

หากมีอาการที่น่าสงสัยหรือจัดอยู่ในผู้ป่วยสายพันธุ์อันตรายที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาด ผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ เพื่อรับยาต้านไวรัสป้องกันหรือลดความเสี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง และควบคุมไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของไวรัส

ภาวะแทรกซ้อนของไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่อาจเป็นเหตุให้ร่างกายเกิดภาวะแทรกซ้อนและโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ภาวะร่างกายขาดน้ำ การติดเชื้อในหู การติดเชื้อที่ไซนัส หลอดลมอักเสบ ปอดบวม ปอดอักเสบ ปัญหาที่ระบบประสาทส่วนกลาง กล้ามเนื้ออักเสบ หัวใจวาย กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเฉียบพลัน และมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ที่มีความรุนแรงกว่า

นอกจากนั้น อาการของไข้หวัดใหญ่ยังเป็นเหตุทำให้อาการป่วยโรคอื่นที่เป็นอยู่ก่อนหน้าทรุดหนักลง เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด และโรคหัวใจ

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่



1. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
3. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หากไม่มีให้ใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) สำหรับล้างมือแทน
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณดวงตา จมูก หรือปาก เพราะเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อได้ตามช่องทางเหล่านี้
5. ควรใส่หน้ากากอนามัย

การดูแลตนเองและคนใกล้ชิดเมื่อเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

1. เมื่อเริ่มรู้สึกป่วย ให้หยุดอยู่บ้านเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น
2. ปิดจมูกและปากด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชูเวลาไอหรือจาม
3. ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะติดเชื้อ
4. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หากไม่มีให้ใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) สำหรับล้างมือแทน
5. เข้ารับการรักษาและรับประทานยาตามคำสั่งแพทย์
6. สามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้ตามปกติหลังจากหายไข้แล้วอย่างน้อย 1 วัน



คู่มือประชาชน

เรื่อง

ไข้หวัดใหญ่

จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลบางเตย

สำนักปลัด งานสาธารณสุข

โครงการรณรงค์ควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ



ไข้หวัดใหญ่

สาเหตุของไข้หวัดใหญ่

สาเหตุของโรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัสกลุ่ม Influenza Virus ผ่านทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น เชื้อไวรัสที่แพร่กระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายผ่านการหายใจ การรับของเหลวที่มีเชื้อไวรัสปะปนอยู่ผ่านการกิน การดื่ม หรือการสัมผัส เชื้อเข้าสู่เนื้อเยื่อร่างกายโดยตรงทางเลือด น้ำเหลือง น้ำหล่อลื่นที่ดวงตา

ทั้งนี้ การติดเชื้อและการแพร่กระจายของเชื้อขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ไวรัสด้วย บางสายพันธุ์สามารถติดต่อจากสัตว์เลือดอุ่นที่เป็นพาหะสู่คนได้ โดยเฉพาะปศุสัตว์ชนิดต่าง ๆ ที่มีความใกล้ชิดกับคน ไข้หวัดใหญ่บางสายพันธุ์จึงมีความเสี่ยงในการแพร่ระบาดในหมู่มนุษย์และเกษตรกรค่อนข้างสูง

ข้อแตกต่างเบื้องต้นของไข้หวัด (Cold) และไข้หวัดใหญ่ (Flu)

แม้อาการของไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่จะค่อนข้างคล้ายกันจนอาจทำให้หลายคนสับสน แต่ผู้ป่วยมักแสดงอาการแตกต่างกันอยู่บ้าง ซึ่งสามารถสังเกตได้ ดังนี้



อาการของไข้หวัด

- ผู้ป่วยจะค่อย ๆ แสดงอาการป่วยทีละน้อย

- ผู้ป่วยมักมีอาการในระบบหายใจส่วนต้น เช่น คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ มีเสมหะ เป็นต้น

