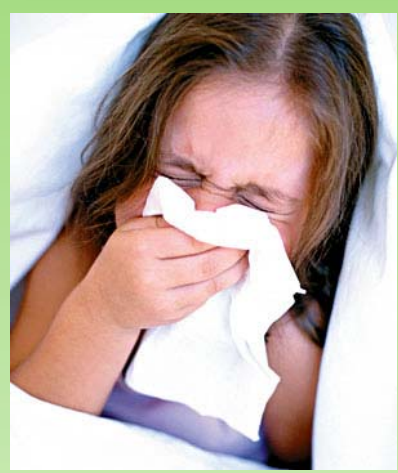




ปฏิบัติตัวอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากไข้หวัดใหญ่

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



ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่พบได้บ่อยในคนทุกเพศ ทุกวัย มักเป็นกันมากในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซาไวรัส ที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เมื่อมีอาการไอ จาม จะทำให้เชื้อไข้หวัดใหญ่ล่องลอยอยู่ในอากาศ หากใครที่รับเชื้อดังกล่าวเข้าไปในทางเดินหายใจ ก็จะทำให้เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ได้ นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อกันโดยวิธีการสัมผัสตุ่มมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่แปดเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย แล้วใช้มือที่แปดเปื้อนเช็ดจมูก เช็ดตา เชื้อก็จะเข้าไปทางจมูกและตา เข้าไปในระบบทางเดินหายใจ กลายเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ได้เช่นกันค่ะ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 18 - 72 ชั่วโมง ก็จะแสดงอาการของไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการหนาวสั่น มีไข้สูง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ตาแดง ครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดเมื่อยตามตัว โดยเฉพาะที่บริเวณกระเบนเหน็บ ต้นแขนและต้นขา เบื่ออาหาร ขมในคอ จุกแน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ตามด้วยอาการเจ็บคอ คัดจมูก ไอแห้ง ๆ เหมือนไข้หวัดทั่วไป แต่บางคนที่เป็นโรคนี้อาจไม่มีอาการเป็นหวัด คัดจมูกก็ได้ ซึ่งอาการแต่ละคน อาจมีความรุนแรงแตกต่างกันได้มาก ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกายผู้ป่วย และโรคประจำตัวที่มีอยู่เดิม โดยทั่วไปอาการไข้มักจะเป็นอยู่ 2 - 4 วัน แล้วอาการจะค่อย ๆ หายไปเองได้ ส่วนอาการไอและอ่อนเพลีย มักจะเป็นอยู่นาน 1 - 4 สัปดาห์ แม้ว่าอาการอื่น ๆ จะหายแล้วก็ตาม ในรายที่เป็นมาก หรือเกิดจากเชื้อที่รุนแรงจะมีภาวะปอดบวม ผู้ป่วยมีอาการหายใจหอบเหนื่อย และอาจตายได้



การรักษาส่วนใหญ่จะเป็นการรักษาตามอาการ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวด ลดไข้ ยาแก้ไอ หรือยาเพื่อบรรเทาอาการหวัดทั้งหลาย ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง แพทย์อาจให้ยาต้านไวรัส เช่น ไรบาวิริน , อะแมนทาดีน , ไรแมนทาดีน เป็นต้น หากมีภาวะแทรกซ้อนจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น ไซนัสอักเสบ , หูชั้นกลางอักเสบ , หลอดลมอักเสบ , ปอดอักเสบ แพทย์จึงจะให้ยาปฏิชีวนะร่วมด้วย และการใช้ยาต่าง ๆ นั้น ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร เพราะยานั้นมีทั้งคุณและโทษ ฉะนั้น ก่อนใช้ยาทุกครั้งต้องอ่านฉลาก วิธีใช้ ให้ละเอียดก่อนใช้ เพื่อความปลอดภัยของตัวเองค่ะ



อย่างไรก็ตาม นอกจากรักษาโดยการให้ยาแล้ว ผู้ป่วยควรต้องปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง เพื่อลดอาการที่เป็นอยู่ และให้หายป่วยเร็วขึ้น ดังนี้ค่ะ

- นอนพักผ่อนให้เต็มที่
- ห้ามอาบน้ำเย็น ขณะมีไข้สูง ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น เช็ดตัวบ่อย ๆ เมื่อไข้ลดแล้ว ควรอาบน้ำอุ่นต่อไปอีก 3 - 4 วัน
- ดื่มน้ำมาก ๆ ประมาณชั่วโมงละ 1 -2 แก้ว หรือมากพอจนมีปัสสาวะออกมากและใส น้ำที่ดื่มอาจเป็นน้ำเปล่า น้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ก็ได้
- กินอาหารอ่อน ๆ ที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก หากเบื่ออาหาร พยายามดื่มน้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือ นมให้มาก ๆ

หากปฏิบัติตัวตามที่ได้กล่าวไปแล้ว 4 วัน อาการยังไม่ดีขึ้น หรือถ้ามีอาการหายใจหอบ ตาเหลือง มีไข้ นานเกิน 7 วัน เจ็บคอมาก ขอให้รีบไปพบแพทย์ทันทีนะคะ

คุณผู้ฟังคะ คนส่วนมากมักคิดว่าไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่ไม่สำคัญ เป็นแล้วก็หายได้ แต่อย่าลืมว่าต้องดูแล และปฏิบัติตนเองอย่างถูกต้อง หากละเลยผู้ป่วยอาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง โดยเฉพาะผู้ที่ติดเชื่อได้ง่าย เช่น เด็กเล็ก, ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี, หญิงตั้งครรภ์, ผู้ป่วยเบาหวาน, ผู้ป่วยที่มีภาวะไตวาย, ผู้ที่สูบบุหรี่จัด และผู้ที่มีโรคเรื้อรังทางปอด หรือหัวใจ เป็นต้น หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่แล้วโอกาสที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง มีมากกว่าคนทั่วไป อาจจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้น คนกลุ่มนี้ควรต้องได้รับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ป้องกันอีกทางหนึ่งด้วย ดิฉันขอให้คุณผู้ฟังหันมาเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ด้วยการออกกำลังกาย กินอาหารที่ตีมีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่ เพียงเท่านี้ ไม่ว่าจะฤดูไหน ๆ ก็จะไม่ปลอดภัยจากไข้หวัดใหญ่ค่ะ

พบสาระบันเทิง อาหารและยา คลิก www.oryor.com