



ปฏิบัติตัวอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากไข้หวัดใหญ่ 2009

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง วันนี้รายการ.....ก็กลับมาพบกับคุณผู้ฟังอีกเช่นเคย วันนี้ดิฉันได้นำสาระน่ารู้เรื่อง“ปฏิบัติตัวอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากไข้หวัดใหญ่ 2009 ”มานำเสนอค่ะ ข้อมูลที่นำมาเสนอวันนี้ดิฉันได้รับการสนับสนุนจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ ช่วงนี้อากาศมักจะเปลี่ยนแปลงอยู่บ่อย ๆ เดี๋ยวหนาว เดี่ยวร้อน อาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน เป็นสาเหตุของอาการปวดหัวตัวร้อน หรือเป็นไข้หวัดได้ โดยเฉพาะไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 อย่างชะล่าใจกันนะคะ เพราะมีแนวโน้มว่าจะกลับมาแพร่ระบาดกันอีกระลอกหนึ่ง หากเราไม่ให้ความสำคัญ ไม่รู้จักป้องกันและรักษาอย่างถูกวิธี อาจทำให้การระบาดรุนแรงมากขึ้น ก่อนอื่นดิฉันจะพาคณผู้ฟังทำความรู้จักกับโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 กันก่อนนะคะ



ไข้หวัดใหญ่ 2009 เป็น โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่เป็นเชื้อตัวใหม่ เกิดจากการผสมข้ามสายพันธุ์ ซึ่งมีสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่คน ไข้หวัดใหญ่สุกร และไข้หวัดใหญ่สัตว์ปีกด้วยกัน เป็นการแพร่ระหว่างคนสู่คน พบได้ในคนทุกเพศ ทุกวัย ติดต่อกันได้จากการถูกละอองฝอยของการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยโดยตรง นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อกันโดยวิธีการสัมผัสถูกมือ หรือสิ่งของเครื่องใช้ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย แล้วใช้มือที่เปื้อนเช็ดจมูก เช็ดตา เชื่อก็จะเข้าไปทางจมูกและตา เข้าไปในระบบทางเดินหายใจ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 1-3 วัน ก็จะเกิดอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 ได้เช่นกันค่ะ

อาการของผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 อาจมีความรุนแรงแตกต่างกันได้มาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกายผู้ป่วย ส่วนใหญ่จะมีไข้สูง ปวดศีรษะ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาจมีอาการคลื่นไส้ และท้องเสียด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 90 มีอาการไม่รุนแรงสามารถหายได้เองภายใน 5-7 วัน โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปอดอักเสบรุนแรง หอบ หายใจลำบาก และเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย เป็นต้น ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี , เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 2 ปี และสตรีมีครรภ์ ดังนั้น ผู้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

การรักษา ส่วนใหญ่จะเป็นการรักษาตามอาการ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวด ลดไข้ ยาแก้ไอ หรือยาเพื่อบรรเทาอาการหวัดทั้งหลาย ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง แพทย์อาจให้ยาต้านไวรัส คือ ยาโอเซลทามิเวียร์ ซึ่งเป็นยาชนิดกิน หากผู้ป่วยได้รับยาภายใน 2 วัน หลังเริ่มป่วยจะให้ผลการรักษาดี ทั้งนี้ การใช้ยาต่าง ๆ นั้น ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร เพราะยานั้นมีทั้งคุณและโทษ ฉะนั้นก่อนใช้ยาทุกครั้งต้องอ่านฉลาก วิธีใช้ ให้ละเอียดก่อนใช้ เพื่อความปลอดภัยของตัวเองค่ะ



คุณผู้ฟังคะ ปัจจุบันมีการผลิตวัคซีนที่ไข้ป้องกันเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ 2009 ได้แล้ว สำหรับในประเทศไทยกำลังอยู่ในระหว่างการศึกษาค้นคว้าเพื่อให้แน่ใจว่าจะได้วัคซีนที่ได้ผล และได้มีการส่งนำเข้าวัคซีนจากต่างประเทศมาใช้ก่อนแล้ว อย่างไรก็ตาม วิธีที่ดีที่สุดสำหรับประชาชนที่ควรปฏิบัติ คือ การป้องกันตนเองไม่ให้ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ 2009

กระทรวงสาธารณสุขได้มีมาตรการสำหรับเตรียมรับมือการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 โดยใช้มาตรการ 4x4x4x4 ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด สู้หวัด 2009 โดย

- ให้ทุกจังหวัดดำเนินการเฝ้าระวังอย่างเข้มงวด เป็นเวลา 4 เดือน ตั้งแต่ พ.ย.52 – ก.พ.53
- ดูแลกลุ่มเสี่ยง 4 กลุ่ม คือ วัยเรียน วัยทำงาน วัยอยู่บ้าน (เด็กเล็ก , ผู้สูงอายุ) และกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง รวมทั้งกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง เช่น คนอ้วน หญิงตั้งครรภ์
- เน้นพฤติกรรมป้องกันโรค 4 ด้าน คือ **ปิด**ปาก (ใส่หน้ากากอนามัย) **ล้าง**มือ **เลี่ยง**ไปพื้นที่เสี่ยง สถานที่แออัด เจ็บป่วยหยุดอยู่บ้าน
- ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้กับประชาชนรู้ทันสถานการณ์ ร่วมป้องกันโรค ลดอัตราการป่วยและการเสียชีวิต โดยสนับสนุนการดำเนินงานของทุกภาคส่วน รวมทั้งลดการระบาดเป็นกลุ่มก้อนขนาดใหญ่

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 จะมีอัตราการเสียชีวิตของผู้ติดเชื้อไม่มาก และในประเทศไทยเราก็สามารถรักษาผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้นั้นหายแล้วก็ตาม เราก็ควรที่จะติดตามข่าวสารจากราชการอย่างใกล้ชิดและปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อสามารถเตรียมการป้องกันได้อย่างสบายใจ



ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทร.สายด่วน อย. 1556