



รู้ทัน ป้องกัน รับมือ...ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดนก

สุภมาศ วัชรอุตมวณิช
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ข่าวการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ปรากฏให้เห็นตั้งแต่เดือนมีนาคม 2552 ยิ่งนับวันการแพร่ระบาดก็มีมากขึ้นในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก ไม่เว้นแม้แต่ในประเทศไทย โดยเฉพาะในช่วงหน้าฝนแบบนี้ โอกาสในการระบาดจึงมีเพิ่มสูงขึ้น นอกจากโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่กำลังเป็นที่จับตามองอยู่ในขณะนี้แล้ว โรคไข้หวัดนกซึ่งนับเป็นโรคประจำถิ่นไปแล้วก็ต้องมีการเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทั้ง 2 โรคนี้เป็นโรคที่ควรให้ความสำคัญ เพื่อจะได้รู้จักและสามารถป้องกันตนเองและคนรอบข้างได้อย่างปลอดภัย

มารู้จักโรคกันก่อน

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่พบได้ในคนทุกเพศ ทุกวัย เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซาที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย แต่โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ เอช 1 เอ็น 1 (H1 N1) ซึ่งเป็นเชื้อตัวใหม่ที่เกิดจากการผสมข้ามสายพันธุ์โดยมีสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่คน ไข้หวัดใหญ่สุกร และไข้หวัดใหญ่สัตว์ปีกด้วย เป็นการแพร่ระหว่างคนสู่คน ซึ่งติดต่อได้จากการถูกละอองฝอยของการไอ จาม น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยโดยตรง บางรายอาจได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่มีการปนเปื้อนเชื้อ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ลูกบิดประตู โทรศัพท์ แก้วน้ำ รวบรวมได้ เป็นต้น แต่ไม่พบรายงานว่ามีการติดต่อจากการรับประทาน เนื้อหมู ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการหลังจากได้รับเชื้อไวรัส 1-3 วัน และอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย แต่ในช่วง 3 วันแรกจะแพร่เชื้อได้มากที่สุด และระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน 7 วัน แต่ในเด็กเล็กอาจแพร่เชื้อได้นานถึง 10 วัน

โรคไข้หวัดนก เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะติดโรคจากการสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายด้วยโรคไข้หวัดนก โดยเชื้อไวรัสในน้ำมูก น้ำลาย และมูลของสัตว์ป่วย

อาจติดมากับมือและเข้าสู่ร่างกายคนทางเยื่อบุจมูกและตา อย่างไรก็ตาม การติดเชื้อใช้หวัดนกจากสัตว์ปีกสู่คนยังเกิดขึ้นได้ไม่บ่อยนัก แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะพบว่ามีการรุนแรง

ติดเชื้อมีอาการใด

อาการป่วยของผู้ที่ได้รับเชื้อ **ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่** ไม่แตกต่างกับไข้หวัดใหญ่ธรรมดา คือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง สามารถหายป่วยได้โดยไม่ต้องรับการรักษาที่โรงพยาบาล แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปอดอักเสบรุนแรง หอบ หายใจลำบาก และเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ โรคอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และหญิงมีครรภ์ กลุ่มคนเหล่านี้อาจมีอาการรุนแรง หากติดเชื้อมากกว่า

สำหรับกรณีของ **ไข้หวัดนก** ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อไข้หวัดนกเข้าไปประมาณ 3-7 วัน จะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ คือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ อาจมีน้ำมูก น้ำตาไหล ในเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัวมักมีอาการรุนแรง ทำให้เกิดปอดอักเสบ ซึ่งสังเกตได้จากอาการหอบ หายใจลำบาก และอาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว ซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูงถึงร้อยละ 70

ทำอะไรเมื่อมีอาการป่วย

ผู้ป่วยที่เป็น **ไข้หวัดใหญ่** อย่าตื่นตระหนก ปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

☀ หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูง ไม่ซึม และรับประทานอาหารได้ สามารถรักษาตามอาการด้วยตนเองที่บ้านได้ ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล สามารถใช้ยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ กรณีเป็นไข้ให้ใช้พาราเซตามอลเพื่อลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) นอกจากนี้ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอและดื่มน้ำมาก ๆ

☀ ควรหยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็นปกติ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

