

ไข้เลือดออก ป้องกันได้...แต่ถ้าเป็นแล้วละ!

รศ. นพ. วินัย รัตนสุวรรณ
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี(Denguevirus)พบใน”ยุงลาย”(Aedes aegypti) เชื้อไวรัสเดงกีจะอาศัยอยู่บริเวณผนังกระเพาะและต่อมน้ำลายของยุง ดังนั้นเมื่อยุงที่มีเชื้อไวรัสชนิดนี้อยู่ที่ต่อมน้ำลายไปกัดคน เท่ากับว่าคนคนนั้นรับเชื้อเข้าสู่ร่างกายไปเต็ม ๆ และจะมีอาการไข้ประมาณ 2-7วัน ซึ่งในช่วงนี้หากยุงกัดผู้ป่วยก็จะแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นต่อไป

*เชื้อไวรัสเดงกี มี 4 สายพันธุ์ โดยทั่วไปหากผู้ป่วยได้รับเชื้อสายพันธุ์ใดสายพันธุ์ ก็จะมีเพียงภูมิคุ้มกันเฉพาะสายพันธุ์นั้น ๆ ซึ่งอาจมีโอกาสเป็นไข้เลือดออกได้อีกจากเชื้อไวรัสเดงกีสายพันธุ์อื่น ๆ

สังเกตตนเอง ถ้ามีอาการต่อไปนี้อาจเป็นไข้เลือดออก

- มักจะมีไข้ขึ้นสูง 2-7วัน(อาจสูงถึง 40 องศาเซลเซียส)
- เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว หน้าแดง
- ในรายที่มีเกล็ดเลือดต่ำ อาจเห็นจุดเลือดออกสีแดงเล็กๆ ตามผิวหนัง เนื่องจากมี

เลือดออกที่ผิวหนัง ซึ่งเป็นที่มาของชื่อโรคไข้เลือดออก

- อาจมีอาการปวดท้อง เนื่องจากมีตับโตในช่องท้อง

*ผู้ป่วยไข้เลือดออกส่วนใหญ่จะอาการไม่มากและหายได้เอง แต่มีเพียงส่วนน้อยที่อาจมีอาการรุนแรง เลือดออกมาก โดยเฉพาะในทางเดินอาหาร หรือมีสวมน้ำรั่วออกจากหลอดเลือดมากจนความดันต่ำ ช็อก และหมดสติ

วินิจฉัยได้ง่ายหรือไม่

จากอาการที่กล่าวมาข้างต้น ถ้าฟังเพียงมีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว อาจเกิดจากเชื้อไวรัสตัวอื่น ซึ่งยากต่อการวินิจฉัยของแพทย์ แต่หากมีจุดเลือดออกเล็กๆ ตามลำตัว ก็จะทำให้แพทย์สงสัยถึงเรื่องไข้เลือดออกมากขึ้น ดังนั้นในการวินิจฉัย แพทย์จึงต้องคำนึงถึงโรคไข้เลือดออกก่อนเสมอ

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไข้แบบเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว แต่แพทย์ตรวจไม่พบแหล่งติดเชื้อเฉพาะที่ใดที่หนึ่งในร่างกาย ก็จะต้องทำการซักประวัติและสอบถามถึงสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัย ซึ่งผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงสูงว่าจะเป็นโรคไข้เลือดออก คือ อยู่ในละแวกที่มี

น้ำขัง ซึ่งเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายอย่างดี

ปัจจุบันสามารถนำการตรวจทางห้องปฏิบัติการมาช่วยในการวินิจฉัยโรคได้เป็นบางกรณี อาทิ การตรวจนับเม็ดเลือด และจำนวนเกล็ดเลือดต่ำ นอกจากนี้ยังมีการตรวจวินิจฉัยเชิงลึก ซึ่งต้องพิจารณาจากอาการเป็นกรณี ๆ ไป

