



พ.ทศอามดุขภพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญพิเศษและประจำสำนักงาน รพ.ท่าอ้อม

ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ไข้หวัดใหญ่ หรือ ฟลู (Influenza หรือ flu) เป็นอีกโรคพบบ่อยในทุกอายุทั้งในเด็กจน ถึงผู้สูงอายุ และมีโอกาสเกิดใกล้เคียงกัน ทั้งในผู้หญิงและในผู้ชาย เป็นโรคเกิดได้ตลอดปี แต่พบได้สูงขึ้นในช่วงฤดูหนาว

โรคไข้หวัดใหญ่เกิดได้อย่างไร?



ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคเกิดจากติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza viruses) เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจเช่นเดียวกับโรคหวัด (ไข้หวัดธรรมดา หรือ ไข้หวัด) แต่จากไวรัสคนละชนิด และมีความรุนแรงสูงกว่าโรคหวัดธรรมดา

ไวรัสอินฟลูเอนซา/ไวรัสไข้หวัดใหญ่ ที่ก่อโรคในคน มี 3 ชนิด(Type) โดยแบ่งตามลักษณะสารก่อภูมิคุ้มกันของไวรัสชนิดย่อยนั้นๆ ได้แก่ Influenza A virus, Influenza B virus, Influenza C virus, แต่อีก1ชนิด เป็นชนิดไม่ก่อโรคในคน โดยก่อโรคไข้หวัดใหญ่ใน วัว ควาย คือ Influenza D virus

ก. Influenza A virus บางคนเรียกว่า Influenzavirus A : เป็นชนิดที่ก่อโรคบ่อยที่สุด และก่ออาการรุนแรงได้ รวมถึงมักก่อการระบาดได้เสมอและรวดเร็ว และยังสามารถกลายพันธุ์เป็นพันธุ์รุนแรงที่ก่อการระบาดในวงกว้างได้ง่าย ไวรัสชนิดนี้มีหลายชนิดย่อย(Subtype)ที่แบ่งตามสารโปรตีน2ชนิดที่อยู่บนผิวของไวรัส คือสาร Hemagglutinin (ย่อว่า H บางคนย่อว่า HA)ซึ่ง

สาร H มีทั้งหมด 18 ชนิดย่อย(H1-H18) และสาร Neuraminidase (ย่อว่าN บางคนย่อว่า NA) ซึ่งสาร N มีทั้งหมด 11ชนิดย่อย (N1-N11) ดังนั้น Influenza A virus จึงมีได้หลากหลายสายพันธุ์ย่อยมาก แต่ละสายพันธุ์ย่อยจะมีอาการโรคเหมือนกัน แต่มีความรุนแรงของอาการต่างกัน สายพันธุ์ย่อยต่างๆ เช่น H1N1 ที่ระบาดในปี2009, H5N1 คือไข้หวัดนกที่ระบาดในปี 2004 เป็นต้น

ข. Influenza B virus บางคนเรียกว่า Influenzavirus B : ชนิดนี้ไม่มีการแบ่งเป็นสายพันธุ์ย่อยด้วยH,N, แต่แบ่งเป็น 2 ชนิดย่อย คือ B/Yamagata และ B/Victoria เป็นโรคที่พบได้น้อยกว่า ชนิดA มาก ไม่ค่อยพบมีการกลายพันธุ์ และพบก่อโรคได้ในเมื่อน้ำ

ค. Influenza C virus บางคนเรียกว่า Influenzavirus C : พบก่อโรคได้ใน คน สุนัข และหมู ความรุนแรงของโรคอาจมาจนเกิดเป็นการระบาด หรือ พบความรุนแรงน้อยก็ได้ ทั่วไปพบไข้หวัดใหญ่ที่เกิดจากไวรัสชนิดนี้ได้บ่อย รวมถึงไม่ค่อยมีความรุนแรงเมื่อเกิดในเด็ก

อนึ่ง “ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal flu หรือ Flu season หรือ Seasonal influenza)” คือ ไข้หวัดใหญ่ที่พบได้ทั่วไปในทุกๆปี ที่เกิดตามฤดูกาล คือ ช่วงฤดูที่มีอากาศค่อนข้างเย็น เช่น ปลายฤดูฝน และตลอดฤดูหนาว ดังนั้น ไวรัสตามฤดูกาล ก็คือไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่เกิดได้จากทั้ง3 ชนิดดังได้กล่าวแล้วนั่นเอง แต่ไม่ได้ก่อให้เกิดการแพร่ระบาดที่กว้างขวางทั่วประเทศ หรือระหว่างประเทศ

โรคไข้หวัดใหญ่มีอาการอย่างไร?

