

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่(Influenza)

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่พบบ่อยตลอดทั้งปี เกิดได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนมากพบผู้ป่วยในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว และช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ไข้หวัดใหญ่มีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza Virus)

การแพร่กระจายและการติดต่อ

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วัน ก่อนป่วย จนถึง 7 วัน หลังมีอาการป่วย

เชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางจมูก ปาก หรือตา

โดยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยสามารถแพร่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้ โดยการไอ จามรดกัน หรือหายใจเอาละอองน้ำลายเข้าไป โดยเฉพาะ หากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร จะมีโอกาสรับเชื้อมากขึ้น ผู้ป่วยบางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู เป็นต้น

อาการ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการป่วยใน 1 – 2 วัน หลังได้รับเชื้อ เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย ไอ และเจ็บคอ โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้น และหายเป็นปกติใน 1 – 2 สัปดาห์

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1 ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่



2 ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



3 หลีกเลี้ยง การอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย



4 หลีกเลี้ยงไปในสถานที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก



5 เมื่อมีอาการป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัย



6 เมื่อป่วยควรหยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้หายป่วยได้เร็ว และไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่น



7

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



8

กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (ปอดอุด
กั้นเรื้อรัง, หอบหืด, หัวใจ, หลอดเลือดสมอง, ไตวาย
.เบาหวาน และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการเคมีบำบัด)
ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ
และผู้ที่มีน้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม ควรฉีด
วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี



9

ควรออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ และ
นอนพักผ่อนให้



การดูแลตนเองเมื่อป่วยด้วย โรคไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำ ๆ
และยังรับประทานอาหารได้ สามารถ
ดูแลตนเองได้ ดังนี้

- รับประทานอาหารรักษาตามอาการ เช่น ยา
ลดไข้พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ
- เช็ดตัวลดไข้เป็นระยะ ๆ
- ดื่มน้ำสะอาด
- งดดื่มแอลกอฮอล์
- รับประทานอาหารอ่อน และอาหารที่มี
ประโยชน์ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก
ข้าวต้ม ไข่ ผลไม้
- นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่มีการ
ถ่ายเทอากาศดี

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีมหาโพธิ
ต.ศรีมหาโพธิ อ.ศรีมหาโพธิ จ.ปราจีนบุรี
โทร 037-279-529



โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



