



พ.ทศอามดุขภพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ขานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ไข้ หนาวไข้ ตักร้อน (Fever)

ไข้ (Fever หรือ Pyrexia) เป็นอาการไม่ใช่โรค เป็นอาการซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงขึ้นกว่าปกติ ทั้งนี้เพื่อตอบสนองเมื่อมีการติดเชื้อโรค หรือเมื่อมีการเจ็บป่วยจากสาเหตุทางสาเหตุเช่น การอักเสบของเนื้อเยื่อจากโรครวมิต้านตนเอง (โรคออโตอิมมูน) โดยไข้จะเกิดอยู่เพียงชั่วคราวเฉพาะในช่วงเกิดโรคหรือมีการเจ็บป่วย

ในการวินิจฉัยว่า เป็นไข้หรือมีอาการไข้ที่แน่นอนคือ การวัดอุณหภูมิร่างกายด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไปรู้จักกันในนามของปรอทวัดไข้ เพราะใช้สารปรอทที่บรรจุอยู่ในท่อหลอดแก้วเป็นตัวบอกค่าอุณหภูมิ ทั้งนี้ที่นิยมที่สุดคือ การวัดที่ได้ลิ้นหรือเรียกว่า ‘อมปรอท’ แต่วิธีนี้ไม่สามารถใช้กับคนที่ไม่สามารถอมปรอทได้เช่น เด็กอ่อน เด็กเล็ก หรือผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว ซึ่งคนไข้ในกลุ่มนี้มักวัดปรอททางรักแร้ (หนีบปรอทไว้ใต้รักแร้) หรือสอดปรอทวัดไข้ทางทวารหนัก นอกจากนี้ ในปัจจุบันยังมีเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายชนิดใหม่ๆที่สะดวกกว่าปรอทวัดไข้ แต่ราคาแพงกว่าเช่น เครื่องวัดอุณหภูมิผ่านทางรูหู เครื่องวัดอุณหภูมิทางผิวหนัง และเครื่องวัดอุณหภูมิสำหรับคนหมุ่มมากเมื่อมีการระบาดของบางโรค เป็นต้น

อุณหภูมิปกติของร่างกายไม่คงที่ แต่แปรเปลี่ยนได้เสมอประมาณ 0.5 - 1 องศาเซลเซียส (Celsius) ในแต่ละวัน ทั้งนี้ขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น

- เวลาของวัน ซึ่ง อุณหภูมิร่างกายจะต่ำสุดในช่วงประมาณ 6 โมงเช้าและจะสูงสุดในช่วงประมาณ 4 โมงเย็น
- ในผู้หญิงช่วงตกไข่ ที่อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้น
- ขณะเล่นกีฬา จะมีอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น
- ขึ้นกับอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อม คือ ถ้าอากาศร้อน อุณหภูมิของร่างกายจะสูงขึ้น และเมื่ออากาศเย็นอุณหภูมิของร่างกายก็จะต่ำลง
- อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้นเมื่อใส่เสื้อผ้าหนาๆโดยเฉพาะในเด็กอ่อน หรือ
- ขึ้นกับตำแหน่งการวัดอุณหภูมิ: อุณหภูมิจะสูงสุดเมื่อวัดผ่านทางทวารหนัก และอุณหภูมิจะต่ำสุดเมื่อวัดทางผิวหนัง

อย่างไรก็ตาม ยอมรับกันในทุกวงการและในทางการแพทย์ว่า อุณหภูมิปกติของร่างกาย คือ 37 องศาเซลเซียส (Celsius)/องศาซี (°C) หรือ 98.6 องศาฟาเรนไฮต์ (Fahrenheit)/ องศาเอฟ (°F) แต่ประเทศไทยนิยมใช้องศาเซลเซียสมากกว่าองศาฟาเรนไฮต์ ดังนั้นในบทความนี้ต่อไป เมื่อกล่าวถึงอุณหภูมิของร่างกายจะกล่าวเฉพาะเป็น “องศาเซลเซียส” เท่านั้น

