โรคที่พบบ่อยในฤดูหนาวในประเทศไทย

รศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ฤดูหนาวถึงแม้จะเป็นฤดูที่หลาย ๆ คนชอบแต่ก็เป็นฤดูที่อาจนำความเจ็บป่วยบางอย่างมาให้กับคนเราหลายอย่างโดยเฉพาะ ถ้าเราดูแลสุขภาพไม่ดี ถึงแม้ประเทศไทยอากาศจะไม่หนาวเท่ากับหลาย ๆ ประเทศ แต่อุณหภูมิในฤดูหนาวบางปี และในบางพื้นที่ก็สามารถทำให้เราเจ็บป่วยได้ ตัวอย่างโรคที่มาพร้อมฤดูหนาว ได้แก่

โรคไข้หวัด

ในโลกเรามีเชื้อไวรัสหวัดเป็นร้อยชนิดซึ่งเราสามารถติดต่อได้จากการสูดอากาศที่มีเชื้อโรคนี้ปนอยู่ อาการประกอบด้วยไอ จาม คัดจมูกน้ำมูกไหล ระคายคอ มีไข้ โดยทั่วไปจะหายไปภายใน 1 สัปดาห์ โรคนี้จะหายได้เองโดยธรรมชาติไม่มีภาวะแทรกซ้อน การดูแลรักษาช่วงที่ไม่สบาย ได้แก่ การพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการออกกำลังหรือทำกิจกรรมบางอย่างที่ไม่จำเป็น ดื่มน้ำมาก ๆ โดยเฉพาะน้ำผลไม้ รับประทานยาลดไข้พาราเซตตามอล ยาลดน้ำมูกและยาแก้ไอ อย่างไรก็ตาม การรับประทานยาเหล่านี้ไม่ได้ลดจำนวนวันของอาการไม่สบายลง

โรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่จะมีการระบาดใหญ่เป็นประจำในช่วงฤดูหนาว เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งมีอยู่ 3 ชนิดด้วยกัน คือ ชนิดเอ บีและซี เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดซีนั้นพบน้อยในวงแคบและไม่รุนแรง ส่วนชนิดบีพบเฉพาะในคน ไม่ค่อยทำให้ เกิดอาการ รุนแรง แต่ไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอนั้นพบได้ในคนและสัตว์นานาชนิดสามารถก่อโรคได้รุนแรง และเป็นปัญหาของโลกเกือบทุกปี เพราะแพร่ระบาดในหลายพื้นที่

เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางทางเดินหายใจ ซึ่งเชื้อโรคจะมาจากน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะของผู้ป่วย เมื่อมีการไอ จามทำให้เชื้อแพร่กระจายในอากาศ แล้วเราสูดเข้าไปในทางเดินหายใจและทำให้เกิดโรคภายใน 1-3 วัน นอกจากนั้นอาจติดต่อโดยการ ที่เราไปจับสิ่งของที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได แก้วน้ำ โทรศัพท์ เป็นต้น แล้วเรามาจับบริเวณใบหน้าเรา ทำให้เชื้อเข้าไปในร่างกายทางจมูกได้

ไข้หวัดใหญ่ในคน สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ กลุ่มไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ซึ่งเกิดจากเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่พบกันมานานแล้ว แต่เนื่องจากเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

ตลอดเวลา จึงทำให้คนที่เคยป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ไปแล้วสามารถกลับมาป่วยซ้ำได้อีกและกลุ่มไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่ทำให้เกิดการระบาดทั่วโลก ดังเช่น ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่เกิดจากเชื้อไข้หวัดใหญ่ชนิด เอช 1 เอ็น 1 (H1N1)

โดยส่วนใหญ่โรคนี้ไม่ได้อันตรายร้ายแรงกับคนทั่ว ๆ ไป แต่ในผู้ป่วยบางกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น หอบหืด ถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจวาย เบาหวาน โรคไตวาย ผู้ป่วยภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น อาจเกิดปัญหาแทรกซ้อนได้มาก เช่น เกิดปอดอักเสบติดเชื้อ ทั้งจากไวรัส ไข้หวัดใหญ่เอง หรือจากการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนตามมา จากข้อมูลเฝ้าระวังโรคจากทุกจังหวัดในประเทศไทย ของสำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุขตั้งแต่ 1 มกราคม – 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559 พบผู้ป่วย 156,949 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 239.88 ต่อแสนประชากร มีผู้เสียชีวิต 43 ราย กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด เรียงตามลำดับ คือ 25-34 ปี (11.89 %) 15-24 ปี (10.43 %) 35-44 ปี (10.19 %)

อาการของไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ซึ่งมักมีอาการมากในช่วง 3-4 วันแรก หลังจากนั้นอาจมี เจ็บคอ ไอแห้ง ๆ คัดจมูกน้ำมูกไหล โดยทั่วไปมีอาการอยู่ประมาณ 7-10 วัน ผู้สูงอายุอาจมีอาการไม่ชัดเจนได้บ่อย บางครั้งอาจมีไข้ อ่อนเพลีย ซึมสับสนหรือการช่วยเหลือตนเองได้ลดลง ผู้ป่วยบางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ ผู้ที่มีโรคปอดและหัวใจอยู่เดิม หรือภูมิคุ้มกันไม่ดี เป็นต้น การวินิจฉัยโดยส่วนใหญ่แพทย์จะให้การวินิจฉัยจากประวัติของอาการและการตรวจร่างกาย ในบางรายอาจมีการตรวจยืนยันเพิ่มเติม เช่น การตรวจหาเชื้อไวรัสจากจมูกและคอหอย

