

เดลินิวส์

ฉบับที่ 24,356 วันอาทิตย์ที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2559 หน้า 7

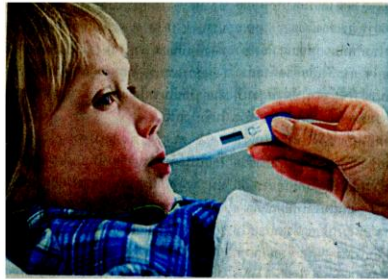


ไขหวัดใหญ่

เด็ก ๆ เริ่มเปิดเทอมกันในเดือน พฤษภาคมกันปึบ ฝนก็เริ่มโปรยปรายกันหลัง เด็ก ๆ เปิดเทอม โรคที่พบได้บ่อยในฤดูฝน ส่วนใหญ่จะเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ได้แก่ ไรซ์หวัด ไขหวัดใหญ่ ไรซ์ปวดบวม ไรซ์ไอ เลือดออก ดังนั้นเรามาเตรียมพร้อมเพื่อ ป้องกันโรคที่มากับฤดูฝนกัน

ไขหวัด (Common Cold)

ไรซ์หวัดเป็นโรคที่เกิดได้ตลอดทั้งปี พบบ่อยในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว หรือช่วงที่ อากาศเปลี่ยนแปลง ไขหวัดเกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งมีหลายสายพันธุ์ เมื่อป่วยเป็นไขหวัดแต่ละ



ครั้งมักเกิดจากเชื้อไวรัสหวัดเพียงชนิดเดียว และเมื่อหายแล้วร่างกายก็จะมีภูมิต้านทานต่อ เชื้อชนิดนั้น และเมื่อป่วยเป็นไขหวัดครั้งใหม่ ก็มักจะเกิดจากเชื้อไวรัสหวัดชนิดใหม่ หมุน เวียนกันไปเรื่อย ๆ

การติดต่อ

เชื้อไวรัสหวัดที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย และติดต่อโดยการไอ จาม หรือหายใจ รดกัน หรือจากการสัมผัส เมื่อมีเชื้อหวัดติดที่ มือแล้วไปสัมผัสผู้อื่น เชื้อหวัดก็จะติดคน ๆ นั้น และเมื่อนำไปสัมผัสใบหน้า เช่นการแคะ จมูก เชื้อสามารถจะเข้าสู่ร่างกายจนกลายเป็น ไขหวัดได้

อาการของโรค

โดยทั่วไปจะเริ่มมีการแสดงอาการ หลังจากเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายประมาณ 1-3 วัน อาการที่พบบ่อยคือ ไข้ ปวดศีรษะ คัด จมูก น้ำมูกใส จาม หรือเจ็บคอเล็กน้อย ไอ แห้งหรือไอมีเสมหะเล็กน้อยลักษณะสีขาว สำหรับผู้ใหญ่อาจไม่มีไข้ มีเพียงอาการคัดจมูก น้ำมูกใส แต่ถ้ามีอาการเกิน 4 วันอาจพบ เชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนทำให้ถ่ายเป็นมูกข้น เหลืองหรือเขียว หรือไอมีเสมหะสีเหลืองหรือ เขียว และอาจมีอาการอื่นตามมา

2. ไขหวัดใหญ่ (Influenza)

ไขหวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบ ทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลันที่เกิดจาก เชื้อ ไวรัสอินฟลูเอนซา (influenza virus) หรือ ไวรัสไขหวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายสายพันธุ์เช่น เชื้อ ไวรัสไขหวัดใหญ่สายพันธุ์เอ (influenza A) และไขหวัดใหญ่สายพันธุ์บี (influenza B) ส่วนไวรัสไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ซี (influenza C) มีความรุนแรงน้อยและเกิดการระบาด เฉพาะในวงจำกัด

เชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่สามารถแพร่ ระบาดได้ทั่วโลก กลุ่มอายุที่พบการติดเชื้อมาก ที่สุดคือกลุ่มเด็กเล็กที่อายุน้อยกว่า 4 ปี และ กลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตหลังจากติดเชื้อไขหวัด ใหญ่ คือ กลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ดังนั้นกลุ่มที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษเพื่อให้ห่างไกลจากการติดเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ในช่วงหน้า หนาวนี้ก็คือ กลุ่มเด็กเล็กซึ่งมีโอกาสติดเชื้อได้ ง่าย และกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเมื่อติดเชื้อแล้วอาจมี อาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

