โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่พบบ่อยตลอดทั้งปี เกิดได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนมากพบผู้ป่วยในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว และช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ไข้หวัดใหญ่มีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus)

การแพร่กระจายและการติดต่อ

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วัน ก่อนป่วย จนถึง 7 วัน หลังมีอาการป่วย

เชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางจมูก ปาก หรือตา

โดยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยสามารถแพร่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้ โดยการไอ จามรดกันหรือหายใจเอาละอองน้ำลายเข้าไป โดยเฉพาะหากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร จะมีโอกาสรับเชื้อมากขึ้น ผู้ป่วยบางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู เป็นต้น

อาการ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการป่วยใน 1-2 วัน หลังได้รับเชื้อ เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย ไอ และเจ็บคอ โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้น และหายเป็นปกติใน 1-2 สัปดาห์

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่

2 ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

3 หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย

4 หลีกเลี่ยงไปในสถานที่มีคนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก

5 เมื่อมีอาการป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย

6 เมื่อป่วยควรหยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้หายป่วยได้เร็ว และไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่น

7 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

8 กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (ปอดอุดกั้นเรื้อรัง, หอบหืด, หัวใจ, หลอดเลือดสมอง, ไตวาย,เบาหวาน และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด) ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี ผู้ที่มีภูมิต้านทานต่ำ และผู้ที่มีน้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี

9 ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ

การดูแลตนเองเมื่อป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำๆ และยังรับประทานอาหารได้ สามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้

- รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ
- เช็ดตัวลดไข้เป็นระยะๆ
- ดื่มน้ำสะอาด
- งดดื่มน้ำเย็น
- รับประทานอาหารอ่อนและอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผลไม้
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่มีการถ่ายเทอากาศดี

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลสนามชัยเขต
โทร 038-597021
www.snck.go.th

****

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

กคร. 02/02/62