- ผู้ป่วยไข้หวัดยังคงสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ แม้จะมีอาการป่วยรบกวนเป็นระยะ

อาการของไข้หวัดใหญ่



- ผู้ป่วยจะเกิดอาการอย่างเฉียบพลัน มีไข้สูง และมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัด

- ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเป็นลักษณะเด่น ร่วมกับมีอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและอ่อนเพลีย

- ผู้ป่วยจะรู้สึกเพลียมากกว่าไข้หวัด และต้องการพักผ่อนมากกว่าปกติ ซึ่งควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษหากมีไข้สูงมาก หรือมีอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น อ่อนเพลียหมดแรง ไอ จาม เจ็บคอ คออักเสบ บางคนมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนและท้องร่วงร่วมด้วย บางราย ผู้ป่วยมีอาการแสดงอย่างอื่น แต่ไม่มีไข้ และอาจมีอาการแทรกซ้อนอื่นได้ด้วย ทั้งนี้อาการป่วยที่อาจเกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับร่างกาย อายุ และโรคประจำตัวเดิมของแต่ละบุคคลด้วย

ประเภทของไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ Influenza Virus โดยการติดเชื้อที่พบในมนุษย์ คือ สายพันธุ์ A, B และ C

- ไวรัสชนิด A มีความรุนแรงและอันตรายมากที่สุด สามารถติดต่อจากสัตว์พาหะสู่คน และจากคนที่ติดเชื้อไปสู่คนอื่น ๆ ทางการไอ จาม และอากาศหายใจที่มีเชื้อไวรัสกระจายอยู่ จึงสามารถแพร่ระบาดได้เป็นวงกว้าง หรือระบาดไปทั่วโลกได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว

โปรตีน HA มีทั้งสิ้น 15 ชนิดย่อย และ NA มี 9 ชนิดย่อย สายพันธุ์ของไวรัสจึงถูกตั้งชื่อตามการจับตัวของโปรตีน อย่างไรก็ตามสายพันธุ์ที่มีการระบาดในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา เช่น H1N1 (ไข้หวัดหมู) H5N1 (ไข้หวัดนก)

- ไวรัสชนิด B มักแพร่ระบาดตามฤดูกาลที่มีสภาพอากาศเอื้ออำนวยต่อการติดเชื้อ อย่างฤดูหนาวและฤดูฝน เช่น ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal Flu) อาจแพร่ระบาดได้ในระดับภูมิภาค

- ไวรัสชนิด C เป็นการติดเชื้อทางระบบหายใจที่ไม่รุนแรง มีอาการป่วยเล็กน้อยหรือไม่แสดงอาการป่วยเลย ไม่ก่อให้เกิดการแพร่ระบาด

- ไวรัสชนิด D เป็นการติดเชื้อที่พบเฉพาะในสัตว์ และยังไม่พบการติดเชื้อที่แพร่มาสู่คน



การติดต่อของโรค

ไวรัสไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่จะติดต่อผ่านเสมหะของผู้ป่วย โดยการไอหรือจามแล้วเข้าสู่ปากหรือจมูกของผู้ใกล้ชิด และมีเพียงส่วนน้อยที่เกิดจากการสัมผัสกับเสมหะของผู้ป่วยบนสิ่งของ เครื่องใช้ด้วยมือแล้วนำมาสัมผัสกับปากหรือจมูก

การรักษาไข้หวัดใหญ่

เมื่อป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ แพทย์จะจ่ายยาเพื่อรักษาตามอาการที่ป่วย หรือหากมีอาการป่วยเพียงเล็กน้อย สามารถใช้ยารักษาได้ด้วยตนเองภายใต้คำแนะนำของเภสัชกร เช่น ยาลดไข้ ยาแก้หวัด เช็ดตัวลดไข้ และควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการป่วยไข้หวัดใหญ่จะทำให้ร่างกายอ่อนล้าและต้องการการพักผ่อนมากกว่าปกติ