



เส้นทางสุขภาพ ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๘ “โรคไข้หวัดใหญ่”

ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เป็นโรคติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจ รวมถึงจมูก ลำคอ และปอด โดยเป็นคนละสายพันธุ์กับไวรัสซึ่งทำให้เกิดโรคไวรัสลงกระเพาะอาหาร อันเป็นสาเหตุของอาการท้องเสียและอาเจียน โดยปกติแล้วผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สามารถหายได้เอง แต่ในบางครั้งอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนทำให้ถึงแก่ชีวิต

อาการของไข้หวัดใหญ่ อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ ดูเผิน ๆ จะเหมือนไข้หวัดธรรมดา แต่อาการมักเกิดขึ้นอย่างฉับพลันและรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาซึ่งจะค่อย ๆ แสดงอาการ

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

- มีไข้ หนาวสั่น และเหงื่อออก
- ปวดศีรษะและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- เจ็บคอและไอแห้ง
- ปวดตา
- มีน้ำมูก จาม
- หายใจถี่
- ท้องเสียและอาเจียนซึ่งพบได้บ่อยในเด็ก

ควรไปพบแพทย์เมื่อใด ส่วนใหญ่ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สามารถพักรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน ควรไปพบแพทย์โดยทันที การใช้ยาต้านไวรัสช่วยให้หายป่วยได้เร็วขึ้นและป้องกันอาการไม่ให้ทรุดหนัก หากผู้ป่วยมีอาการดังต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์ทันที

อาการไข้หวัดใหญ่ในผู้ใหญ่ ที่ควรรีบพบแพทย์

- เจ็บหน้าอก หายใจถี่
- เวียนศีรษะ
- ชัก
- กล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง
- โรคประจำตัวกำเริบหรือทรุดตัว

อาการไข้หวัดใหญ่ในเด็ก ที่ควรรีบพบแพทย์

- เจ็บหน้าอก หายใจลำบาก
- ภาวะขาดน้ำ
- ปากเขียว
- ชัก
- ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง
- โรคประจำตัวกำเริบหรือทรุดตัว

สาเหตุของโรคไข้หวัดใหญ่

- คนทั่วไปอาจสัมผัสเชื้อไวรัสจากละอองฝอยในอากาศ เมื่อผู้ป่วยไอ จาม หรือพูดคุย คนทั่วไปอาจสูดรับเชื้อโรคทางลมหายใจ หรือสัมผัสเชื้อที่ติดอยู่บนพื้นผิวของวัตถุ เช่น โทรศัพท์มือถือ หรือคีย์บอร์ด
- ผู้ป่วยจะสามารถแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ ๑ วันก่อนแสดงอาการ และยังสามารถแพร่เชื้อได้ต่อไปอีก ๕ วันหลังแสดงอาการ ผู้ป่วยที่ภูมิคุ้มกันบกพร่องจะสามารถแพร่เชื้อได้นานกว่า
- มีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา หากได้รับวัคซีนหรือป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่มาก่อน ร่างกายมักมีภูมิต้านทานโรค หากเชื้อไวรัสตัวใหม่นั้นมีความใกล้เคียงกับเชื้อตัวเก่าที่เคยเป็น ร่างกายจะมีแอนติบอดีป้องกันหรือลดความรุนแรงของโรคได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไประดับแอนติบอดีในร่างกายจะลดลง
- หากสัมผัสกับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่ร่างกายไม่เคยรู้จักมาก่อน แอนติบอดีที่มีอยู่เดิมจะไม่สามารถสู้กับและป้องกันการติดเชื้อได้

