

ระวัง ไข้หวัดใหญ่ ในฤดูฝน

อ.พญ.กฤติกา ธีระพันธ์เจริญ

สาขาวิชาโรคระบบทางเดินหายใจและวัณโรค

ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ในแต่ละปีจะมีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ในทุกเพศทุกวัย ส่วนใหญ่ในเมืองไทยจะพบได้ในฤดูฝน จนถึงปลายฤดูหนาว

สาเหตุของการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมี 2 สายพันธุ์ที่สำคัญ คือสายพันธุ์ A และ B นอกจากนี้ สายพันธุ์ A และ B แบ่งออกเป็นสายพันธุ์ย่อย ๆ สามารถติดต่อผ่านทางปาก จมูก และตา โดยการสูดดมละอองของเสมหะหรือละอองของน้ำมูกของผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่ หรือเกิดจากการสัมผัส เช่น สัมผัสโทรศัพท์มือถือ ลูกบิด ราวบันได ที่มีเสมหะปนเปื้อน ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกัน แล้วนำมาสัมผัสใบหน้า หยิบของรับประทาน หรือขยี้ตาก็จะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

ส่วนมากจะมีไข้สูง ไอ เจ็บคอ ปวดศีรษะ เมื่อยตัว อ่อนเพลีย อาจมีท้องเสียร่วมด้วย อาการจะรุนแรงกว่าไข้หวัดทั่วไป บางรายมีอาการของปอดอักเสบ โดยมีอาการหายใจเหนื่อย หายใจผิดปกติ หรือเจ็บหน้าอกได้ อาจรุนแรงไปจนถึงขั้นระบบหายใจล้มเหลว หรือเสียชีวิตจากไข้หวัดใหญ่ กลุ่มเสี่ยงที่มีอาการรุนแรงเมื่อติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ สตรีตั้งครรภ์ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ หรือโรคเบาหวาน เป็นต้น รวมถึงผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และโรคอ้วน

การรักษาโรคไข้หวัดใหญ่

รับประทานยาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ แก้ปวด ลดน้ำมูก พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ส่วนในรายที่มีอาการรุนแรงที่ต้องรับไว้ในโรงพยาบาล เช่น ปอดอักเสบ หรือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะทำให้มีอาการรุนแรง แพทย์จะพิจารณาการให้ยาต้านไวรัสร่วมด้วย

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ หรือโรคเบาหวาน รวมถึงผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และโรคอ้วน ควรดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และไม่นำมือมาสัมผัสใบหน้า ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการเหมือนเป็นไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ ต้องป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อไปให้ผู้อื่น โดยการสวมหน้ากากอนามัย เวลาไอจาม ควรปิดปากปิดจมูก ทิ้งเศษลงในถังที่มีดขีด และหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในแหล่งชุมชน