การรักษาเมื่อมีอาการไม่สบายแล้วก็เหมือนกับการรักษาไข้หวัดดังกล่าวแล้ว ในเด็กควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาแอสไพรินลดไข้ เนื่องจากอาจทำให้เกิดกลุ่มอาการไรย์ (Rye syndrome) ได้ สำหรับยากดการเพิ่มจำนวนของไวรัส เช่น Neuraminidase inhibitors (oseltamivir และ zanamivir) นั้นมักไม่ต้องใช้ ส่วนใหญ่ใช้ในรายที่มีอาการแทรกซ้อนรุนแรง หรือผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ดังกล่าวแล้ว สิ่งที่สำคัญ คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานยาลดไข้พาราเซตตามอล และระมัดระวังการติดต่อไปผู้อื่น เช่น การปิดปากและจมูกเวลาไอจาม ล้างมือบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงคลุกคลีในคนหมู่มาก เป็นต้น

อาการหอบหืดในผู้ป่วยโรคหอบหืดและโรคปอดเรื้อรังกำเริบ

ผู้ป่วยโรคหอบหืดและโรคปอดเรื้อรังบางรายอาจมีอาการกำเริบหอบเหนื่อยมากขึ้นในฤดูหนาวได้ โดยเฉพาะหากติดเชื้อไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย ดังนั้นในช่วงฤดูหนาวจึงต้องดูแลสุขภาพให้ดีเพื่อไม่ให้ติดไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ได้ มียาแก้หอบติดตัวและติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ด้วย

โรคภูมิแพ้

ช่วงฤดูหนาวคนที่มีโรคภูมิแพ้อากาศอยู่เดิม อาจมีอาการมากขึ้นได้ โดยเฉพาะช่วงอากาศเปลี่ยนใหม่ ๆ หรือบางคนที่แพ้ตัวไรในฝุ่นซึ่งอยู่ตามที่นอน แพ้ควันบุหรี่ แพ้ขนสัตว์ ในช่วงฤดูหนาวอาจมีอาการมากขึ้น เนื่องจากเรามีโอกาสอยู่ในบ้านมากขึ้นร่วมกับคนที่สูบบุหรี่ และสัตว์เลี้ยง ซึ่งก็มักอยู่ในบ้านในช่วงฤดูหนาว ทำให้คนที่เป็นโรคภูมิแพ้อยู่เดิมมีโอกาสได้รับการกระตุ้นจากสิ่งที่แพ้มากขึ้น โดยอาจมีอาการคันจมูก คันตา จามมีน้ำมูกใส ๆ คัดจมูกอยู่ตลอดได้ ผู้ป่วยบางรายมีผื่นนูนคันเวลาอากาศเย็น (cold-induced urticaria) โดยมักมีอาการในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยน อาจมีตุ่มนูนคันขึ้นในบริเวณที่ถูกอากาศเย็นได้ ในช่วงนี้ควรดูแลสุขภาพให้ดี หลีกเลี่ยงอากาศที่หนาวจัด สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่อบอุ่น บางรายถ้ามีอาการมากอาจต้องรับประทานยาแก้แพ้อากาศเพื่อลดอาการลง

อุณหภูมิในร่างกายต่ำเกินไป (Hypothermia)

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่อาจเกิดปัญหาอุณหภูมิในร่างกายต่ำเกินไป (hypothermia) ขึ้นได้ง่าย โดยเฉพาะในบางราย ที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย นอกจากนั้นผู้ที่รับประมานยานอนหลับ หรือดื่มเหล้าจัด อาจหลับลึกในที่ที่ๆ มีอาการเย็นจัด ในบางพื้นที่ของประเทศที่มีอากาศหนาวมาก โดยเฉพาะถ้าต่ำกว่า 15-18 องศาเซลเซียส อาจทำให้เกิดภาวะนี้ได้ การดูแลป้องกันคือ การพยายามรักษาความอบอุ่นของร่างกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบถ้วน และพยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศหนาวจัด

ผิวหนังแห้ง ลอกและคัน

ในช่วงอากาศหนาว ความชื้นในอากาศมักลดลง ความชื้นที่ผิวหนังของเราก็จะลดลงไปด้วย อาจทำให้ผิวแห้ง คันและลอกได้ ซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหากับคนที่ผิวแห้งหรือผู้สูงอายุที่มีต่อมไขมันทำงานลดลงและความชื้นของชั้นผิวหนังน้อยอยู่แล้ว การป้องกันและแก้ไข คือ การใช้สบู่อ่อน ๆ ไม่ขัดผิวมาก ไม่ควรแช่น้ำอุ่นนาน ๆ อาจอาบน้ำลดลงเป็นวันละครั้ง และทาครีมหรือ น้ำมันทาผิวหลังอาบน้ำขณะที่ผิวยังหมาด ๆ อยู่

จะเห็นได้ว่าในฤดูหนาวนั้นอาจทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพได้หลายอย่าง การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและการหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรคหรือตัวกระตุ้นโรคภูมิแพ้ดังกล่าวแล้ว เป็นสิ่งที่สามารถลดโอกาสความเจ็บป่วยลงได้