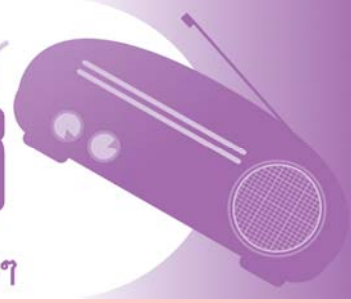




สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

บทสารคดีวิทยุ 5 นาที



หมวดอื่นๆ

รู้เท่าทัน...เพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง วันนี้รายการ.....ก็กลับมาพบกับคุณผู้ฟังอีกเช่นเคย วันนี้ดิฉันได้นำสาระน่ารู้เรื่อง “รู้เท่าทัน...เพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009” มานำเสนอค่ะ ข้อมูลที่นำมาเสนอวันนี้ดิฉันได้รับการสนับสนุนจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ ช่วงนี้อากาศมักจะเปลี่ยนแปลงอยู่บ่อยๆ หนาวฝนตก หนาวหนาว หนาวร้อน อาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน เป็นสาเหตุของอาการปวดหัวตัวร้อน หรือเป็นไข้หวัดได้ โดยเฉพาะไข้หวัดใหญ่ 2009 หากเราไม่ให้ความสำคัญ ไม่รู้จักป้องกันและรักษาอย่างถูกวิธี อาจทำให้การระบาดรุนแรงมากขึ้น ก่อนอื่นคุณผู้ฟังควรทำความรู้จักกับโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 กันก่อนนะคะ

ไข้หวัดใหญ่ 2009 เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากการผสมข้ามสายพันธุ์ ซึ่งมีสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่คน ไข้หวัดใหญ่สุกร และไข้หวัดใหญ่สัตว์ปีกด้วย เป็นการแพร่ระหว่างคนสู่คน พบได้ในคนทุกเพศ ทุกวัย ติดต่อกันได้จากการถูกละอองฝอยของการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยโดยตรง นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อกันโดยวิธีการสัมผัสลูกมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่แปดเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย แล้วใช้มือที่แปดเปื้อนเช็ดจมูก เช็ดตา เชื้อก็จะเข้าไปทางจมูกและตา เข้าไปในระบบทางเดินหายใจ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 1-3 วัน ก็จะเกิดอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 ได้



อาการของผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 อาจมีความรุนแรงแตกต่างกันได้มาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกาย ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีไข้สูง ปวดศีรษะ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ อาจมีอาการคลื่นไส้ และท้องเสียด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 90 มีอาการไม่รุนแรง สามารถหายได้เองภายใน 5-7 วัน โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปอดอักเสบรุนแรง หอบ หายใจลำบาก และเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง, ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี, เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และสตรีมีครรภ์

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 เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเองค่ะ

คุณผู้ฟังคะ แม้ว่าปัจจุบันมีวัคซีนใช้ป้องกันเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ 2009 แล้ว แต่ประชาชนทั่วไปยังไม่จำเป็นต้องฉีด เว้นแต่ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง และผู้ที่ต้องเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ หรือจะไปอยู่ในประเทศเขตหนาวเป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันไว้ล่วงหน้า ดังนั้น การปฏิบัติตัวเบื้องต้นที่จะช่วยหลีกเลี่ยงและป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 สามารถทำได้ ดังนี้ค่ะ

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ร่วมกับผู้อื่น
- ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มน้ำมาก ๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



สำหรับผู้ที่มีอาการป่วย อย่าตื่นตระหนก ขอให้ปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้ ค่ะ

- หากมีอาการไข้ภายใน 7 วัน หลังเดินทางกลับจากต่างประเทศที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ 2009 ให้รีบพบแพทย์พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง
- ควรหยุดเรียน หยุดทำงาน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้ของร่วมกับผู้อื่น
- สวมหน้ากากอนามัย เมื่อจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น หรือใช้ผ้าเช็ดหน้า กระดาษทิชชูปิดปาก และจุ่มทุกครั้งที่ไอ, จาม

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 จะมีอัตราการเสียชีวิตของผู้ติดเชื้อไม่มาก และในประเทศไทยเราก็สามารถรักษาผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้นจนหายแล้วก็ตาม เราก็ควรที่จะติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิด เพื่อสามารถเตรียมการป้องกัน และเฝ้าระวังได้อย่างถูกต้อง ซึ่งการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 ที่ดีที่สุด ก็คือ การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง และล้างมือบ่อย ๆ เพื่อกำจัดเชื้อโรคออกไปนั่นเองค่ะ

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทร.สายด่วน อย. 1556