ปัจจัยเสี่ยงที่อาจเกิดโรคไข้หวัดใหญ่

- เด็กอายุ ๖ เดือนถึง ๕ ปี และผู้ใหญ่ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป
- อาศัยหรือทำงานในที่แออัด มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก
- ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เนื่องจากการรักษาโรคมะเร็ง โรคมะเร็งเม็ดเลือด โรคเอดส์ / เอชไอวี / เอชไอวี / เอชไอวี การปลูกถ่ายอวัยวะ การใช้สเตียรอยด์หรือยากกดภูมิคุ้มกันเป็นเวลานาน
- มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคหัวใจ โรคตับ โรคเลือด โรคระบบประสาท กระบวนการทำงานทางชีวเคมีผิดปกติ ปัญหาทางระบบทางเดินหายใจ
- การใช้แอสไพรินในระยะยาวในผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๑๙ ปี อาจทำให้เป็นโรคเรย์ (Reye's disease) เป็นโรคที่มีความผิดปกติของตับร่วมกับสมอง ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่
- หญิงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะระหว่างไตรมาสที่ ๒ หรือ ๓
- โรคอ้วน
- ภาวะแทรกซ้อนของไข้หวัดใหญ่
- คนหนุ่มสาวซึ่งมีสุขภาพดีมักหายจากไข้หวัดใหญ่ได้เองภายใน ๑-๒ สัปดาห์ อย่างไรก็ตามในเด็กและผู้ใหญ่ที่มีความเสี่ยงสูง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน ดังต่อไปนี้

ภาวะหายใจลำบากเฉียบพลัน

- โรคหอบหืดกำเริบ
- หลอดลมอักเสบ
- หูอักเสบ
- โรคหัวใจ
- โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ ซึ่งอันตรายมากในผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ สามารถลดความรุนแรงของอาการและการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล อาการของโรคไข้หวัดใหญ่และ COVID-๑๙ มีความคล้ายคลึงกัน การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่สามารถลดและป้องกันความสับสนระหว่างโรคทั้งสองนี้ การรับวัคซีนทั้ง COVID-๑๙ และไข้หวัดใหญ่ในเวลาเดียวกันนั้นทำได้ สำหรับผู้ที่มีอาการแพ้ไข่ขาวสามารถรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้

การป้องกันการแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่ เนื่องจากวัคซีนไข้หวัดใหญ่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ ๑๐๐% สุขอนามัยที่ดีสามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ล้างมือเป็นประจำด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
- ไม่สัมผัสตา จมูก และปาก
- เมื่อจะจามหรือไอ ควรจามหรือไอใส่ข้อศอกหรือกระดาดทิชชู และล้างมือทุกครั้ง
- ทำความสะอาดโทรศัพท์หรือพื้นผิวของสิ่งของที่สัมผัสบ่อย
- หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด โดยเฉพาะในช่วงที่ไข้หวัดใหญ่ระบาด
- หลีกเลี่ยง ไม่ใกล้ชิดผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่

การรักษาโรคไข้หวัดใหญ่ การพักผ่อนและดื่มน้ำมาก ๆ ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดใหญ่ หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนหรือการติดเชื้อร้ายแรง อาจต้องให้ยาต้านไวรัส การใช้ยาต้านไวรัสอาจมีผลข้างเคียงให้รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน การรับประทานยาพร้อมอาหารสามารถช่วยลดอาการดังกล่าวได้

การดูแลตัวเองที่บ้าน

- ดื่มน้ำมาก ๆ เช่น น้ำผลไม้ น้ำเปล่า หรือซุปร้อน ๆ เพื่อให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ
- พักผ่อนและนอนหลับเพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้ดีขึ้น
- รับประทานยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการไข้หวัดใหญ่ เช่น อาการปวดหัวและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไม่ควรใช้แอสไพรินในเด็กหรือวัยรุ่น เนื่องจากความเสี่ยงของโรคเรย์ (Reye's disease)

พักผ่อนอยู่บ้านจนกว่าจะหายเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อในครอบครัวและชุมชน งดพบปะผู้อื่นเมื่อป่วย ล้างมือบ่อย ๆ หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้านหรือไปโรงพยาบาลให้สวมหน้ากากอนามัยเสมอ