



ไข้ (Fever หรือ Pyrexia)

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์
 ว.รังสีรักษา และเวชศาสตร์นิวเคลียร์



เป็นอาการไม่ใช่โรค (โรค อาการ ภาวะ) เป็นอาการซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงขึ้นกว่าปกติ ทั้งนี้เพื่อตอบสนองเมื่อมีการติดเชื้อโรคหรือมีการเจ็บป่วยจากสาเหตุบางสาเหตุเช่น การอักเสบของเนื้อเยื่อจากโรคมุมนิตานตนเอง (โรคออโตอิมมูน) โดยไข้จะเกิดอยู่เพียงชั่วคราวเฉพาะในช่วงเกิดโรคหรือมีการเจ็บป่วยในการวินิจฉัยว่าเป็นไข้หรือมีอาการไข้ที่แน่นอนคือ การวัดอุณหภูมิร่างกายด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไปรู้จักกันในนามของปรอทวัดไข้ เพราะใช้สารปรอทที่บรรจุอยู่ในท่อหลอดแก้วเป็นตัวบอกค่าอุณหภูมิ ทั้งนี้ที่นิยมที่สุดคือ การวัดที่ได้ลิ้นหรือเรียกว่า ‘อมปรอท’ แต่วิธีนี้ไม่สามารถใช้กับคนที่ไม่สามารถอมปรอทได้เช่น เด็กอ่อน เด็กเล็ก หรือผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว ซึ่งคนไข้ในกลุ่มนี้มักวัดปรอททางรักแร้ (หนีบปรอทไว้ใต้รักแร้) หรือสอดปรอทวัดไข้ทางทวารหนัก นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายชนิดใหม่ๆที่สะดวกกว่าปรอทวัดไข้ แต่ราคาแพงกว่าเช่น เครื่องวัดอุณหภูมิผ่านทางรูหู เครื่องวัดอุณหภูมิทางผิวหนัง และเครื่องวัดอุณหภูมิสำหรับคนหมู่มากเมื่อมีการระบาดของบางโรค เป็นต้น

อุณหภูมิปกติของร่างกายไม่คงที่ แต่แปรเปลี่ยนได้เสมอประมาณ 0.5 - 1 องศาเซลเซียส (Celsius) ในแต่ละวัน ทั้งนี้ขึ้นกับหลายปัจจัยเช่น ช่วงเวลาของวัน (อุณหภูมิร่างกายจะต่ำสุดในช่วงประมาณ 6 โมงเช้าและจะสูงสุดในช่วงประมาณ 4 โมงเย็น) ในผู้หญิงช่วงตกไข่ (อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้น) ขณะเล่นกีฬา (อุณหภูมิจะสูงขึ้น) อุณหภูมิของสิ่งแวดล้อม (ถ้าอากาศร้อนอุณหภูมิของร่างกายจะสูงขึ้น และเมื่ออากาศเย็นอุณหภูมิของร่างกายก็จะต่ำลง) อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้นเมื่อใส่เสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะในเด็กก่อน หรือขึ้นกับตำแหน่งการวัดอุณหภูมิ (อุณหภูมิจะสูงสุดเมื่อวัดผ่านทางทวารหนัก และอุณหภูมิต่ำสุดเมื่อวัดทางผิวหนัง) อย่างไรก็ตาม ยอมรับกันในทุกวงการและในทางการแพทย์ว่า อุณหภูมิปกติของร่างกาย คือ 37 องศาเซลเซียส หรือองศาซี (°C) หรือ 98.6 องศาฟาเรนไฮต์ (Fahrenheit) หรือองศาเอฟ (°F) แต่ประเทศไทยนิยมใช้อุณหภูมิเซลเซียสมากกว่าองศาฟาเรนไฮต์ ดังนั้นในบทความนี้ต่อไป เมื่อกล่าวถึงอุณหภูมิของร่างกายจะกล่าวเฉพาะเป็น “องศาเซลเซียส” เท่านั้น

อุณหภูมิที่ถือว่าเป็นไข้หรือมีไข้โดยทั่วไปคือสูงมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ถ้าสูงไม่เกิน 38 องศาเซลเซียส เรียกว่า “ไข้ต่ำ (Low grade fever)” แต่ถ้าสูงเกิน 38 องศาเซลเซียส เรียกว่า “ไข้สูง (High grade fever)” และถ้าสูงเกิน 41.5 องศาเซลเซียสเรียกว่า “ไข้สูงเกิน (Hyperpyrexia)” ซึ่งจัดว่าอันตรายที่สุด มักเกิดจากการติดเชื้อโรคชนิดมีความรุนแรงสูงมากในกระแสโลหิต (กระแสเลือด) หรือที่เรียกว่าภาวะพิษเหตุติดเชื้อ แต่ที่ได้พบบ่อยคือเกิดจากภาวะมีเลือดออกในสมอง