อาการสำคัญของโรคไข้หวัดใหญ่ที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้สูง บางครั้งสูงมาก 38 - 41 องศาเซลเซียส (Celsius) โดยไข้ขึ้นสูงภายใน 1 วัน ปวดศีรษะมาก ปวดกระบอกตาเวลาตาเคลื่อนไหว มีน้ำตาไหลเมื่อมีแสงสว่าง ปวดกล้ามเนื้อ/ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลียมาก ไอแห้ง ๆ เจ็บคอ คัดจมูก เบื่ออาหาร ทั้งหมดเป็นอาการที่พบได้บ่อย แต่อาการที่อาจพบได้และเป็นอาการรุนแรงกว่า เช่น หายใจเหนื่อย หอบ หายใจมีเสียงหวีด ไอรุนแรง หนาวสั่น คลื่นไส้ ท้องเสีย มีนงง ซึม และ/หรือ หัวใจล้มเหลว

โรคไข้หวัดใหญ่รุนแรงไหม? มีโรคแทรกซ้อนไหม?

โดยทั่วไป ในโรคไข้หวัดใหญ่ ถ้าไม่มีโรคแทรกซ้อน/ภาวะแทรกซ้อน/อาการแทรกซ้อน (ผลข้างเคียง) อาการไข้ และอาการต่างๆ จะดีขึ้นภายใน 5 - 7 วัน ผู้ป่วยจะค่อยๆฟื้นตัวกลับเป็นปกติ แต่ในเด็กเล็ก คนท้อง/หญิงตั้งครรภ์ ในผู้สูงอายุโดยเฉพาะอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป หรือเมื่อมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ ที่เรียกกันทั่วไปว่า “กลุ่มเสี่ยง” คือผู้ป่วยกลุ่มที่โรคมักมีอาการรุนแรง และ/หรือมักมีโรคแทรกซ้อน ผู้ป่วยกลุ่มนี้ภายหลังไข้ลง อาจยังมีอาการอ่อนเพลียมากต่อเนื่องได้อีกหลายสัปดาห์

โรคแทรกซ้อนของไข้หวัดใหญ่ มีทั้งชนิดไม่รุนแรงและชนิดรุนแรง

- ชนิดไม่รุนแรง เช่น การอักเสบของหูชั้นกลาง (หูติดเชื้อ, หูน้ำหนวก) และของไซนัส (ไซนัสอักเสบ)
- แต่เมื่อมีโรคแทรกซ้อนชนิดรุนแรง ซึ่งมีโอกาสเกิดสูงในบุคคลกลุ่มเสี่ยง อาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ เช่น
- ปอดบวม
- ผู้ป่วยโรคหืด จะมีอาการรุนแรงขึ้นมาก
- กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และ/หรือ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ

- สมองอักเสบ และ/หรือ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เกิดอัมพาต ชัก แขน/ขาอ่อนแรง และโคม่า

โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อยังไง?

โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อได้โดยวิธีเช่นเดียวกับโรคหวัด โดยติดต่อทางการหายใจ จากการไอ จามของผู้ป่วย, จากเชื้อที่อยู่ในละอองอากาศเข้าสู่จมูกจากการหายใจ หรือสัมผัสกับเยื่อตา หรือ เยื่อเมือกช่องปาก, และจากสัมผัสเชื้อโดยตรง เช่น จากมือสัมผัสเชื้อแล้วมือเช็ดปาก หรือขยี้ตา ซึ่งการแพร่กระจายเกิดได้สูงในสัปดาห์แรกของอาการ

แพทย์วินิจฉัยโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?