อุณหภูมิที่ถือว่า ‘เป็นไข้หรือมีไข้’ โดยทั่วไปคือสูงมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส

- ถ้าสูงไม่เกิน 38 องศาเซลเซียสเรียกว่า “ไข้ต่ำ (Low grade fever)”
- ถ้าสูงเกิน 38 องศาเซลเซียส เรียกว่า “ไข้สูง (High grade fever)”
- และถ้าสูงเกิน 41.5 องศาเซลเซียสเรียกว่า “ไข้สูงเกิน(Hyperpyrexia)” ซึ่งจัดว่าอันตรายที่สุด มักเกิดจากการติดเชื้อโรคชนิดมีความรุนแรงสูงมากในกระแสโลหิต (กระแสเลือด) หรือที่เรียกว่าภาวะพิษเหตุติดเชื้อ แต่ที่ได้พบบ่อยคือเกิดจาก ภาวะมีเลือดออกในสมอง/ภาวะเลือดออกในกะโหลกศีรษะ

อนึ่ง อุณหภูมิของร่างกาย จัดเป็นหนึ่งในสัญญาณชีพ (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?



อุณหภูมิปกติของร่างกาย เกิดจากการทำงานของอวัยวะต่างๆโดยเฉพาะกล้ามเนื้อและตับ โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของสมองส่วนที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นสมองส่วนอยู่ลึกของสมองใหญ่ ทั้งนี้การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายจะโดยการกำจัดความร้อนที่เกิดในร่างกายออกทางเหงื่อ (ทางผิวหนัง) และทางการหายใจ (ทางปอด)

เมื่อร่างกายเกิดการติดเชื้อโรคหรือจากบางสาเหตุ (เช่น มีเลือดออกในสมอง) จะส่งผลกระทบทำให้สมองไฮโปทาลามัสตอบสนองด้วยการปรับอุณหภูมิร่างกายให้สูงขึ้น เนื้อเยื่อที่จะทำให้หน้าที่เพิ่มอุณหภูมิของร่างกายตามคำสั่งของสมองคือ ‘กล้ามเนื้อ และหลอดเลือด’ โดยหลอดเลือดจะหดตัวเพื่อป้องกันไม่ให้ความร้อนแพร่กระจายออกทางผิวหนังและทางปอด ซึ่งการหดตัวของหลอดเลือดนอกจากส่งผลให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นแล้ว จะส่งผลให้ผู้มีไข้รู้สึกหนาวจากมีการลดปริมาณของเลือดที่หล่อเลี้ยง นอกจากนั้นกล้ามเนื้อต่างๆจะหดเกร็งจึงก่ออาการหนาวสั่น ซึ่งทั้งหมดคือ ‘อาการไข้ขึ้น’

แต่เมื่อการกระตุ้นสมองไฮโปธาลามัสลดลง สมองไฮโปธาลามัสจะตอบสนองด้วยการปรับลดอุณหภูมิร่างกาย หลอดเลือดจะกลับมาขยาย เนื้อเยื่อต่างๆได้รับเลือดเพิ่มขึ้น อุณหภูมิในเนื้อเยื่อเหล่านั้นจึงเพิ่มขึ้น ร่างกายจึงขับความร้อนออกทางเหงื่อ ดังนั้นจึงเกิดการเหงื่อออกเมื่อไข้ลดลง

ไข้มีสาเหตุจากอะไร?