อนึ่ง อุณหภูมิของร่างกายจัดเป็นหนึ่งในสัญญาณชีพ (Vital sign) ซึ่งแสดงถึงการมีชีวิต และเป็นตัวบ่งชี้ถึงการเจ็บป่วย ซึ่งเมื่อเราเจ็บป่วยและไปพบแพทย์ การตรวจพื้นฐานตั้งแต่แรกสำหรับผู้ป่วยทุกคนคือ การตรวจวัดสัญญาณชีพซึ่งได้แก่

- อุณหภูมิร่างกาย (Temperature หรือ T)
- ชีพจร (Pulse หรือ P)
- ความดันโลหิต/ความดันเลือด (Blood pressure หรือ BP/บีพี)
- และอัตราการหายใจ (Respiratory rate หรือ R หรือ RR/อาร์อาร์)

ไข้เกิดได้อย่างไร?

อุณหภูมิปกติของร่างกายเกิดจากการทำงานของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อและตับ โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของสมองส่วนที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นสมองส่วนอยู่ลึกของสมองใหญ่ ทั้งนี้ การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายจะโดยการกำจัดความร้อนที่เกิดในร่างกายออกทางเหงื่อ (ทางผิวหนัง) และทางการหายใจ (ทางปอด)

เมื่อร่างกายเกิดการติดเชื้อโรคหรือจากบางสาเหตุ (เช่น มีเลือดออกในสมอง) จะส่งผลกระทบทำให้สมองไฮโปทาลามัสตอบสนองด้วยการปรับอุณหภูมิร่างกายให้สูงขึ้น เนื้อเยื่อที่จะทำหน้าที่เพิ่มอุณหภูมิของร่างกายตามคำสั่งของสมองคือ กล้ามเนื้อและหลอดเลือด โดยหลอดเลือดจะหดตัวเพื่อป้องกันไม่ให้ความร้อนแพร่กระจายออกทางผิวหนังและทางปอด ซึ่งการหดตัวของหลอดเลือดนอกจากส่งผลให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นแล้ว จะส่งผลให้ผู้ใช้รู้สึกหนาวจากมีการลดปริมาณของเลือดที่หล่อเลี้ยง นอกจากนี้กล้ามเนื้อต่างๆ จะหดเกร็งจึงก่อ

อาการหนาวสั่น ซึ่งทั้งหมดคือ อาการไข้ขึ้น แต่เมื่อการกระตุ้นสมองไฮโปทาลามัสลดลง สมองไฮโปทาลามัสจะตอบสนองด้วยการปรับลดอุณหภูมิร่างกาย หลอดเลือดจะกลับมาขยาย เนื้อเยื่อต่างๆได้รับเลือดเพิ่มขึ้น อุณหภูมิในเนื้อเยื่อเหล่านั้นจึงเพิ่มขึ้น ร่างกายจึงขับความร้อนออกทางเหงื่อ ดังนั้นจึงเกิดอาการเหงื่อออกเมื่อไข้ลดลง

ไข้มีสาเหตุจากอะไร?

สาเหตุสำคัญและพบบ่อยที่ทำให้เกิดไข้คือ จากการติดเชื้อโรคชนิดต่างๆที่พบบ่อยคือ

- จากเชื้อไวรัส (ไวรัส: โรคจากติดเชื้อไวรัส) เช่น ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด
- และจากเชื้อแบคทีเรีย (แบคทีเรีย: โรคจากติดเชื้อแบคทีเรีย) เช่น ไข้จับสั่น โรคไอกรน โรคไส้ติ่งอักเสบ โรคฉี่หนู และโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ไข้จากสาเหตุอื่นๆที่พบได้บ้างเช่น จากโรคภูมิคุ้มกันตนเอง/โรคออโตอิมมูน โรคข้ออักเสบ รูมาตอย และโรคมะเร็ง

น้อยครั้งอาจมีไข้และแพทย์หาสาเหตุไม่ได้เรียกว่า เอฟยูโอ (FUO, Fever of unknown origin) หรือ พียูโอ (PUO, Pyrexia of unknown origin)

ไข้มีอาการอย่างไร?