รักษาได้หรือไม่

โรคไข้เลือดออก มักจะพบมากในเด็ก แต่กว่าจะมั่นใจว่าเป็นไข้เลือดออก แพทย์จะให้การรักษาไปตามอาการก่อนแล้ว อาทิ คลื่นไส้ อาเจียนมาก กินน้ำและอาหารได้น้อย ปากแห้ง ก็จะทำให้ น้ำเกลือทางหลอดเลือด และหากมีอาเจียนมีเลือดปน หรือถ่ายดำ จะต้องให้เลือดทดแทน หลังจากมีไข้ หากมีมือเท้าเย็น เนื่องจากความดันเลือดต่ำ จะต้องให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดใน ปริมาณที่มากขึ้นอย่างทันที

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการในวันแรกๆไม่มาก แพทย์จะอนุญาตให้กลับไปดูอาการที่บ้านได้ ร่วมกับให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ให้คอยสังเกตอาการของเด็ก และจะนัดไปตรวจร่างกาย เป็นระยะๆ สิ่งสำคัญที่สุด คือ ผู้ป่วยจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ไป ตรวจตามแพทย์นัด และหากมีอาการเปลี่ยนแปลงหรือไม่แน่ใจ ให้ไปพบแพทย์ก่อนนัดได้ โดยเฉพาะในช่วง 5-7 วันของอาการไข้

การปฏิบัติตัวขณะป่วย

1. ดื่มน้ำ หรือน้ำเกลือแร่ให้เพียงพอ วิธีสังเกตว่าดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่ คือ ให้สังเกต ปัสสาวะจะต้องเป็นสีเหลืองอ่อน หากเป็นสีเหลืองเข้มหรือสีชา แสดงว่าร่างกายยังขาดน้ำอยู่
2. รับประทานยาลดไข้ให้ใช้ยาพาราเซตามอล ตามขนาดที่แพทย์สั่ง ห้ามเกินขนาด เพราะ อาจเป็นสาเหตุของตับอักเสบจากยาพาราเซตามอลได้
3. ห้ามใช้ยาแอสไพริน เพราะอาจทำให้เลือดออกง่าย และมากขึ้นได้
4. หากอาเจียนเป็นเลือด ถ่ายดำ อาเจียนมาก ดื่มน้ำเท่าไรก็ไม่เพียงพอกับความ ต้องการ ของร่างกาย มือเท้าเย็น ควรไปพบแพทย์ทันที เพราะอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณอันตรายว่าผู้ป่วย อาจมีความดันเลือดต่ำและช็อกได้
5. โรคไข้เลือดออก ไม่ติดต่อทางการสัมผัส หรือรับประทานอาหารร่วมกัน
6. เมื่อมีไข้หากจะอาบน้ำ ให้อาบด้วยน้ำอุ่น หรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น เพราะหากใช้น้ำเย็น ผู้ป่วยจะสูญเสียความร้อนจากร่างกายมาก อาจเกิดอาการสั่นได้

เราสามารถป้องกันได้เพียง....

1. พยายามอย่าให้ยุ่งกั้ด เช่น นอนในมุ้ง หากต้องการทำงานอยู่ในที่ที่อาจมียุ่งกั้ด ให้ทายากันยุงที่ผิวหนัง

2. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงในบ้านและบริเวณรอบบ้าน เช่น

- ปิดตุ่มน้ำ
- เลี้ยงปลาสำหรับกินลูกน้ำยุงลาย เช่น ปลาหางนกยูง
- น้ำหล่อขาตู้กับข้าวให้ใส่ทรายอบเบท
- ขวดแก้ว ภาชนะที่อาจมีน้ำขังให้คว่ำ
- หลุมบ่อรอบบ้านที่อาจมีน้ำขัง ให้กลบทำลายเพราะอาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

โรคไข้เลือดออกสามารถป้องกันได้ ด้วยการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย(บริเวณหรือ ภาชนะที่อาจมีน้ำขัง)และป้องกันไม่ให้ยุงลายมากัดเราได้ เช่น นอนในมุ้ง หรือทาโลชั่นกันยุง