☀ สวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น หรือใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูกทุกครั้ง ไอ จาม สำหรับวิธีการสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง เริ่มจากล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่ โดยสวมให้คลุมทั้งปากและจมูก หากเป็นหน้ากากแบบกระดาษ สวมโดยใช้ด้านสีขาวเข้าข้างใน ส่วนด้านที่เป็นสีไว้ข้างนอก และให้ด้านขอบที่มีลวดแนบกับสันจมูก หน้ากากแบบนี้

นิยมใช้ครั้งเดียวทิ้ง แต่หากใช้เพียง 2-3 ชั่วโมง แบบไม่สมบุกสมบัน เช่น ใช้เฉพาะในรถโดยสาร หรือในที่ทำงาน ก็นำกลับมาใช้ใหม่ได้ แต่ไม่ควรเกิน 2-3 วัน ส่วนหน้ากากแบบผ้า สามารถป้องกันเชื้อโรคได้บ้าง เมื่อใช้แล้วนำมาซักด้วยผงซักฟอก ตากให้แห้ง และนำกลับมาใช้ซ้ำได้

ทั้งนี้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ร้อยละ 95 อาการไม่รุนแรง สามารถหายป่วยได้เอง แต่สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อพิจารณาการให้ยาต้านไวรัส คือ ยาโอเซลทามิเวียร์ หรือรับไว้รักษาตัวที่โรงพยาบาล

ผู้ป่วยที่เป็นโรคไขหวัดนก หากมีอาการไขหวัดใหญ่และมีประวัติสัมผัสกับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย หรืออยู่ในพื้นที่ที่มีโรคไขหวัดนกระบาดอยู่ ต้องรีบพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที เพราะผู้ป่วยต้องได้รับยาต้านไวรัสโดยเร็วที่สุด หรือภายใน 2 วันหลังจากเริ่มมีอาการ

ป้องกันและควบคุมได้อย่างไร

เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้โรคมีการแพร่ระบาดไปอย่างรวดเร็ว และเป็นการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำง่าย ๆ ดังนี้

☀ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จาม

☀ ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น

☀ ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไขหวัด

☀ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงหลีกเลี่ยงบุหรี่และสุรา

☀ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น

สำหรับมาตรการในการควบคุมโรคไขหวัดนก ประชาชนสามารถช่วยกันป้องกันการระบาดของโรคได้ดังนี้

☀ เกษตรกรที่เลี้ยงไก่ เป็ด ต้องป้องกันไม่ให้นก แมลง และสัตว์พาหะนำโรคอื่น ๆ เข้ามาในฟาร์ม ควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อตามยานพาหนะที่ขนย้ายสัตว์ รวมทั้งอุปกรณ์ทุกชิ้น

☀ ต้องปฏิบัติตามวิธีการควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัด โดยต้องไม่นำสัตว์ออกจากพื้นที่ระบาดในรัศมีควบคุม และต้องไม่นำเป็ด ไก่ที่ตาย และไข่มาเป็นอาหาร หรือจำหน่ายในท้องตลาดหรือนำไปเลี้ยงสัตว์อย่างเด็ดขาด

☀ ประชาชนที่เลี้ยงเปิด ไก่ในหมู่บ้าน ควรหาวิธีป้องกันไม่ให้คนและสัตว์พาหะเข้ามาปะปนกัน และหากทำได้ ควรดเลี้ยงสัตว์ปีกจนกว่าโรคไข้หวัดนกจะถูกควบคุมได้แล้ว

☀ ผู้ที่เลี้ยงเปิดไก่ต้องหาวิธีการเลี้ยงใหม่ เพราะจากข้อมูลการเฝ้าระวังโรคพบว่าเปิดอาจนำพาเชื้อให้เกิดการแพร่ระบาดได้ เนื่องจากเปิดมักติดเชื้อโดยไม่แสดงอาการ แต่มีเชื้อออกมากับมูลได้

ไข้หวัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ แต่หากไม่ระวังก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อเหล่านี้ได้ เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเองและคนรอบข้าง เพียงปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าว หรือหากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม สามารถเข้าชมได้ที่เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th หรือสอบถามได้ที่ ศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

แหล่งข้อมูลการติดต่อ เพื่อปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

กรุงเทพมหานคร ติดต่อได้ที่ กองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ 0 2245 8106, 0 2246 0358 และ 0 2354 1836

ต่างจังหวัด ติดต่อได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด

Fact Sheet อื่น ๆ / ฉบับที่ 6 / วันที่ 30 กรกฎาคม 2552
