



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การป้องกันปอดบวม

ยตนเองโดยใช้พฤติกรรม “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ได้แก่
ปิด คือ เวลาไอจาม ปิดปาก ปิดจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชู
ทุกครั้ง ลวมหน้ากากอนามัย หรือไอจามใส่ต้นแขนด้านในของ
ตนเอง เป็นต้น

เลี่ยง คือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการหวัด
หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่แออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดี
เป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ
หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัว
 เป็นต้น



3. ล้าง คือ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล
ทำความสะอาดมือ เมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น กลอนประตู ลูกบิด
ราวบันได ราวบนรถโดยสาร เป็นต้น
4. หยุด คือ เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่
แออัด จนกว่าจะหายเป็นปกติ เพื่อให้หายป่วยเร็วขึ้น ไม่รับเชื้ออื่น
แทรกซ้อน และไม่แพร่เชื้อให้ผู้อื่น
5. ติดตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

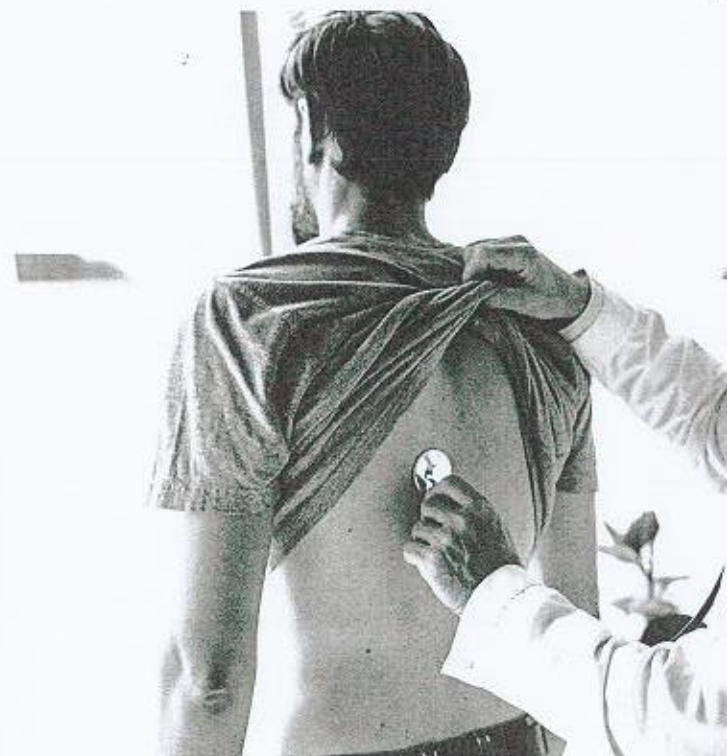
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 3855
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422
www.riskcomthai.org



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สื่อความรู้สำหรับประชาชน ปอดบวม



ปอดบวม

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินลมหายใจชนิดรุนแรง เกิดได้ทั้งเด็ก เชื้อแบคทีเรีย และไวรัส

ปอด ทำหน้าที่เกี่ยวกับการหายใจ เพื่อแลกเปลี่ยนออกซิเจน เลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ทางเดินหายใจส่วนล่างโดยการหายใจการสำลักหรือเชื้อในทางเดินหายใจส่วนบนลุกลามเข้าสู่ปอด อโรคจะมีการเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะส่งเม็ดเลือดขาวไปกำจัดเชื้อโรค ซลล์ปอด หลอดเลือดจะขยายตัวทำให้เกิดการคั่งของเลือดบริเวณ มักเสบ ทำให้เกิดอาการไอ หายใจลำบาก หอบเหนื่อย หรือที่เรียกว่า การปอดบวม

ารสังเกตเด็กเล็กที่มีอาการหายใจหอบ ดูได้จากความเร็วในการหายใจเข้า - ออก ปกติ 30 - 40 ครั้งต่อนาที ในเด็กอายุน้อยกว่า 2 เดือน ถ้ามีอาการหอบ จะหายใจเร็วกว่า 60 ครั้งต่อนาที

เด็กอายุ 2 - 11 เดือน หายใจเร็วกว่า 50 ครั้งต่อนาที
เด็กอายุ 1 - 5 ปี หายใจเร็วกว่า 40 ครั้งต่อนาที



อาการปอดบวม

มักจะเกิดตามหลังการป่วยเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และอาการอื่น ๆ ที่มีภาวะแทรกซ้อนหรือได้รับการรักษาที่ไม่เหมาะสม โดยใช้จะไม่ลด ผู้ป่วยจะไอ มีเสมหะมาก เจ็บหน้าอก เหนื่อยง่าย บางครั้งการป่วยในเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ อาการที่กล่าวมาข้างต้นอาจไม่ชัดเจนหรือไม่ครบทุกอย่าง ในผู้สูงอายุอาจจะมีไข้ต่ำ ๆ หรือตัวอุ่น ๆ และซึมลง ส่วนในเด็กเล็ก อาจจะมีไข้สูง ซึมลง ไม่กินน้ำ ไม่กินนม หายใจหอบเร็วหรือหายใจแรงดังวี๊ด หรือหายใจแรงจนชายโครงบวม จมูกบานเวลาหายใจเข้า หากมีอาการที่กล่าวมา ขอให้รีบไปพบแพทย์ทันที จะช่วยลดการเสียชีวิตได้

การติดต่อ

เชื้อแบคทีเรีย และไวรัสนี้จะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และติดต่อกันทางไอจามรดกัน จากการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย และการหายใจเอาเชื้อโรคที่กระจายอยู่ในอากาศเข้าไป

ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง

ได้แก่ ใช้สูง ไม่ลดลงภายใน 2 วัน ซึมลง ไม่กินน้ำ ไม่กินนม ใช้สูง ไอ หายใจลำบาก หายใจหอบเร็ว หรือหายใจจนซี่โครงบวม หรือมีเสียงดังวี๊ด ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายของปอดบวม ให้รีบพาไปพบแพทย์ทันที

การรักษาปอดบวม

เป็นการรักษาตามอาการ หากมีไข้ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หากใช้ไม่ลด หรือมีอาการใช้สูงให้รับประทานยาลดไข้ ได้แก่ ยาพาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาแอสไพริน ให้นอนหลับพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่อากาศถ่ายเทดี และดื่มน้ำมาก ๆ รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น หากอาการไม่ดีขึ้น ใน 48 ชั่วโมง หรือมีอาการรุนแรง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อพิจารณาให้ยาต้านไวรัส

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มีอาการรุนแรง เมื่อป่วยด้วยปอดบวม

1. เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ
2. เด็กน้ำหนักตัวน้อย
3. เด็กที่มีภาวะขาดสารอาหาร
4. ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ซึ่งมักเป็นโรคเรื้อรัง เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรคหัวใจ โรคถุงลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง หากป่วยจะมีอาการรุนแรงกว่ากลุ่มอื่น
5. กลุ่มผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป

