



ดูแลใส่ใจ ป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009

ปภัสสร พลโพธิ์

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



จากวิกฤตการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ H1 N1 หรือ ไข้หวัดใหญ่ 2009 ระบาดอย่างหนักในปี พ.ศ. 2552 (ค.ศ. 2009) ทั่วโลกมากกว่า 214 ประเทศ มีประชากรได้รับเชื้อไข้หวัดใหญ่ 2009 โดยเริ่มระบาดครั้งแรกในรัฐเวรากรูซ ประเทศเม็กซิโก และระบาดไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว จนเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2552 องค์การอนามัยโลก และศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา (CDC) ได้ประกาศ ให้ระดับการระบาดของเชื้อเป็น “โรคระบาดทั่ว” นับจากนั้นเป็นต้นมา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั่วโลกได้ดำเนินการป้องกัน ควบคุมการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 เพื่อไม่ให้กระจายและขยายวงกว้าง ส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยโรคนี้มีจำนวนลดลงเรื่อย ๆ จึงทำให้ในวันที่ 10 สิงหาคม 2553 องค์การ

อนามัยโลกได้ประกาศว่าการระบาดของไข้หวัดใหญ่ 2009 ลั้นสุดลงแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม การป้องกันตนเองย่อมเป็นสิ่งที่ย่อมจำเป็นไม่ได้เลย เพราะไข้หวัดใหญ่ 2009 เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่าย และในปัจจุบันนี้มีปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงในการป่วยของโรคนี้มากขึ้น ทั้งในเรื่องของอากาศที่หazy หรือการอยู่ในที่ชุมชนที่ต้องเจอผู้คนมากมาย ดังนั้น เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเราต้องป้องกันตัวเองจากไข้หวัดใหญ่ 2009 เพราะยังงลาถอันประเสริฐของมนุษย์เราคือการไม่มีโรค ไข้ไหมคะ ???

ป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009 อย่างไรดี

ในวันที่เราต้องออกจากบ้าน เราต้องพบปะผู้คนมากมาย บางครั้งเราหลีกเลี่ยงที่จะพบเจอผู้คนที่มีความเสี่ยงที่จะติดโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 ไม่ได้ ดังนั้นการป้องกันที่ดีที่สุด คือ การป้องกันตัวเราเองก่อน โดยระมัดระวังในการสัมผัสจุดเสี่ยงหรือจุดอันตรายในพื้นที่สาธารณะ เช่น ปุ่มกดลิฟต์ตามอาคารต่าง ๆ ราวบันไดเลื่อนในห้างสรรพสินค้า ราวที่นั่งในรถสาธารณะ ก๊อกน้ำ ก้านกดชักโครก ลูกบิดประตูในห้องน้ำสาธารณะ โทรศัพท์สาธารณะ แป้นและเมาส์คอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้ร่วมกับคนอื่น ๆ ปุ่มกดเงินเครื่อง ATM เป็นต้น ทุกครั้งที่สัมผัสกับจุดที่เสี่ยงเหล่านี้ อย่างนำมือไปขยี้จมูก ตา หรือ นำมือเข้าปาก เพราะหากโชคร้ายมีเชื้อหวัดนี้ติดอยู่ ก็มีสิทธิ์ติดเชื้อได้ง่าย และหากมีโอกาสควรล้างมือทันที หรือใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ก็ได้ นอกจากนี้ ยังไม่ควรใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ปะปนกับผู้อื่นด้วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

รู้ตัวเมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ 2009

- หลังจากได้รับเชื้อไข้หวัดใหญ่เพียง 1 ถึง 2 วันก็จะเริ่มมีอาการป่วย
- เริ่มจากมีไข้สูง 38 ถึง 40 องศาเซลเซียส หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เบื่ออาหาร และอ่อนเพลียมาก คัดจมูก เจ็บคอ ไอมาก คัดจมูก น้ำมูกไหล บางรายอาจมีอาการท้องเสียด้วย
- อาการป่วยจะรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาซึ่งมีเพียงไข้ต่ำ ๆ คัดจมูก และน้ำมูกไหล
- ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง และหายไป ไอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้นและหายป่วยภายใน 5 ถึง 7 วัน
- บางรายที่มีภาวะปอดบวมแทรกซ้อนจะมีอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ ซึ่งจะเป็นอันตรายถึงเสียชีวิตได้

ดูแลตัวเองให้หายป่วยจากไข้หวัดใหญ่ 2009

ถ้าผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง คือ ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม พอรับประทานอาหารได้ ควรปรึกษาเภสัชกรให้แนะนำยาและดูแลรักษากันเองที่บ้านได้ โดย

- รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอล ทุก ๆ 4 ชั่วโมง และเช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำสะอาด ไม่เย็น
- รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ลดน้ำมูก ฯลฯ และวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซี
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ยกเว้นติดเชื้อแบคทีเรีย แทรกซ้อน ซึ่งต้องกินยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- งดดื่มน้ำเย็นจัด
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้บ้าง ๆ
- รับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ฯลฯ และผักผลไม้ ให้เพียงพอ
- นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่ไมเย็นชื้น และอากาศถ่ายเทสะดวก

**** หากผู้ป่วยเป็นผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้มีโรคเรื้อรัง ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำวัคซีนไข้หวัดใหญ่

คนทั่วไปหากดูแลสุขภาพอยู่สม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ แต่ผู้ที่มีความเสี่ยงซึ่งควรได้รับวัคซีน ได้แก่

- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคไต เบาหวาน เป็นต้น โดยเฉพาะผู้ที่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลบ่อย ๆ
- ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่ต้องเดินทางบ่อย ๆ
- ผู้ที่เดินทางไปแสวงบุญในพิธีฮัจญ์ ควรขอรับการฉีดวัคซีนป้องกันก่อนเดินทางอย่างน้อย 14 วัน



การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ การดูแลตนเองไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยมีหลายวิธีที่สามารถทำได้ ซึ่งครั้งนี้ขอเสนอการรักษาร่างกายให้สมบูรณ์ ด้วย 6 อ. เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 และโรคอื่น ๆ ที่มาหาเมื่อเราอ่อนแอ

อาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบห้าหมู่ทุก ๆ วัน ในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะไข่ ผัก ผลไม้ ที่อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่

ออกกำลังกาย เป็นประจำสม่ำเสมอ วันละครึ่งชั่วโมง 3 วันต่อสัปดาห์ เลือกให้เหมาะสมกับวัย เช่น คนหนุ่มสาว เดินแอโรบิก วิ่ง ตีแบดมินตัน ทำงานบ้าน ฯลฯ ผู้สูงอายุ เดิน รำมวยจีน ไม้พลอง ฯลฯ

อารมณ์ รักษาอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ

อนามัยสิ่งแวดล้อม รักษาสภาพแวดล้อมในบ้านและนอกบ้านให้ดีและน่าอยู่อาศัย ปลุกต้นไม้ให้ร่มรื่น จัดบ้านให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก น้ำดื่ม น้ำใช้สะอาด กำจัดแมลงนำโรค

อโรคยา รักษาพฤติกรรมอนามัยที่ดี นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในที่อากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

อบายมุข ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา งดสารเสพติด ไม่หมกมุ่นการพนัน



ข้อมูลอ้างอิง

1. คู่มือประชาชน เรื่องไข้หวัดใหญ่
2. <http://th.wikipedia.org/wiki/>