สาเหตุสำคัญและพบบ่อยที่ทำให้เกิดไข้คือ จากการติดเชื้อโรคชนิดต่างๆที่พบบ่อยคือ

- จากเชื้อไวรัส (ไวรัส: โรคจากติดเชื้อไวรัส): เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคหัด
- และจากเชื้อแบคทีเรีย (แบคทีเรีย: โรคจากติดเชื้อแบคทีเรีย): เช่น โรคไข้จับสั่น โรคไอกรน โรคไส้ติ่งอักเสบ โรคฉี่หนู โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

นอกจากการติดเชื้อ ไข้จากสาเหตุอื่นๆที่พบได้บ้าง เช่น จากโรคมะเร็ง/โรคภูมิคุ้มกันตนเอง/โรคคอไตอักเสบ, โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์, และโรคมาเร็ง

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

ไข้มีอาการอย่างไร?

อาการที่มักเกิดจากร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติหรือมีไข้ ได้แก่

- หนาวสั่น
- เหงื่อออก
- ปวดศีรษะ
- ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตัว อาจมีปวดข้อ
- อ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร
- เมื่อไข้สูงหรือไข้สูงเกิน อาจส่งผลต่อการทำงานของสมองได้ ดังนั้นผู้ป่วยจึงอาจมีอาการ
- สับสน
- กระสับกระส่าย
- เห็นภาพหลอน และ/หรือ
- ชัก ที่มักพบในเด็กเล็กมากกว่าในผู้ใหญ่

อนึ่ง นอกจากอาการดังกล่าว ไข้ ยังมักเกิดร่วมกับอาการอื่นๆซึ่งแตกต่างกันตามสาเหตุของไข้ เช่น

- ปวดท้องด้านขวาตอนล่างร้ายมาสะดือ หรือจากสะดือร้ายมาช่องท้องด้านขวาตอนล่างเมื่อไข้เกิดจากไส้ติ่งอักเสบ หรือ
- มีผื่นขึ้นตามตัวเมื่อไข้เกิดจากการติดเชื้อบางชนิด เช่น โรคหัด โรคไข้อยากผื่น เป็นต้น

แพทย์วินิจฉัยสาเหตุของไข้ได้อย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยหาสาเหตุของไข้ได้จาก

- การซักถามประวัติทางการแพทย์ของผู้ป่วย ที่สำคัญ เช่น ประวัติอาการ ประวัติการสัมผัสโรค ประวัติการติดโรคของคนในครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน
- การวัดอุณหภูมิร่างกาย (วิธีวัดปรอท) ซึ่งโดยทั่วไปเป็นการวัดทางปาก การตรวจสัญญาณชีพ
- การตรวจร่างกาย
- หลังจากนั้นจึงเป็นการตรวจสืบค้นต่างๆ เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุของอาการไข้ ซึ่งถ้าสาเหตุเกิดจากโรคทั่วไปที่พบเป็นประจำ แพทย์มักวินิจฉัยสาเหตุเพียงจากประวัติอาการและการตรวจร่างกาย และให้การรักษาได้เลย แต่บางครั้งเมื่อแพทย์ไม่แน่ใจในสาเหตุ จึงมีการตรวจเพิ่มเติมตามดุลพินิจของแพทย์เช่น
- การตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการ โดยเฉพาะการตรวจซีบีซี (CBC)
- การตรวจปัสสาวะ
- การตรวจภาพอวัยวะที่มีอาการ เช่น เอกซเรย์ปอดกรณีไอมาก โดยเฉพาะเมื่อไอมีเสมหะ เป็นต้น

รักษาไข้ได้อย่างไร?

การรักษาไข้มี 3 วิธีหลักคือ การลดไข้, การรักษาสาเหตุ, และการรักษาประคับประคองตามอาการ

ก. การลดไข้: โดยทั่วไปคือ การกินยาลดไข้ ยาที่นิยมใช้ คือ ยาพาราเซตามอล (Paracetamol) และการเช็ดตัวเมื่อมีไข้สูง โดยเฉพาะในเด็ก (อ่านเพิ่มเติมใน วิธีเช็ดตัวเด็กลดไข้) แต่ในบางครั้งเมื่อมีไข้ต่ำๆอาจไม่จำเป็น ต้องกินยาลดไข้ เพราะเมื่อรักษาสาเหตุไข้ก็จะลงกลับเป็นปกติเอง