อาการที่มักเกิดจากร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติหรือมีไข้ได้แก่

- หนาวสั่น
- เหงื่อออก
- ปวดศีรษะ
- ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตัว อาจมีปวดข้อ
- อ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร
- เมื่อไข้สูงหรือไข้สูงเกิน อาจส่งผลต่อการทำงานของสมองได้ ดังนั้นผู้ป่วยจึงอาจ สับสน กระสับกระส่าย เห็นภาพหลอน และ/หรือชัก (มักพบในเด็กเล็กมากกว่าในผู้ใหญ่)

อนึ่ง นอกจากอาการดังกล่าว ไข้ยังมักเกิดร่วมกับอาการอื่นๆซึ่งแตกต่างกันตามสาเหตุของไข้เช่น ปวดท้อง ด้านขวาตอนล่างร้าวมาสะดือ หรือจากสะดือร้าวมาช่องท้องด้านขวาตอน ล่างเมื่อไข้เกิดจากไส้ติ่งอักเสบ หรือมีผื่นขึ้นตามตัวเมื่อไข้เกิดจากโรคหัด เป็นต้น

แพทย์วินิจฉัยสาเหตุของไข้ได้อย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยสาเหตุของไข้ได้จากประวัติอาการ การตรวจร่างกาย และการวัดอุณหภูมิ ร่างกาย (วิธีวัดปรอท) ซึ่งโดยทั่วไปเป็นการวัดทางปาก หลังจากนั้นจึงเป็นการตรวจต่างๆเพื่อวินิจฉัยสาเหตุของอาการไข้ ซึ่งถ้าสาเหตุเกิดจากโรคทั่วไปที่พบเป็นประจำ แพทย์มักวินิจฉัยสาเหตุเพียงจากประวัติอาการและการตรวจร่างกาย และให้การรักษาได้เลย แต่บางครั้งเมื่อแพทย์ไม่แน่ใจในสาเหตุ จึงมีการตรวจเพิ่มเติมตามดุลพินิจของ

แพทย์เช่น การตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการ โดยเฉพาะการตรวจซีบีซี (CBC) การตรวจปัสสาวะ และ เอกซเรย์ปอด เป็นต้น

รักษาไข้ได้อย่างไร?

รักษาไข้ได้อย่างไร?

- **การลดไข้** โดยทั่วไปคือ การกินยาลดไข้พาราเซตามอล (Paracetamol) และการเช็ดตัวเมื่อมีไข้สูง (อ่านเพิ่มเติมใน วิธีเช็ดตัวเด็กลดไข้) แต่ในบางครั้งเมื่อมีไข้ต่ำๆอาจไม่จำเป็น ต้องกินยาลดไข้ เพราะเมื่อรักษาสาเหตุ ไข้ก็จะลงกลับเป็นปกติเอง
- **การรักษาสาเหตุ** คือ การรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดไข้ซึ่งขึ้นกับแต่ละสาเหตุเช่น ผ่าตัด เมื่อเกิดจากโรคไส้ติ่งอักเสบ ให้ยาปฏิชีวนะเมื่อเกิดจากโรคติดเชื้อแบคทีเรียเช่น โรคไอกรน หรือโรคฉี่หนู และรักษาโรคมะเร็งเมื่อสาเหตุเกิดจากโรคมะเร็ง
- **การรักษาประคับประคองตามอาการ** เช่น รักษาอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อย ด้วยยาแก้ปวดลดไข้พาราเซตามอล หรือให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำเมื่อผู้ป่วยอ่อนเพลียมากหรือขาดน้ำ (ภาวะขาดน้ำ) เป็นต้น

ไข้รุนแรงไหม? มีผลข้างเคียงไหม?

โดยทั่วไปไข้เป็นอาการที่ไม่รุนแรงมักหายได้เสมอ (ไข้ลง) ภายใน 2 - 3 วันเมื่อได้รับการรักษาสาเหตุ แต่ถ้าไข้สูงเกินอาจก่อผลข้างเคียงคืออาการทางสมองได้ ดังได้กล่าวแล้ว หรือเมื่อไข้สูงในเด็กเล็กมักก่ออาการชัก (ไข้ชัก) ได้

ดูแลตนเองอย่างไรเมื่อมีไข้? ควรพบแพทย์เมื่อไร?

การดูแลตนเองเมื่อมีไข้ที่สำคัญคือ การรู้อุณหภูมิของร่างกายเพราะเป็นตัวบอกความรุนแรงของโรค ดังนั้นจึงควรวัดอุณหภูมิร่างกาย (วิธีวัดปรอท) เสมออย่างน้อยทุก 6 - 8 ชั่วโมง หรือเมื่อสงสัยว่าไข้ขึ้นหรือไข้สูง (เช่น ปวดศีรษะมากขึ้น ซึมลง หรือกระสับกระส่ายมาก)

