให้เพียงพอและควรใช้ช้อนกลาง

ปิด ปิดปากจมูกเมื่อป่วย ไอจาม
ใช้กระดาษทิชชู สวมหน้ากาก
อนามัย หรือไอใส่ต้นแขนตนเอง



ล้าง ล้างมือบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร
อาหาร หลังไอจาม สัมผัสน้ำมูก
ดูแลผู้ป่วยขับถ่าย จับต้องสัตว์
ล้างเช็ดทำความสะอาดสิ่งของ
พื้นผิวที่มักสัมผัสมาก



เลี่ยง เลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้มีอาการป่วย มีไข้
ไอ จาม เลี่ยงสถานที่คน
มาอยู่รวมกันจำนวนมาก
(โดยเฉพาะช่วงที่มีโรค
ระบาดมาก)



หยุด หยุดงาน หยุดเรียน
หยุดกิจกรรมกับผู้อื่น เมื่อป่วย
เพื่อให้หายป่วยเร็ว
และไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น



ฉีด ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับ
กลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง ตามคำแนะนำ
ของกระทรวงสาธารณสุข