โดยทั่วไป แพทย์วินิจฉัยโรคไข้หวัดใหญ่ได้จากอาการและการตรวจร่างกาย แต่ที่ให้ผลแน่นอนจะโดยเป็นการตรวจคัดกรอง คือ การตรวจหาสารก่อภูมิคุ้มกันต้านทานจากสารคัดหลั่งที่ป้ายมาจากโพรงจมูก/โพรงหลังจมูก(Swab)โดยเป็นการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่เรียกว่า “Rapid influenza diagnostic test ย่อว่า RIDT ” ซึ่งจะทราบผลตรวจภายใน 15-30 นาที แต่ที่จะให้ได้ผลแน่ชัดว่าเป็นเชื้อไวรัสชนิดใดแน่ จะเป็นการตรวจที่ใช้เทคโนโลยีสูง ตรวจได้เฉพาะในบางโรงพยาบาลขนาดใหญ่ และใช้เวลาหลายวันกว่าจะทราบผล เช่น โรงพยาบาลที่มีโรงเรียนแพทย์ เช่น การตรวจเลือดดูสารภูมิคุ้มกันต้านทานของแต่ละชนิดไวรัส การตรวจเพาะเชื้อไวรัส หรือ การตรวจหาเชื้อไวรัสด้วยวิธีที่เรียกว่า PCR (Polymerase chain reaction)

โรคไข้หวัดใหญ่รักษาอย่างไร?

โรคไข้หวัดใหญ่มีแนวทางดูแลรักษาเช่นเดียวกับในโรคหวัด ซึ่งที่สำคัญคือ พักผ่อนมาก ๆ/พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ (เมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม) ให้ยาลดไข้พาราเซตามอลหรือตามแพทย์แนะนำ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน โดยเฉพาะในเด็ก เพราะอาจเกิดการแพ้ยาแอสไพริน) ไม่ควรกินยาปฏิชีวนะเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ ในรายที่อาการรุนแรงหรือในกลุ่มเสี่ยง แพทย์อาจรักษาโดยยาด้านไวรัสตั้งแต่เริ่มมีอาการ เช่น ยา Oseltamivir (ยาชื่อการค้าคือ Tamiflu), เบลอกซาเวียร์ มาร์บอซิล (Baloxavir marboxil) หรือเรียกสั้นๆว่า เบลอกซาร์เวียร์

มีวิธีดูแลตนเองอย่างไร? และควรพบแพทย์เมื่อไร?

การดูแลตนเอง/การพบแพทย์ เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ที่สำคัญ คือ

- เมื่อมีไข้ ควรหยุดโรงเรียนหรือหยุดงาน แยกตัวและของใช้จากผู้อื่น เพื่อพักผ่อนและป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น ทั้งนี้ ทั่วไปแพทย์มักแนะนำให้กลับไปทำงานได้เมื่อผู้ป่วยไข้ลงปกติอย่างน้อย 24 ชั่วโมง(โดยไม่ต้องกินยาลดไข้) ร่วมกับ ร่างกายรู้สึกแข็งแรงแล้ว และอาการไอลดลงจนเกือบเป็นปกติ
- พักผ่อนให้มากๆให้พอเพียง
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดโอกาสเกิดโรคข้างเคียงแทรกซ้อนและลดการแพร่เชื้อ
- พยายามกินอาหารมีประโยชน์ห้าหมู่ในทุกวัน
- ดื่มน้ำสะอาดให้มากๆอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้วเมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม
- กินยาลดไข้พาราเซตามอล หรือตามแพทย์/พยาบาล/เภสัชกรแนะนำ ไม่ควรกินยาแอสไพรินเพราะอาจเกิดการแพ้ยาแอสไพริน
- ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ และทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
- ใช้ทิชชูในการสั่งน้ำมูกหรือเช็ดปาก ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า หลังจากนั้นทิ้งทิชชูให้ถูกสุขอนามัย
- รู้จักใช้น้ำกากอนามัย
- งดบุหรี่ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เพราะเป็นสาเหตุให้อาการรุนแรงขึ้น

- ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติพื้นฐานที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำเสมอ คือ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และรู้จักใช้น้ำกากอนามัย
- ควรรับพบแพทย์/มาโรงพยาบาลเมื่อ
- ใช้สูงเกิน 39 - 40 องศาเซลเซียส และไข้ไม่ลดลงหลังได้ยาลดไข้ ภายใน 1 - 2 วันเมื่อเป็นคนในกลุ่มเสี่ยง ภายใน 3 วันเมื่อเป็นคนสุขภาพแข็งแรง
- มีผื่นขึ้น
- ดื่มน้ำได้น้อยหรือกินอาหารได้น้อย
- ไอมาก มีเสมหะ และ/หรือ เสมหะมีสีเหลืองหรือเขียว ซึ่งแสดงว่ามีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน
- อาการไม่ดีขึ้นหลังไข้ลง หรือ หลังไข้ลงแล้วกลับมีไข้
- เป็นโรคหืด เพราะโรคหืดมักกำเริบและควบคุมเองไม่ได้
- อาการต่างๆเลวลง
- เมื่อกังวลในอาการ
- ควรพบแพทย์/มาโรงพยาบาลเป็นการฉุกเฉิน เมื่อ
- หอบเหนื่อยร่วมกับไอมาก อาจร่วมกับนอนราบไม่ได้ เพราะเป็นอาการแทรกซ้อนจากปอดบวม
- เจ็บหน้าอกมากร่วมกับหายใจขัด เหนื่อย เพราะเป็นอาการจากอาการแทรกซ้อนจากเยื่อหุ้มหัวใจ หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
- ชัก ซึม สับสน แขน/ขาอ่อนแรง อาจร่วมกับปวดศีรษะรุนแรง และคอแข็ง เพราะเป็นอาการแทรกซ้อนจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ และ/หรือ สมองอักเสบ

โรคไข้วัดใหญ่ป้องกันได้ไหม?

โรคไข้วัดใหญ่ป้องกันได้ที่สำคัญ คือ

- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) พักผ่อนให้มากๆให้เพียงพอ กินอาหารมีประโยชน์ให้ครบห้าหมู่ทุกวัน โดยเพิ่มผัก/ผลไม้หลายๆ
- ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆและทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีสัมผัสผู้ป่วย หลีกเลี่ยงการไปในที่แออัด
- รักษาความสะอาดของใช้ส่วนตัว เช่น ไม้ใช้ช้อน แก้วน้ำ ร่วมกับบุคคลอื่น
- ไม้ใช้มือไม่สะอาดขยี้ตา ล้างมือก่อนเมื่อจะสัมผัสดวงตา
- รู้จักใช้น้ำกากอนามัย
- เมื่อเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือต้องดูแลผู้ป่วย ควรปรึกษาแพทย์ขอรับวัคซีนไข้วัดใหญ่
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด คือ” ล้างมือบ่อยๆ กินร้อน ช้อนกลาง รู้จักใช้น้ำกากอนามัย”
- ฉีดวัคซีนไข้วัดใหญ่ตามคำแนะนำของแพทย์/กระทรวงสาธารณสุข

โรคไข้วัดใหญ่ต่างจากโรคหัดไหม?

โรคไข้วัดใหญ่และโรคหัด เป็นคนละโรค แต่มีวิธีติดต่อ อาการ วิธีวินิจฉัย และแนวทางการรักษาในระยะแรกเหมือนกัน ที่แตกต่าง คือ

- เกิดจากติดเชื้อไวรัสคนละชนิด
- อาการจากไข้วัดใหญ่ รุนแรงกว่ามากและมีอาการรุนแรงทันที แต่อาการของไข้วัดใหญ่จะค่อยเป็นค่อยไป
- อาการจากไข้วัดใหญ่ รุนแรงกว่ามากและมีอาการรุนแรงทันที แต่อาการของไข้วัดใหญ่จะค่อยเป็นค่อยไป
- ในไข้วัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง แพทย์อาจรักษาด้วยยาต้านไวรัสตั้งแต่แรก

- โรคไข้หวัดใหญ่มีวัคซีนป้องกัน (ปรึกษาแพทย์เรื่องการได้รับวัคซีนเมื่อเป็นกลุ่มเสี่ยง) แต่ไข้หวัดไม่มี

บรรณานุกรม

1. Braunwald, E., Fauci, A., Kasper, D., Hausen, S., Longo, D., and Jameson, J.(2001). Harrison's:Principles of internal medicine. New York. McGraw-Hill.
2. <http://emedicine.medscape.com/article/219557-overview#showall> [2018, April28]
3. <https://www.cdc.gov/flu/about/index.html> [2018, April28]
4. <https://en.wikipedia.org/wiki/Influenza> [2018, April28]
5. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/> [2018, April28]
6. <https://www.cdc.gov/flu/about/viruses/types.html> [2018, April28]
7. https://en.wikipedia.org/wiki/Flu_season [2018, April28]



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
 รื้อรื้อเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดีแล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
 โทร.044-591126 ต่อ 116