การดูแลตนเองในเรื่องอื่นๆได้แก่

- พักผ่อนให้มากๆ หยุดงาน หยุดเรียน จนกว่าไข้ลงแล้วอย่างน้อย 1 - 2 วัน
- กินอาหารอ่อน รสจืด หรืออาหารน้ำ/อาหารเหลว (ประเภทอาหารทางการแพทย์) กินครั้งละน้อยๆ แต่ให้บ่อยขึ้น
- จิบน้ำ ตมน้ำเพิ่มมากขึ้นอย่างน้อย 8 - 10 แก้วต่อวัน ต้มครั้งละน้อยๆตลอดทั้งวัน เพื่อป้องกันร่างกายขาดน้ำ (ภาวะขาดน้ำ) ซึ่งจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไข้ลงช้า
- สวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆที่ระบายความร้อนได้ดีเช่น ผ้าฝ้าย
- เช็ดตัวบ่อยๆเมื่อมีไข้สูงโดยเฉพาะบริเวณที่เป็นตำแหน่งของหลอดเลือดแดงขนาดใหญ่เช่น ซอกลำคอและข้อพับต่างๆ (อ่านเพิ่มเติมในบทความเรื่อง วิธีเช็ดตัวเด็กลดไข้)
- กินยาลดไข้พาราเซตามอล (Paracetamol) ไม่ควรกินยาแอสไพริน เพราะอาจเกิด การแพ้ยาแอสไพรินจนเกิดอันตรายได้

- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย และลดโอกาสแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่นเมื่อใช้เกิดจากการติดเชื้อ)
- ควรรีบพบแพทย์เสมอเมื่อ
 - ใช้สูง ใช้ไม่ลงภายใน 2 - 3 วันโดยเฉพาะเมื่อใช้สูงขึ้นทั้งๆที่ดูแลตนเองแล้ว แต่ถ้าในคนที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำเช่น เด็กอ่อน เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ (เช่น เบาหวาน โรคติดเชื้อเอชไอวี) ควรพบแพทย์ภายใน 2 วันหรือถ้าอาการมากควรพบแพทย์ภายใน 24 ชั่วโมง
 - มีไข้ต่อเนื่องหรือขึ้นๆลงๆนานเกิน 3 - 4 วัน
 - ใช้ลงแล้ว 2 - 3 วันแล้วย้อนกลับมามีไข้อีก
 - เมื่อกังวลในอาการไข้
- ควรพบแพทย์ภายใน 24 ชั่วโมงถ้ามีอาการรุนแรงอื่นๆร่วมด้วยเช่น ปวดศีรษะมาก หรือคลื่นไส้อาเจียนมาก หรือมีผื่นขึ้นตามตัว กระจกกระสวย ไอรุนแรง ตากลิ้นแดง ใช้สูงเกิน 40.5 องศาเซลเซียส และ/หรือร่วมกับมีอาการทางปัสสาวะเช่นปวดแสบ ปวดแสบเมื่อสุดปัสสาวะ
- ควรพบแพทย์เป็นการฉุกเฉินเมื่อมีไข้ร่วมกับ
 - ปวดศีรษะรุนแรง อาจร่วมกับคลื่นไส้อาเจียน
 - คอบวมมาก หายใจไม่ออก แน่น อึดอัด
 - หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก ตัวเขียว มือเท้าเขียวคล้ำ
 - สับสน กระจกกระสวยมาก
 - ไอเป็นเลือด
 - ปวดท้องมากโดยเฉพาะปวดบริเวณสะดือ และ/หรือช่องท้องด้านขวาตอกลง
 - อาเจียนรุนแรงตลอดเวลา
 - ชัก
 - คอแข็งร่วมกับปวดศีรษะมากและ/หรือแขน/ขาอ่อนแรง
 - อาการอื่นๆที่รุนแรง

ป้องกันไข้ได้อย่างไร?

การป้องกันไข้คือ การป้องกันสาเหตุ ซึ่งสาเหตุไข้ที่พบบ่อยที่สุดคือ จากการติดเชื้อโรค ดังนั้นการป้องกันไข้คือ การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและป้องกันการติดเชื้อซึ่งที่สำคัญ คือ

- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ)
- รู้จักใช้หน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงการไปในที่แออัดในช่วงมีการระบาดของโรค
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆตั้งแต่แรกเกิดและเป็นระยะๆตามสาธารณสุขแพทย์ พยาบาลแนะนำ

บรรณานุกรม

1. Braunwald, E., Fauci, A., Kasper, L., Hauser, S., Longo, D., and Jameson, J. (2001). Harrison's principles of internal medicine (15th ed.). New York: McGraw-Hill.
2. Fever. <http://en.wikipedia.org/wiki/Fever> [2015, March 21].
3. Roth, A., and Basello, G. (2003). Approach to the adult patients with fever of unknown origin. Am Fam Physician. 68, 2223-2229.



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
 รอดูรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งไขว่ห้าง...คลิกมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
 งานเวชศาสตร์ศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
 โทร.044-591126 ต่อ 116