การติดต่อ

เชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ติดต่อทางลมหายใจ ไอ จาม หรือหายใจรดกันในที่ที่มีคนอยู่ แออัด เช่น โรงเรียน โรงงาน นอกจากนี้เชื้อไขหวัดใหญ่สามารถติดต่อทางละอองฝอยของ น้ำมูกและน้ำลาย หรือติดต่อกับมือที่มีเชื้อไวรัส อยู่แล้วนำไปสัมผัสที่จมูกหรือปากทำให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายได้



ระยะติดต่อ

ผู้ใหญ่ที่มีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่อยู่ในร่างกายสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนที่จะมีอาการ และสามารถแพร่เชื้อต่อไป



ได้อีก 3 ถึง 5 วันหลังจากที่มีอาการแล้ว ในขณะที่เด็กที่มีเชื้อไข้หวัดใหญ่อยู่ในร่างกายสามารถแพร่เชื้อได้นานกว่า 7 วัน อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่จะรุนแรงและยาวนานกว่าโรคไข้หวัดทั่วไป หลังจากเชื้อเข้าสู่ร่างกายประมาณ 1-4 วัน ก็จะเริ่มแสดงอาการ ที่พบบ่อยคือ ไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก และอาจมีอาการคัดจมูก เจ็บคอ ถ้าป่วยอยู่นานอาจมีอาการไอเนื่องจากหลอดลมอักเสบ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติได้ภายใน 1-2 สัปดาห์ แต่รายที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอดอักเสบก็อาจมีอาการรุนแรงจนทำให้เสียชีวิตได้

กลุ่มที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคไข้หวัดใหญ่

- เด็กที่อายุน้อยกว่า 2 ปี
- ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต เบาหวาน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- เด็กที่ทานยาแอสไพรินเป็นเวลานาน
- หญิงที่ตั้งครรภ์ในฤดูกาลที่มีไข้หวัดใหญ่ระบาด และมีอายุครรภ์ตั้งแต่ 12 สัปดาห์ขึ้นไป

การป้องกันโรคไข้หวัดและโรคไข้หวัดใหญ่

- ล้างมือให้สะอาดบ่อย ๆ
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับคนที่ป่วยเป็นไข้หวัด

• หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้าของตนเองโดยไม่จำเป็น

• ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ถูกหลักอนามัย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

• โรคไข้หวัดใหญ่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน ปัจจุบันแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป โดยเฉพาะสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ ตลอดจนกลุ่มเสี่ยงที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

นอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน

• ดูแลร่างกายให้อบอุ่นเสมอด้วยการสวมเสื้อผ้าที่อบอุ่น หลีกเลี่ยงการถูกฝน หรืออยู่ในที่อากาศเย็น

• อยู่ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทได้ดี

• ควบคุมความชื้นในอากาศ และควรมีความชื้น เพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายและช่วยลดไข้

• ควรรับประทานอาหารอ่อน ใจกว้าง ข้าวต้ม น้ำส้ม น้ำผลไม้

• ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

• เช็ดตัวลดไข้บ่อย ๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก เพราะไข้อาจกระตุ้นให้ชักได้

• สวมผ้าปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ และหมั่นล้างมือให้สะอาด

• หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ภูมิคุ้มกันโรคน้อย เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือผู้ป่วยที่กินยากดภูมิคุ้มกันอยู่

เพียงเท่านี้ ท่านก็สามารถป้องกันตนเองและคนที่ท่านรักให้ห่างไกลจากโรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ได้แล้ว

ข้อมูลจาก แพทย์หญิงอุรารมย์ พันธุมะผล กุมารแพทย์ทารกแรกเกิดและปริกำเนิด รพ.พญาไท 1 / <http://www.phyathai.com>

ภายใต้แพทย์สุรพงศ์ อำพันวงษ์