

การป้องกัน

1. ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อจะได้มีภูมิต้านทานโรค ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
2. ระมัดระวังการติดโรคด้วยการสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับอากาศ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นเสมอ ไม่คลุกคลี กินหรือนอน ร่วมกับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่
3. ในระยะที่มีไข้หวัดใหญ่ระบาด ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่คนอยู่แออัด เช่น โรงมหรสพ และไม่ควรไปเยี่ยมเยียนผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่ เพื่อลดการระบาดของโรค
4. ฉีดวัคซีนซึ่งแพทย์มักฉีดในกลุ่มเสี่ยง (วัคซีนจะมีเฉพาะไวรัสกลุ่มเอเท่านั้น) แต่วัคซีนจะไม่ได้ผลกรณีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

หน่วยแนะแนวและปรึกษาปัญหาสุขภาพ
โทร. 02-2011131

เอกสารอ้างอิง

สมศักดิ์ โล่ห์เลขา. (2547). Immunization 2004. ใน สุวรรณ เรื่องกาณูจนเศรษฐ และคนอื่นๆ (บรรณาธิการ), กุมารเวชศาสตร์ : แนวทางการวินิจฉัยและ การรักษา (หน้า 80). กรุงเทพมหานคร : บียอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์. สรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2547). ไข้หวัดใหญ่. หมอชาวบ้าน, ปีที่ 25 (ฉบับที่ 299), หน้า 41-45. สราญจิตต์ กาญจนภา. ไข้หวัดใหญ่. แผ่นพับงานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. แผ่นพับ.



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-7308-10



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

ไข้หวัดใหญ่



ผู้เรียบเรียง จริญญา วิรุฬราช

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ



ภาควิชาพยาบาลศาสตร์



ไข้หวัดใหญ่

อาการ

ผู้ที่ได้รับเชื้อประมาณ 1-3 วันจะป่วย โดยมีอาการสำคัญคือ ไข้สูง ปวดศีรษะ หน้าตาแดง ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร ชมในคอ คลื่นไส้ อาเจียน ต่อมาจะมีอาการเจ็บคอ คัดจมูก ไอแห้งๆ แบบไข้หวัด (บางคนอาจไม่มีอาการนี้ ไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการหวัดน้อยกว่าหวัดธรรมดา) ปวดศีรษะมากตรงหน้าผาก และปวดกระบอกตา น้ำมูก น้ำตาไหล เจ็บคอ ไอและจาม ปวดเมื่อยตามร่างกายมาก โดยเฉพาะหลังและขา จะปวดมาก ไข้มีอยู่ 2-4 วัน จากนั้นอาการต่างๆ จะดีขึ้น แต่อาการอ่อนเพลีย อาจเป็นอยู่นาน 1-4 สัปดาห์



อาการแทรกซ้อน

อาการแทรกซ้อนที่สำคัญคือ ปอดอักเสบ ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่กรรมได้ภาวะแทรกซ้อนจะรุนแรงมากในกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ (ช่วงเดือนที่ 7-9) ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคพิษสุราเรื้อรังและผู้ติดยาเสพติด เป็นต้น

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่าย และระบาดได้รวดเร็วในระยะเวลาอันสั้น เมื่อเกิดระบาดขึ้นในท้องที่ใด จะทำให้ประชาชนในท้องที่นั้นล้มป่วยเป็นจำนวนมาก ทำให้ขาดรายได้และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษา ถึงแม้พ้นจากการป่วยแล้ว ก็ยังอ่อนเพลีย ทำงานไม่ได้ไปอีกหลายวัน

การติดต่อ

เชื้อโรคที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่คือ เชื้อไวรัส ซึ่งเป็นเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมากมี 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มเอ กลุ่มบี และกลุ่มซี กลุ่มบี และกลุ่มซี จะทำให้เกิดโรคเฉพาะในคนเท่านั้น ส่วนกลุ่มเอสามารถทำให้เกิดโรคทั้งในคนและสัตว์ เชื้อไวรัสกลุ่มเอยังแบ่งเป็นสายพันธุ์ย่อย 9 ชนิด บางชนิดเคยระบาดในอดีต ทำให้มีผู้เสียชีวิต เช่น ระบาดที่ฮ่องกง และสเปน บางชนิดของสายพันธุ์เอ ทำให้เกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในสัตว์ปีก เชื้อไข้หวัดใหญ่มีปะปนอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย จึงอาจติดอยู่กับภาชนะเครื่องใช้สอยที่ผู้ป่วยใช้ เช่น ผู้เช็ดหน้า แก้วน้ำ โทรศัพท์ รวมทั้งลูกบิดประตู ทำให้ติดต่อกันได้เมื่อใช้ร่วมกัน

การปฏิบัติตัวเมื่อป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่

1. พักผ่อนให้เต็มที่
2. ห้ามอาบน้ำเย็น รดน้ำมนต์ หรือพ่นยาเป็นอันตราย เพราะอาจทำให้เป็นปอดอักเสบแทรกง่าย
3. ดื่มน้ำมากๆ ประมาณชั่วโมงละ 1-2 แก้ว
4. รับประทานอาหารอ่อนที่มีประโยชน์
5. รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอล ครั้งละ 1-2 เม็ด ไข้ได้ทุก 4-6 ชั่วโมง
6. บ้วนน้ำลาย เสมหะลงในภาชนะที่ปิดมิดชิด แล้วทำลายด้วยการเผาหรือใส่ยาฆ่าเชื้อ
7. ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม
8. ควรแยกสิ่งของเครื่องใช้และที่นอนจากผู้อื่น

อาการที่ควรพบแพทย์

1. มีอาการเหล่านี้ เช่น เจ็บหน้าอก ปวดท้อง อาเจียน มีจุดเลือดตามตัว ตัวตาเหลือง เจ็บคอมาก ไอมาก มีเสมหะสีเขียวๆ เหลืองๆ
2. มีไข้เกิน 7 วัน
3. ดูแลตนเองแล้วอาการไม่ทุเลา
4. วิดกกังวลไม่มั่นใจในการดูแลตนเอง

