



ข้อควรระวัง

เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่

และการป้องกันเพื่อความปลอดภัยและ
สุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัว

ไข้หวัดใหญ่นั้นอันตรายอย่างไร
มาทำความรู้จักกันดีกว่า...

1.

ไข้หวัดใหญ่ อาจอันตรายถึงชีวิต!

ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งมีหลากหลายสายพันธุ์และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สามารถแพร่กระจาย และติดต่อได้ง่ายทำให้ลูกน้อย และคนในครอบครัวเจ็บป่วย จนอาจต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล และทำให้เสียชีวิตได้

ในสหรัฐอเมริกาไข้หวัดใหญ่ทำให้เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปีต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลถึงปีละ 20,000 คน

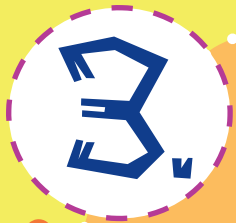
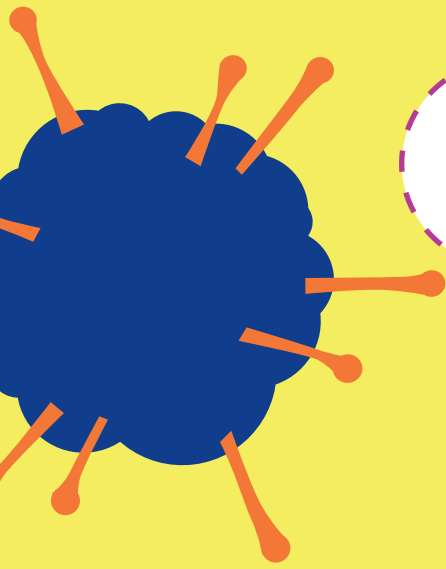


2.

ไข้หวัดใหญ่ ติดต่อง่ายสุดๆ

เพียงแค่ได้รับละอองฝอยซึ่งมีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ปนจากการไอหรือจามของผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ หรือบางครั้งลูกอาจติดไข้หวัดใหญ่จากการเอามือไปหยิบจับสิ่งของที่ มีเชื้อไวรัสติดอยู่ แล้วมาสัมผัสกับ ปาก จมูก หรือตาของตัวเอง

ผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่จะแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ตั้งแต่นั้นวันก่อนมีอาการ ไปจนถึง 5-7 วัน ดังนั้นลูกน้อยที่เล่นและอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ จึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ได้มาก



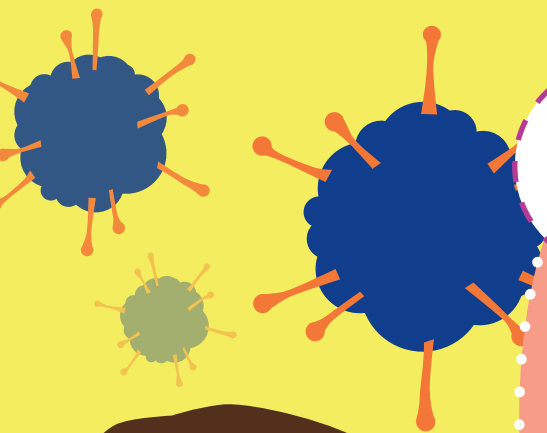
เจ็บนิด ป่วยหน่อย... อย่าวางใจ

ไข้หวัดใหญ่อาจมีอาการตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงรุนแรงมาก เด็กเล็ก และเด็กที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด โรคทางระบบประสาท โรคปอด โรคหัวใจ โรคเลือด เบาหวาน โรคตับ โรคไต ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโอกาสเกิดความเจ็บป่วยรุนแรงจากไข้หวัดใหญ่ ดังนั้นแม้ลูกรักจะมีอาการเล็กน้อยก็อย่าวางใจ ควรรีบพาไปพบแพทย์



จดจำอาการสำคัญ ไว้ให้ดีๆ

อาการของไข้หวัดใหญ่คือ มีไข้ ไข้อาจขึ้นสูงถึง 39-40 องศาเซลเซียส ปวดศีรษะ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล คัดจมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย หนาวสั่น อ่อนเพลีย บางครั้งอาจคลื่นไส้ อาเจียน อาการมักรุนแรงและเป็นเวลานานกว่าหวัดธรรมดา



แม่แล้ว ลูกป่วย... ช่วยอย่างไรดี?

