

ประชาสัมพันธ์ ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

รู้จักโรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza Virus) ซึ่งเชื้อนี้มีหลายชนิดมากพอที่จะทำให้สามารถแยกไข้หวัดใหญ่ในคนได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เป็นเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่พบกันมานานแล้ว แต่เชื้อโรคมีการเปลี่ยนแปลงพันธุกรรมได้ตลอดเวลา ทำให้คนที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ไปแล้วสามารถป่วยได้อีก อาการมักจะไม่รุนแรง เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันอยู่บ้าง
2. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เกิดจากเชื้อไข้หวัดใหญ่ ชนิด เอช 1 เอ็น 1 (H1N1) ที่กลายพันธุ์จากเชื้อไวรัสตัวเดิมมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกันและติดเชื้อในวงกว้าง ปัจจุบันได้กลายเป็นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่พบปะปนกับสายพันธุ์ต่าง ๆ ทั่วไป

การติดเชื้อไข้หวัดใหญ่

การติดเชื้อไข้หวัดใหญ่จะคล้ายกับไข้หวัดทั่วไป คือ ติดต่อกับการหายใจเอาละอองน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วยที่ไอหรือจาม และการสัมผัสมือหรือการใช้สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ โทรศัพท์ ของเล่น รีโมทโทรทัศน์ เมื่อใช้มือมาขยี้ตา แคะจมูก เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายของเราได้โดยง่าย

อาการไข้หวัดใหญ่

โดยทั่วไปไข้หวัดใหญ่มักจะมีอาการที่รุนแรงมากกว่าไข้หวัดธรรมดา โดยสังเกตได้จากอาการที่มักเกิดขึ้นทันทีทันใด ต่างจากไข้หวัดธรรมดา มักจะมีอาการค่อยเป็นค่อยไป และที่สำคัญคือ

ไข้หวัดใหญ่มักมีไข้สูงติดกันหลายวัน โดยเฉพาะในเด็กจะมีไข้สูงลอยเกินกว่า 39–40 องศาเซลเซียสติดต่อกัน 3–4 วัน อาจมีอาการหนาวสั่นสะท้านร่วมด้วย ในขณะที่ไข้หวัดธรรมดาอาจมีไข้แต่ไม่สูงมากนัก นอกจากนั้นเด็กโตและผู้ใหญ่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียอย่างมาก และเบื่ออาหารเป็นอาการสำคัญ

ความน่ากลัวของไข้หวัดใหญ่ออย่างหนึ่งคือ การเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค ได้แก่ โรคปอดอักเสบ และโรคสมองอักเสบ ซึ่งมักเกิดกับผู้ที่เป็กลุ่มเสี่ยงคือ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคเบาหวาน โรคไต โรคเอดส์ ควรพบแพทย์ทันทีเมื่อทราบว่าเป็นไข้หวัดใหญ่

ดูแลรักษาไข้หวัดใหญ่ การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ส่วนใหญ่จะหายเอง หากมีอาการไม่มากอาจจะดูแลเองที่บ้านและรักษาตามอาการ เช่น เมื่อมีไข้สูงให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวและใช้ยาลดไข้พาราเซตามอล หลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่มแอสปิริน หรือถ้ามีน้ำมูกให้ใช้ยาลดน้ำมูกและยาละลายเสมหะ ดื่มน้ำให้เพียงพอ รับประทานอาหารอ่อน ๆ และนอนพักผ่อน 7 วัน ไม่ควรออกกำลังกาย หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 3 วัน เช่น ไข้สูงมากจนเหงื่อ ชีพ หายใจหอบ หายใจลำบาก เจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด มีอาการขาดน้ำและดื่มน้ำไม่เพียงพอ ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะอาจมีภาวะแทรกซ้อนหรืออาจมีสาเหตุมาจากโรคอื่น ๆ

ป้องกันไข้หวัดใหญ่

1. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ทั้งผู้ที่ป่วยและไม่ป่วย
2. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น
3. ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด หรือถ้าจำเป็นควรปิดปาก จมูกด้วยหน้ากากอนามัย
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นพวกผัก ผลไม้ นม ไข่ กินอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ และใช้ช้อนกลาง
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
6. ดื่มน้ำสะอาด
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
8. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
9. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ เพิ่มเติมจากตารางฉีดวัคซีนตามปกติ แนะนำให้ฉีดกับคนกลุ่มเสี่ยงได้แก่ คนอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป หรือเด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือน – 19 ปี คนที่เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด ผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยที่จะต้องไปคลินิกหรือไปโรงพยาบาลบ่อย ๆ ช่วงฤดูไข้หวัด ผู้ที่ทำงานอยู่ในโรงพยาบาล คนที่กินยาที่มีฤทธิ์กดภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

อากาศเปลี่ยน ไข้หวัดใหญ่ ต้องระวัง!!

โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส
ติดต่อได้ง่ายจากการสัมผัส
กับน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ หรือ
ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย

อาการเด่นชัด

คัดจมูก น้ำมูกไหล
ไอจาม มีไข้ หนาวสั่น
อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ



กลุ่มเสี่ยงหากเป็นไข้หวัดใหญ่
และมีอาการแทรกซ้อนรุนแรงอาจ
เสียชีวิตได้!



ป้องกัน ด้วยมาตรการ



ปิด ปิดปาก จมูก
เมื่อไอ จาม สวม
หน้ากากอนามัย



ล้าง ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่



เลี่ยง หลีกเลี่ยง
การใกล้ชิด
ผู้ป่วย



หยุด หยุดเรียน
หยุดงาน จน
กว่าหายป่วย



FACEBOOK



WEBSITE

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา
ถนนราชสีมา-โชคชัย ตำบลหนองบัวศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000
☎ 0 4421 2900 ต่อ 305 📠 0 4421 8018



1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค