

❖ การป้องกัน

รักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ดี โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก หลีกเลี่ยงความเครียด บุหรี่ สุรา และยาเสพติด และระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น หรืออากาศเปลี่ยนแปลง



✦ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก ผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหาร และวิตามินเพียงพอ



✦ ระวังการติดต่อให้โรคใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็นซึ่งมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น โดย

ไข้หวัดใหญ่

Influenza

- o o หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- o หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- o ไม่ใช้แก้วน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ร่วมกันผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย
- o หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ แต่ช่วยป้องกันการแพร่ และการติดต่อได้เป็นอย่างดี



✦ ผู้ป่วยโรคให้หวัดใหญ่ ควรระมัดระวังไม่แพร่เชื้อ โดยระวังการไอหรือจามรดผู้อื่น และใช้ผ้าปิดปากทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม หรือหากทำได้ควรสวมหน้ากากอนามัย และไม่คลุกคลีกับผู้อื่น



เผยแพร่โดย
กองสาธารณสุข
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม
อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี
โทร. ๐๓๕-๕๒๑๒๘๒

ไข้หวัดใหญ่

Influenza

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ พบได้ทุกเพศ ทุกวัย โรคนี้มีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย



❖ การแพร่ติดต่อ

การติดต่อเกิดขึ้นได้ง่ายในระหว่างผู้ใกล้ชิดที่อยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงมหรสพ รถโดยสารและอาคารบ้านเรือนที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ไข้หวัดใหญ่ติดต่อกันหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอ หรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เวือน้ำมูกน้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูก ปาก และตา

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่ติดต่อได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากวันเริ่มป่วย

❖ อาการป่วย

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกายแล้วประมาณ 1-3 วันผู้ป่วยจะเริ่มมีไข้สูงเฉียบพลัน (38° ซ-40° ซ) หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก ใจแห้งๆ อาการคอแห้ง คันทอน มักพบมากกว่าเจ็บคอ แล้วมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม มีเสมหะมาก อาจมีตาแดง ตาและตามมาโดยทั่วไปผู้ป่วยที่เป็นเด็กมักมีไข้สูงกว่าในผู้ใหญ่



ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่ มักมีอาการรุนแรง และยาวนานกว่าไข้หวัดธรรมดา แต่โดยทั่วไปมักจะมียาอาการดีขึ้นภายใน 5 วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน ในประเทศไทยพบว่าอัตราการเสียชีวิตจากโรคนี้น่าตก และมีผู้ป่วยน้อยรายมากที่เกิดอาการแทรกซ้อนเช่นปอดบวม หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ เป็นต้น



❖ การรักษา

โรคนี้ไม่มียารักษา โดยเฉพาะใช้การรักษาตามอาการควรดูแลตนเองในเบื้องต้น โดยกินยาลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา



ส่วนคนพักมาก ๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่นไม่ชื้นเกินไป ดื่มน้ำมาก ๆ งดคินน้ำเย็น พยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามปกติ และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ รสไม่จัด กินผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้บ้าง ๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง แต่หากอาการไม่ดีขึ้น ภายใน 2-3 วัน ต้องรีบไปพบแพทย์

กรณีผู้ป่วยสูงอายุ และเด็กเล็กที่รับประทานอาหารได้น้อยอาจจำเป็นต้องให้วิตามินเสริม รวมทั้งวิตามินซี