รอช้าไม่ได้... หากลูกน้อยอายุต่ำกว่า 5 ปี โดยเฉพาะถ้าน้อยกว่า 2 ปี หรือมีโรคประจำตัว และมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้รีบพาไปพบแพทย์ เพราะเด็กกลุ่มนี้มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ซึ่งอาจอันตรายถึงชีวิตได้

แต่หากลูกอายุมากกว่า 5 ปี ไม่มีโรคประจำตัว อาจบรรเทาอาการเบื้องต้นด้วยการเช็ดตัวเพื่อลดไข้ ให้ลูกนอนพักผ่อน และดื่มน้ำมากๆ หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์



6.

อาการแบบนี้อันตราย! รีบไปพบแพทย์

แม้แต่เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง หรือเคยเป็นไข้หวัดใหญ่มาก่อน ก็มีโอกาที่จะป่วยหนักจากไข้หวัดใหญ่ หากลูกกรกมีอาการดังต่อไปนี้ อย่ารอช้า... ให้รีบพาไปพบแพทย์

- งอแงมาก หรือซึม
- ปัสสาวะน้อยลง
- อาเจียนรุนแรง
- หายใจเร็วหรือหายใจลำบาก
- อาการของไข้หวัดใหญ่ดีขึ้นแล้ว แต่กลับมา มีไข้ขึ้นอีกและไอมากขึ้น
- มีโรคประจำตัว (เช่น โรคหัวใจ โรคปอด หอบหืด หรือ เบาหวาน) และมีอาการป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่



7.

ไข้หวัดใหญ่ป้องกันได้ ด้วยวัคซีน

การให้ลูกน้อยและทุกคนในครอบครัวรวมถึงตัวท่านเองได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่สุด ประสิทธิภาพของวัคซีนขึ้นอยู่กับเชื้อที่ได้รับว่าตรงกับเชื้อที่อยู่ในวัคซีนหรือไม่ และยังขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้น และอย่างไรก็ตามวัคซีนสามารถลดอัตราป่วยและตายได้

อีกวิธีหนึ่งในการป้องกันเด็กทารกจากไข้หวัดใหญ่ คือ การฉีดวัคซีนในคุณแม่ตั้งครรภ์ ซึ่งจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าจะสามารถป้องกันทารกน้อยตั้งแต่อายุในครรภ์จนกระทั่ง 2-3 เดือนหลังคลอด

8.

วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่... มีความปลอดภัย

องค์การอนามัยโลก สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทยและราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย แนะนำให้เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปและผู้ใหญ่ทุกช่วงวัยป้องกันไข้หวัดใหญ่โดยการฉีดวัคซีน เพราะเป็นวิธีป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด วัคซีนถูกผลิตขึ้นโดยผ่านกระบวนการผลิตและการควบคุมความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด วัคซีนไข้หวัดใหญ่หลายล้านโดส (dose) ถูกใช้ทั่วโลก โดยมีข้อมูลยืนยันถึงความปลอดภัย



9.

วัคซีนนี้... ควรฉีดทุกปีจริงๆ

เนื่องจากสายพันธุ์เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดจะแตกต่างกันไปทุกปี การฉีดวัคซีนจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันต่อเชื้อที่คาดว่าจะระบาดในช่วงปีนั้น ดังนั้นวัคซีนที่ผลิตในแต่ละปีจึงเหมาะที่จะป้องกันเชื้อไข้หวัดใหญ่สำหรับปีใดปีหนึ่งเท่านั้น นอกจากนี้ภูมิคุ้มกันโรคจากการฉีดวัคซีนจะลดต่ำลงตามธรรมชาติหลังจาก 6-12 เดือนไปแล้ว องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี



10.

เทคนิคสำคัญ ป้องกันการแพร่เชื้อ

นอกจากให้ลูกน้อยได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปีแล้ว ควรสอนให้ลูกรู้จักวิธีการป้องกันการติดเชื้อและการแพร่เชื้อโรค นั่นคือปิดปากเวลาไอหรือจามด้วยกระดาษทิชชู และทิ้งกระดาษเมื่อใช้เสร็จ ไม่อยู่ใกล้ชิดและใช้ของร่วมกับผู้ป่วย ล้างมือบ่อยๆ ไม่ใช้มือขยี้ตา หรือเอานิ้วเข้าปาก และคุณพ่อคุณแม่ต้องหมั่นทำความสะอาดเครื่องใช้ ของเล่นลูก



วิธีการเหล่านี้เป็นการลดโอกาสป่วยจากโรคทุกชนิด แต่การให้วัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี ยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันไข้หวัดใหญ่

“ไข้หวัดใหญ่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน”

