

## การป้องกัน

รักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคได้ดี โดย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก
- หลีกเลี่ยงความเครียด บุหรี่ สุรา และยาเสพติด
- ระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น หรืออากาศเปลี่ยนแปลง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก และผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินพอเพียง



ระมัดระวังการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็นซึ่งมักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น โดย

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย



- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่และการติดเชื้อได้เป็นอย่างดี



- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ควรระมัดระวังไม่แพร่เชื้อโดยระวังไม่ไอจามรดผู้อื่นและใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากทุกครั้งเมื่อไอจาม หรือสวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือบ่อยๆ และไม่คลุกคลีกับผู้อื่น



- ปัจจุบันยังไม่แนะนำให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ แต่ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ ผู้จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ หรือจะไปอยู่ในประเทศเขตร้อนเป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ล่วงหน้า

ติดต่อขอรับคำแนะนำ ได้ที่

กรมควบคุมโรค โทร 0-2590-3333

สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร 0-2590-3167

# ไข้หวัดใหญ่ Influenza



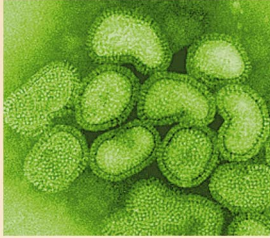
สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข  
<http://thaigcd.ddc.moph.go.th>

## ไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า

### สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ซึ่งอยู่ในน้ำมูก และเสมหะของผู้ป่วย



## การแพร่ติดต่อ

การติดต่อเกิดขึ้นได้ง่ายในระหว่างผู้ใกล้ชิดที่อยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงมหรสพ โรงโดยสาร และอาคารบ้านเรือนที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ

ไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังอาจติดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูกน้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น

ได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย



## อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกายประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก ไอแห้ง ๆ คอแห้ง คันคอ เจ็บคอ อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จามหรือมีเสมหะมาก และตาแดง ตาแฉะตามมา โดยทั่วไปผู้ป่วยที่เป็นเด็กมักมีไข้สูงกว่าผู้ใหญ่ และอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียได้

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่ มักมีอาการรุนแรง และป่วยนานกว่าไข้หวัดธรรมดา แต่มักมีอาการดีขึ้นภายใน 5 วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน



## อาการแทรกซ้อน

ผู้ป่วยบางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอดหรือโรคหัวใจ อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ ได้มากกว่าคนอื่น ๆ และอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

## การรักษา

ใช้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลตนเองในเบื้องต้น โดย

- กินยาลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา



- นอนพักผ่อนมากๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่น ไม่ชื้นเกินไป
- ดื่มน้ำมากๆ งดดื่มน้ำเย็น
- พยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามปกติ และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ รสไม่จัด
- รับประทานผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้มากๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง



- หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน ต้องรีบพบแพทย์ทันที โดยเฉพาะเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ
- กรณีผู้ป่วยสูงอายุและเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรงมากต้องรีบพบแพทย์ทันที และหากรับประทานอาหารได้น้อย อาจให้วิตามินเสริม รวมทั้งวิตามินซี