

รู้จัก “โรคไข้หวัดใหญ่”



โรคไข้หวัดใหญ่ คืออะไร

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย มักพบการระบาดเป็นช่วงๆ โดยเฉพาะในหน้าฝนและหน้าหนาว โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า



การติดต่อ

โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังสามารถติดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ เข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย



อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ เข้าสู่ร่างกาย ประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการน้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ มีไข้สูง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว แต่บางรายจะมีอาการรุนแรง เช่น ปอดบวม



การรักษา

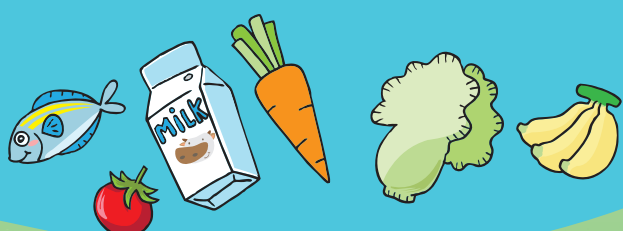
ใช้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลตนเองในเบื้องต้น

- กินยาลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา
- นอนพักมากๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่น ไม่ชื้นเกินไป
- รับประทานอาหารอ่อน เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม นม และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำมากๆ งดเครื่องดื่มเย็น
- รับประทานผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้มากๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง
- หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน หรือ หอบ เหนื่อย ต้องรีบพบแพทย์ทันที โดยเฉพาะเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ
- กรณีผู้ป่วยสูงอายุและเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรงมากต้องรีบพบแพทย์ทันที

การป้องกัน

โรคไข้หวัดใหญ่สามารถป้องกันได้ โดย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
 - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
 - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย ที่มีอาการไข้ ไอ จาม
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย
 - หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่และติดเชื้อได้เป็นอย่างดี
 - ใส่หน้ากากป้องกันโรค
- ทุกครั้งเมื่อป่วย เพื่อไม่ให้แพร่เชื้อไปยังผู้อื่น



สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่



ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<http://beid.ddc.moph.go.th> โทร. 02-5903159

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