ข. การรักษาสาเหตุ: คือ การรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดไข้ซึ่งขึ้นกับแต่ละสาเหตุ เช่น

- การผ่าตัด เมื่อเกิดจากโรคไส้ติ่งอักเสบ
- ให้อาปฏิชีวนะเมื่อเกิดจากโรคติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น โรคไอกรน หรือโรคฉี่หนู
- ในกรณีติดเชื้อไวรัส ทั่วไปจะเป็นการรักษาประคับประคองตามอาการ ให้อาปฏิชีวนะไม่ได้เพราะไม่ฆ่าเชื้อไวรัส
- อย่างไรก็ตาม มีบางโรคที่มียาต้านไวรัส ซึ่งแพทย์จะเลือกใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง หรือผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีอาการรุนแรง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว
- รักษาโรคมะเร็งเมื่อสาเหตุเกิดจากโรคมะเร็ง

ค. การรักษาประคับประคองตามอาการ: เช่น

- รักษาอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยเนื้อตัว ด้วยยาแก้ปวด/ยาลดไข้พาราเซตามอล
- การให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำเมื่อผู้ป่วยอ่อนเพลียมาก หรือ มีภาวะขาดน้ำ
- ให้ออกซิเจน กรณีหายใจลำบาก หรือหายใจเร็ว/ตื้น

ไข้รุนแรงไหม? มีผลข้างเคียงไหม?

โดยทั่วไปไข้ เป็นอาการที่ไม่รุนแรง/มีการพยากรณ์โรคที่ดี มักรักษาหายได้เสมอ (ไข้ลง) ภายใน 2 - 3 วันหลังได้รับการรักษาสาเหตุ

แต่ถ้ามีไข้สูงเกิน อาจก่อผลข้างเคียงคืออาการทางสมองได้ ดังได้กล่าวแล้ว หรือ เมื่อไข้สูงในเด็กเล็กมักก่ออาการชัก (ไข้ชัก) ได้

ดูแลตนเองอย่างไรเมื่อมีไข้? ควรพบแพทย์เมื่อไร?

การดูแลตนเองเมื่อมีไข้ ที่สำคัญคือ การรู้อุณหภูมิของร่างกายเพราะเป็นตัวบอกความรุนแรงของโรค ดังนั้นจึงควรวัดอุณหภูมิร่างกาย (วิธีวัดปรอท) เสมออย่างน้อยทุก 6 - 8 ชั่วโมง หรือเมื่อสงสัยว่าไข้ขึ้นหรือไข้สูง (เช่น ปวดศีรษะมากขึ้น ซึมลง หรือ กระสับกระส่ายมาก)

