

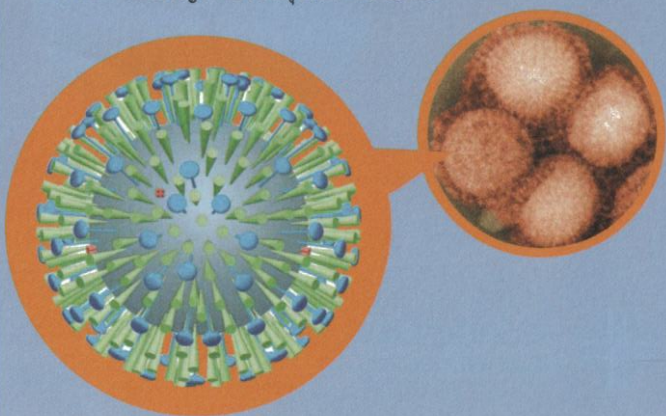


# โรคไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจที่พบบ่อยตลอดทั้งปี เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนมากพบผู้ป่วยในฤดูฝน ฤดูหนาว และช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ไข้หวัดใหญ่มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

## สาเหตุ

ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา มีอยู่ 3 ชนิด คือ ชนิดเอ บี และซี เชื้อไวรัสชนิดเอและบี มักก่อให้เกิดโรคในคนและมีหลายสายพันธุ์ เช่น ไวรัสไข้หวัดนก ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ เป็นต้น



## การแพร่กระจายและติดต่อ

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยสามารถแพร่ติดต่อไปยังคนอื่นๆ โดยการไอ จามรดกันหรือหายใจเอาละอองน้ำลายเข้าไป โดยเฉพาะหากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร จะมีโอกาสรับเชื้อมากขึ้น

- ผู้ป่วยบางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู เป็นต้น
- เชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางจมูก ปาก หรือตา
- ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย จนถึง 7 วัน หลังมีอาการป่วย



## อาการ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการป่วยใน 1 - 2 วัน หลังได้รับเชื้อ เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา ตาแดง คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียนหรือท้องเสียร่วมด้วย โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้นภายใน 3 - 4 วัน และหายเป็นปกติใน 1 - 2 สัปดาห์



## การดูแลตนเอง

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำๆ และยังสามารถรับประทานอาหารได้ อาจไปพบแพทย์หรือเภสัชกร และสามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้

- รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ
- เช็ดตัวเพื่อลดไข้เป็นระยะด้วยน้ำที่ไม่เย็นจัด
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ
- งดดื่มแอลกอฮอล์
- รับประทานอาหารอ่อนและอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่มีการถ่ายเทอากาศดี



ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อทุกราย เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อติดต่อยากเว้นผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งแพทย์จะพิจารณาเป็นรายๆ ไป

## การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่



- เมื่อมีอาการป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- เวลาไอ หรือจาม ควรใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก แล้วทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด
- ล้างมือบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการไอ จาม หรือมีไข้ตัวร้อน
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
- เมื่อป่วยควรหยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้หายป่วยเร็ว และไม่แพร่เชื้อให้กับคนอื่น
- ผู้ที่อยู่ในกลุ่มที่เสี่ยงป่วยรุนแรง ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่



### ผู้ที่เสี่ยงป่วยรุนแรง

- หญิงมีครรภ์ อายุครรภ์ 7 เดือนขึ้นไป
- ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด หอบหืด หัวใจ โรคไต เบาหวาน โรคเลือด มะเร็ง เอ็ดส์ ฯลฯ
- ผู้พิการทางสมอง
- คนอ้วนมาก (น้ำหนัก 100 กิโลกรัมขึ้นไป)
- เด็กเล็ก อายุ 6 เดือน - 2 ปี
- ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป

### วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่คืออะไร

วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ผลิตจากเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่ตายแล้ว นำมาฉีดเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันการเจ็บป่วยจากเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ที่แพร่ติดต่อจากคนสู่คน

ภูมิคุ้มกันจะเกิดขึ้นภายใน 2 สัปดาห์ หลังจากได้รับวัคซีน และป้องกันได้นานประมาณ 1 ปี อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะได้รับวัคซีนแล้วก็ยังสามารถป่วยเป็นโรคนี้ได้ แต่จะมีอาการเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีน

**ควรปรึกษาแพทย์  
ก่อนฉีดวัคซีนป้องกัน  
โรคไข้หวัดใหญ่ทุกครั้ง**

กองควบคุมโรคติดต่อ  
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร  
โทร./โทรสาร 0-2245-8106, 0-2354-1836  
E-mail : epid\_bma@yahoo.com  
www.bmadcd.go.th

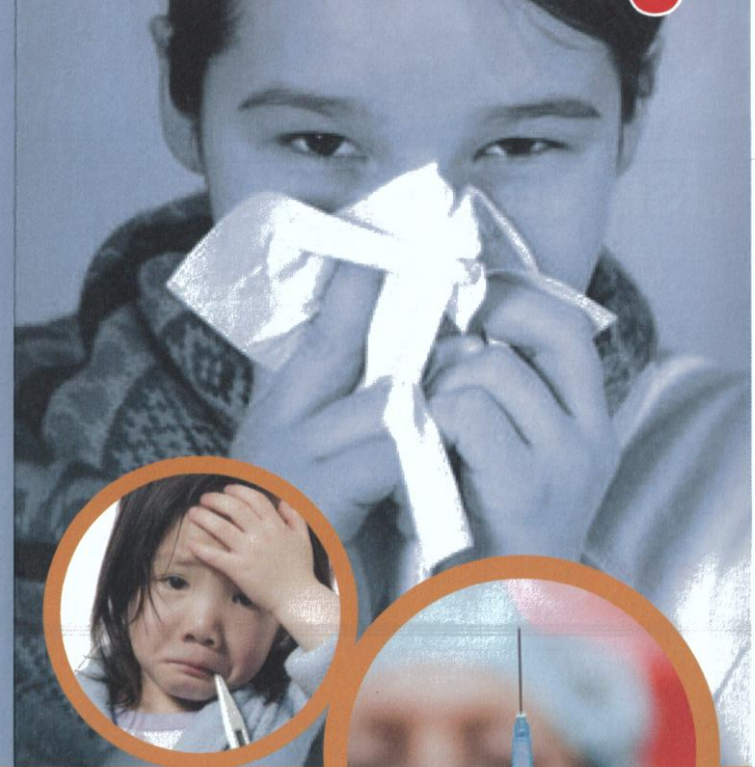


กรุงเทพมหานคร



กรุงเทพฯ.เราดูแล

# โรคไข้หวัดใหญ่



สำนักอนามัย  
กรุงเทพมหานคร

นคร.02/04/54