



www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

๖.งานสุขุขคึกคักและประเพณีวัฒนธรรม จ.พ.ท่าตูม



ใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เกิดจากร่างกาย/ระบบทางเดินหายใจติดเชื้อไวรัสใช้หวัดใหญ่ในกลุ่มสายพันธุ์-เอ, หรือ ในกลุ่มสายพันธุ์-บี, น้อยมากที่จะเกิดจากสายพันธุ์-ซี

ใช้หวัดใหญ่ในกลุ่มสายพันธุ์ต่างๆดังกล่าว แต่ละกลุ่มจะมีสายพันธุ์ย่อยๆหลากหลายสายพันธุ์(แนะนำอ่านเพิ่มเติมจากเว็บ haamor.com บทความเรื่อง ‘ไข้หวัดใหญ่’) ซึ่งจะหมุนเวียนก่อโรคในแต่ละปี โดยจะเป็นสายพันธุ์ไหนจะขึ้นกับสภาพดินฟ้าอากาศที่เป็นปัจจัยให้ไวรัสสายพันธุ์ใดเจริญแพร่พันธุ์ได้ดี, รวมถึงภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของประชากรในแต่ละปี, และ ภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นจากไวรัสที่ก่อโรคในแต่ละปีที่ผ่านมา

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลติดต่ออย่างไร?มีระยะฟักตัวนานเท่าไร?

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่กระจายติดต่อสู่ผู้อื่นได้ในช่วง1วันก่อนมีอาการและต่อเนื่องไปจนถึงประมาณ 7 วันหลังเกิดอาการ โดยใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล มีระยะฟักตัวของโรค คือจะมีอาการประมาณ 1-4 วัน (ส่วนใหญ่มัก2วัน)หลังร่างกายได้รับเชื้อ

โดยวิธีติดต่อของไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลจะเช่นเดียวกับโรคหัด, ไข้หวัดใหญ่ทุกสายพันธุ์, รวมถึงโรคติดเชื้อทางเดินหายใจทุกโรค ‘ซึ่งเป็นการติดต่อได้ง่ายมากๆ’ คือ

- ติดต่อผ่านทางหายใจเอาละอองเชื้อที่ปนเปื้อนในลมหายใจของผู้ติดเชื้อ และ/หรือที่ฟุ้งกระจายอยู่ในในอากาศจากละอองหายใจและสารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจของผู้ติดเชื้อเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจของเรา เช่นจาก การไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ของผู้ติดเชื้อ
- และจากสัมผัสสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจของผู้ติดเชื้อที่ติดค้างในสิ่งแวดล้อม เช่น ของเล่น รวบันได โทรศัพท์ โดยผ่านมือเรา เสื้อผ้า เครื่องใช้ เช่น แก้วน้ำ ช้อน เสื้อผ้า และเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจทาง จมูก ปาก และเยื่อตา

อนึ่ง:

- เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ทุกชนิด สามารถมีชีวิตในสิ่งแวดล้อมนอกร่างกายเราได้นานหลายชั่วโมง จึงเป็นเหตุให้เมื่อเราสัมผัสสารคัดหลั่งที่ตกค้างอยู่ในที่ต่างๆ เช่น ที่โทรศัพท์ รวบันได เสื้อผ้า ช้อน แก้วน้ำ เราจึงสามารถติดเชื้อ/ติดโรคได้ง่าย
- การติดต่อทางการหายใจ จะจากไวรัสปนอยู่ในอากาศที่ผู้ป่วยหายใจออกมาในระยะทางประมาณ 1-3 เมตร
- การสัมผัสกับสารคัดหลั่งจากช่องปาก และ/หรือระบบทางเดินหายใจ เช่น น้ำลาย น้ำมูก เสมหะ และสารเหล่านี้เข้าสู่ จมูก ช่องปากของเรา เช่น จากการ ไอ จาม พุดคุย เสมหะ
- จากสารคัดหลั่งติดอยู่ที่มือ และมือเราไปสัมผัสกับเยื่อเมือก เช่น ตา/ ขี้ตา, ริมฝีปาก ช่องปาก รูจมูก(แคะจมูก)

อาการของไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลเป็นอย่างไร?

อาการของไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เช่นเดียวกับอาการของไข้หวัดใหญ่ทุกชนิด แต่เป็นอาการไม่รุนแรง ทั่วไปผู้ป่วยจะหายได้เองจากการดูแลตนเองตามอาการภายในประมาณ 7-10 วัน ยกเว้นผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ/บกพร่อง(กลุ่มมีปัจจัยเสี่ยงสูงๆ)ซึ่งอาการมักรุนแรงจนต้องพบแพทย์/มาโรงพยาบาล

ทั่วไป อาการของไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ได้แก่

- มีไข้สูงเฉียบพลัน ไข้มักสูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส(Celsius) อาจสูงถึง 40 องศาเซลเซียสโดยเฉพาะในเด็ก แต่น้อยราย โดยเฉพาะผู้สูงอายุอาจมีไข้ต่ำได้
- ไอ มักไอรุนแรง และอาการไออาจอยู่ได้นานถึง 2 สัปดาห์หรือนานกว่านี้
- มีน้ำมูกใสๆ
- เจ็บคอ (เจ็บคอ_คออักเสบ)
- ปวดหัว
- ปวดกล้ามเนื้อ ทั่วตัว
- อ่อนเพลีย
- บางรายอาจ ปวดท้องแต่ไม่มาก, ท้องเสียไม่รุนแรง, และ คลื่นไส้-อาเจียนไม่รุนแรงเช่นกัน

*อนึ่ง :

- อาการไอ มักรุนแรง ต่อเนื่องอาจนานเกิน 2 สัปดาห์
- แต่อาการอื่นๆมักค่อยๆดีขึ้นภายใน 1-2 สัปดาห์

***ในผู้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรง(กล่าวในหัวข้อถัดไป) อาการจะรุนแรงขึ้นต่อเนื่อง และมักมีการติดเชื้อในปอดร่วมด้วย(ปอดบวม) ผู้ป่วยกลุ่มมีปัจจัยเสี่ยงนี้ ควรพบแพทย์ภายใน 48 ชั่วโมงหลังมีอาการและ/หรืออาการไม่ดีขึ้นหลังดูแลตนเอง หรือมีอาการแย่ตั้งแต่แรก

ใครมีปัจจัยเสี่ยงเกิดอาการรุนแรง?

ผู้ป่วยใช้หัวใจใหญ่ตามฤดูกาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงที่ต้องรีบพบแพทย์/มาโรงพยาบาลภายใน 1-2 วันหลังเกิดอาการ คือ *ผู้มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ/บกพร่อง(ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก) ได้แก่

- ผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
- เด็กเล็กช่วงอายุ 6 เดือนถึง 5 ปี
- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น
- เบาหวาน
- โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน
- โรคปอดเรื้อรัง เช่น โรคหืด โรคซีไอพีดี/ปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- โรคภูมิแพ้
- โรคเอชไอวี
- ผู้ปลูกถ่ายอวัยวะ
- โรคมะเร็ง
- บุคคลากรทางการแพทย์

ควรพบแพทย์เมื่อไหร่?

เมื่อมีอาการดังกล่าวใน 'หัวข้ออาการฯ' และอาการไม่ดีขึ้นหลังดูแลตนเองใน 1-2 วัน โดยเฉพาะในกลุ่มมีปัจจัยเสี่ยงเกิดอาการรุนแรง หรือ เมื่ออาการแย่ลงตั้งแต่แรก ควรรีบพบแพทย์/ไปโรงพยาบาล หรือไปโรงพยาบาลฉุกเฉินขึ้นกับความรุนแรงของอาการ

แพทย์วินิจฉัยได้อย่างไรว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล?

แพทย์วินิจฉัยไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลได้จาก

- การซักถามประวัติทางการแพทย์ของผู้ป่วย ที่สำคัญ คือ อาการ ประวัติการมีภาวะระบาดของโรคในขณะนั้น ที่รวมถึงการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ประวัติโรคประจำตัว การเดินทางท่องเที่ยว
- การตรวจวัดสัญญาณชีพ
- การตรวจร่างกาย
- การตรวจดูในช่องปากและลำคอ
- การตรวจคัดจมูกน้ำเหลืองบริเวณลำคอ
- ตรวจเลือด ซีบีซี/CBC เพื่อแยกจากการติดเชื้อแบคทีเรีย และโรคไขข้ออักเสบ
- อาจรวมถึงการป้ายสารคัดหลั่งใน ช่องปาก ลำคอ และ/หรือในโพรงหลังจมูกเพื่อการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อหาสารก่อภูมิคุ้มกันของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่เรียกว่า Rapid influenza diagnostic test ย่อว่า RIDT หรือทั่วไปเรียกง่ายๆว่า Rapid test ที่ช่วยให้ทราบผลตรวจเชื้อไวรัสในเบื้องต้นในประมาณ 15-30 นาที
- แต่การตรวจพบเชื้อที่ให้ผลถูกต้องแน่ชัด คือการตรวจเลือดเพื่อหาสารพันธุกรรม(อาร์เอ็นเอ/RNA)ของไวรัสนี้ ที่เรียกว่า'' Reverse transcriptase-polymerase chain reaction ย่อว่า RT-PCR แต่เป็นการตรวจที่ทำได้เฉพาะโรงพยาบาลขนาดใหญ่เท่านั้น

รักษาไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลอย่างไร?

แนวทางการรักษาไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล คือ

- การรักษาตามอาการ (การรักษาประคับประคองตามอาการ) เช่น
- การให้ยาลดไข้
- ยาแก้ปวดกล้ามเนื้อ
- ยาแก้ไอ
- การพักผ่อนให้เพียงพอ
- การดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอในแต่ละวัน อย่างน้อยประมาณ 8-10 แก้วต่อวัน
- กินอาหารอ่อน (แนะนำอ่านเพิ่มเติมจากเว็บ haamor.com เรื่อง ประเภทยาอาหารทางการแพทย์)
- อาจรวมกับการให้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ทั่วไป คือ ยา โอเซลทามิเวียร์ (ทามิฟลู)
- การป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายสู่ผู้อื่น ที่สำคัญ เช่น
- หยุดงาน หยุดโรงเรียน
- อยู่เฉพาะในห้องแยก ไม่อยู่ในที่แออัด ชุมชน
- ใช้หน้ากากอนามัย
- แยกสิ่งของเครื่องใช้ทุกอย่าง รวมถึงในการบริโภค
- กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาดรวมถึงรู้จักการเว้นระยะห่างทางสังคม

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลรุนแรงไหม?

ทั่วไป ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลเป็นโรคไม่รุนแรง(มีการพยากรณ์โรคที่ดี) ดูแลรักษาตนเองได้ แต่เมื่อได้รับเชื้อในปริมาณสูงมาก และ/หรือเป็นผู้มีปัจจัยเสี่ยงเกิดอาการรุนแรง คือ มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ ดังกล่าวใน 'หัวข้อ ผู้มีปัจจัยเสี่ยง' อาการมักรุนแรง และอาจเกิดการติดเชื้อในปอดร่วมด้วย(ปอดบวม)จนเป็นเหตุให้ตายได้

ใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลมีผลข้างเคียงไหม?

ผลข้างเคียงของใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล โดยเฉพาะในผู้มีปัจจัยเสี่ยงเกิดอาการรุนแรง คือ ปอดติดเชื้อ/ปอดบวม ที่เป็นสาเหตุให้ตายได้

ดูแลตนเองอย่างไร? ควรพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อไหร่?

การดูแลตนเองเมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ได้แก่

ก. กรณีพบแพทย์แล้ว: การดูแลตนเองที่สำคัญ คือ

- ปฏิบัติตาม แพทย์ พยาบาล แนะนำ
- กินยา/ใช้ยาต่างๆที่แพทย์สั่งให้ถูกต้อง ไม่หยุดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ก่อน
- พบแพทย์/มาโรงพยาบาลตามแพทย์นัดเสมอ
- พบแพทย์/มาโรงพยาบาลก่อนนัดเมื่อ
- อาการต่างๆแย่ลง
- มีผลข้างเคียงจากยาที่แพทย์สั่งจนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ขึ้นผื่น ท้องเสียต่อเนื่อง อาเจียนทุกครั้งที่บริโภค
- กังวลในอาการ
- ป้องกันไม่ให้โรคแพร่กระจายสู่ผู้อื่น ดังได้กล่าวใน 'หัวข้อ การรักษา'
- ควรพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อ
- อาการต่างๆแย่ลง
- มีอาการใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน เช่น มีจุดเลือดออกกระจายตามเนื้อตัว
- มีผลข้างเคียงจากยาที่แพทย์สั่งจนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ขึ้นผื่นทั้งตัว คลื่นไส้มากจน
- กังวลในอาการ

ข. กรณีดูแลตนเองโดยยังไม่ได้พบแพทย์ ที่สำคัญ คือ

- ดูแลเช่นเดียวกับที่ได้กล่าวใน 'หัวข้อการรักษา'
- รีบพบแพทย์/มาโรงพยาบาล ถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรือ อาการแย่ลงภายใน 24 ชั่วโมงหลังดูแลตนเอง

ป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลอย่างไร?

การป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ที่สำคัญคือ

- กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ รักษาระยะห่างทางสังคม
- รู้จักใช้หน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงการไปในที่แออัด เช่น ห้างสรรพสินค้า
- ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปีตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข โดยเฉพาะผู้มีปัจจัยเสี่ยงเกิดอาการรุนแรง

บรรณานุกรม

1. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal)) [2020,June6]
2. <https://www.cdc.gov/flu/pandemic-resources/basics/about.html> [2020,June6]
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Flu_season [2020,June6]



“สุขภาพดี(ง่)ง่ทำน คือบริการ(ง่)ง่เรา”
รอ(ง่)ง่รู้เรื่องสุขภาพ(ง่)ง่ๆ แค(ง่)ง่ปลาย(ง่)ง่นี้...ค(ง่)ง่ล(ง่)ง่ก็มา...

www.thatoomhsp.com

งาน(ง่)ง่ศึกษาและ(ง่)ง่ประชาสัมพันธ์(ง่)ง่โรงพยาบาล(ง่)ง่ทำ(ง่)ง่ตุ(ง่)ง่ม
โทร.044-591126 ต(ง่)ง่อ 116



โรงพยาบาลทำตุ่ม จังหวัดสุรินทร์