

# ไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ พบได้ทุกเพศทุกวัย โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้มากกว่า



## สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย



## การติดต่อ

การติดต่อเกิดขึ้นได้ง่ายในระหว่างผู้ใกล้ชิดที่อยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงหนัง รถโดยสาร และอาคารบ้านเรือนที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย



## นอกจากนี้

*ยังอาจติดจากการนางใจ  
เอาเชื้อไวรัสในฝองละอองน้ำมูกที่ฟุ้ง  
กระจางอยู่ในอากาศ เชื้อเข้าสู่ร่างกาย  
ทางเยื่อจมูก ปาก และตา  
ผู้ป้องกันไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่เชื้อได้มาก  
ในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย*



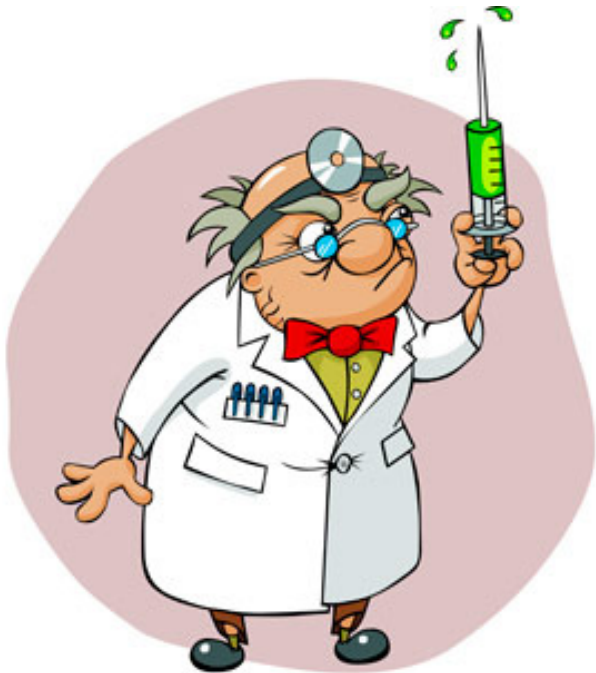
## อาการ

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกายแล้ว ประมาณ 1 - 3 วัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีไข้สูงเฉียบพลัน ( 38 - 40 องศาเซลเซียส ) หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก ไอแห้งๆ อาการคอแห้ง คัดจมูก มักพบมากกว่าเจ็บคอ แล้วมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม มีเสมหะมาก อาจมีตาแดงตาแฉะตามมา โดยทั่วไปผู้ป่วยที่เป็นเด็กมักมีไข้สูงกว่าในผู้ใหญ่ ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่มักมีอาการรุนแรงและป่วยนานกว่าไข้หวัดธรรมดา แต่โดยทั่วไปมักมีอาการดีขึ้นภายใน 5 วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน ในประเทศไทยพบว่า อัตราการเสียชีวิตจากโรคนี้ต่ำมาก และมีผู้ป่วยน้อยรายที่เกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ เป็นต้น



## การรักษา

โรคนี้ไม่มียารักษาโดยเฉพาะ ใช้การรักษาตามอาการ ควบคุมตนเองในเบื้องต้น โดยรับประทานยาลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา แล้วนอนพักมากๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่นไม่ชื้นเกินไป ดื่มน้ำมากๆ งดดื่มน้ำเย็น พยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามปกติ และควรเป็นอาหารที่สุกใหม่ๆ รสไม่จัด รับประทานผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้มากๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง แต่หากอาการไม่ดีขึ้นใน 2 - 3 วัน ต้องรีบไปพบแพทย์ กรณีผู้ป่วยสูงอายุ และเด็กเล็กที่รับประทานอาหารได้น้อย อาจจำเป็นต้องให้วิตามินเสริม โดยเฉพาะวิตามินซี



## การป้องกัน

รักษาร่างกายให้แข็งแรงเพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิต้านทานโรคได้ดี โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก หลีกเลี่ยงความเครียด บุหรี่ สุรายาเสพติด และระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น หรืออากาศเปลี่ยนแปลง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก และผลไม้เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหาร และวิตามินเพียงพอ ระวังระวังการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น ซึ่งมักมีอาการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น โดย ...

- ★ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ★ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ★ ไม่ใช่แก้วน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย
- ★ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ซึ่งเป็นวิธีง่ายๆ แต่ช่วยป้องกันการแพร่กระจาย และการติดเชื้อได้เป็นอย่างดี
- ★ ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ควรระมัดระวังไม่แพร่เชื้อโดยระวังการไอ หรือจามรดผู้อื่น และใช้ผ้าปิดปากทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม หรือหากทำได้ควรสวมหน้ากากอนามัย และไม่คลุกคลีกับผู้อื่น



# ไข้หวัดใหญ่



จัดทำโดย

หน่วยสุขศึกษา

กองการพยาบาล รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.

เนื้อหาโดย : กองอายุรกรรม รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.