การดูแลตนเองในเรื่องอื่นๆได้แก่

- พักผ่อนให้มากๆ หยุดงาน หยุดเรียน จนกว่าไข้ลงแล้วอย่างน้อย 1 - 2 วัน
- กินอาหารอ่อน รสจืด หรืออาหารน้ำ/อาหารเหลว (ประเภทอาหารทางการแพทย์) กินครั้งละน้อยๆ แต่ให้บ่อยขึ้น
- จิบน้ำ ดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้นอย่างน้อย 8 - 10 แก้วต่อวัน ดื่มครั้งละน้อยๆตลอดทั้งวัน เพื่อป้องกันร่างกายขาดน้ำ (ภาวะขาดน้ำ) ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไข้ลงช้า
- สวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆที่ระบายความร้อนได้ดีเช่น ผ้าฝ้าย
- เช็ดตัวบ่อยๆเมื่อมีไข้สูงโดยเฉพาะบริเวณที่เป็นตำแหน่งของหลอดเลือดแดงขนาดใหญ่เช่น ซอกคอและข้อพับต่างๆ (อ่านเพิ่มเติมในบทความเรื่อง วิธีเช็ดตัวเด็กกลดไข้)
- กินยาลดไข้พาราเซตามอล (Paracetamol) ไม่ควรกินยาแอสไพริน เพราะอาจเกิด การแพ้ยาแอสไพรินจนเกิดอันตรายได้
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย และลดโอกาสแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่นเมื่อไข้เกิดจากการติดเชื้อ
- ควรรีบพบแพทย์/มาโรงพยาบาลเสมอเมื่อ
- ไข้สูง ไข้ไม่ลงภายใน 2 - 3 วันโดยเฉพาะเมื่อไข้สูงขึ้นทั้งๆที่ดูแลตนเองแล้ว แต่ถ้าในคนที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำเช่น เด็กอ่อน เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ (เช่น เบาหวาน โรคติดเชื้อเอชไอวี) ควรพบแพทย์ภายใน 2 วันหรือถ้าอาการมากควรพบแพทย์ภายใน 24 ชั่วโมง
- มีไข้ต่อเนื่องหรือขึ้นๆลงๆนานเกิน 3 - 4 วัน
- ไข้ลงแล้ว 2 - 3 วันแล้วย้อนกลับมามีไข้อีก
- เมื่อกังวลในอาการไข้
- ควรพบแพทย์/มาโรงพยาบาลภายใน 24 ชั่วโมง ถ้ามีอาการรุนแรงอื่นๆร่วมด้วยเช่น
- ปวดศีรษะมาก
- คลื่นไส้อาเจียนมาก
- มีผื่นขึ้นตามตัว
- กระสับกระส่าย
- ใจรุนแรง
- ตากลิ้นแดง
- ไข้สูงเกิน 40.5 องศาเซลเซียส และ/หรือ
- ร่วมกับมีอาการทางปัสสาวะเช่น ปวดเบ่ง ปวดแสบเมื่อสุดปัสสาวะ
- ควรรีบพบแพทย์/มาโรงพยาบาลเป็นการฉุกเฉินเมื่อ มีไข้ ร่วมกับ
- ปวดศีรษะรุนแรง อาจร่วมกับคลื่นไส้อาเจียน
- คอบวมมาก หายใจไม่ออก แน่น อึดอัด
- หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก ตัวเขียว มือเท้าเขียวคล้ำ
- สับสน กระสับกระส่ายมาก
- ไข้เป็นเลือด
- ปวดท้องมากโดยเฉพาะปวดบริเวณสะดือ และ/หรือช่องท้องด้านขวาตอนล่าง
- อาเจียนรุนแรงตลอดเวลา
- ชัก

- คอแข็งร่วมกับปวดศีรษะมากและ/หรือแขน/ขาอ่อนแรง
- อาการอื่นๆที่รุนแรง

ป้องกันไข้ได้อย่างไร?

การป้องกันไข้คือ การป้องกันสาเหตุ ซึ่งสาเหตุไข้ที่พบบ่อยที่สุดคือ จากการติดเชื้อโรค ดังนั้นการป้องกันไข้คือ การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและป้องกันการติดเชื้อ ซึ่งที่สำคัญ คือ

- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ)
 - รู้จักใช้หน้ากากอนามัย
 - หลีกเลี่ยงการไปในที่แออัดในช่วงมีการระบาดของโรค
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น
 - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆตั้งแต่แรกเกิด และเป็นระยะๆตาม กระทรวงสาธารณสุข แพทย์ พยาบาล อาสาสมัครการแพทย์
- แนะนำ

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. Roth, A., and Basello, G. (2003). Approach to the adult patients with fever of unknown origin. Am Fam Physician. 68, 2223-2229.
3. <http://en.wikipedia.org/wiki/Fever> [2019,Sept7]
4. <https://familydoctor.org/symptom/fever/?adfree=true> [2019,Sept7]



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งคุย...ก็รู้มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์