



ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์

ว.รังสีรักษา และเวชศาสตร์นิวเคลียร์

ไข้หวัดใหญ่ หรือ ฟลู (Influenza หรือ flu) เป็นอีกโรคพบบ่อยในทุกอายุทั้งในเด็กจน ถึงผู้สูงอายุ และมีโอกาสเกิดใกล้เคียงกันทั้งในผู้หญิงและในผู้ชาย เป็นโรคเกิดได้ตลอดปี แต่พบได้สูงขึ้นในช่วงฤดูหนาว

โรคไข้หวัดใหญ่เกิดได้อย่างไร?

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคเกิดจากติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza viruses) เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจ เช่นเดียวกับโรคหวัด (ไข้หวัดธรรมดา หรือ ไข้หวัด) แต่จากไวรัสคนละชนิด และมีความรุนแรงสูงกว่าโรคหวัดธรรมดา

ไวรัสไข้หวัดใหญ่มีหลายสายพันธุ์ย่อย ซึ่งแต่ละสายพันธุ์ย่อยมีความรุนแรงของโรคต่างกัน และเป็นไวรัสในกลุ่มเดียวกับไวรัสไข้หวัดนก แต่เป็นคนละสายพันธุ์ย่อย

โรคไข้หวัดใหญ่มีอาการอย่างไร?



อาการสำคัญของโรคไข้หวัดใหญ่ที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้สูง บางครั้งสูงมาก 38 - 41 องศาเซลเซียส (Celsius) โดยไข้ขึ้นสูงภายใน 1 วัน ปวดศีรษะมาก ปวดกระบอกตาเวลาตาเคลื่อนไหว มีน้ำตาไหลเมื่อมีแสงสว่าง ปวดกล้ามเนื้อ/ปวดเมื่อยเนื้อตัวอ่อนเพลียมาก ไอแห้ง ๆ เจ็บคอ คัดจมูก เบื่ออาหาร ทั้งหมดเป็นอาการที่พบได้บ่อย แต่อาการที่อาจพบได้และเป็นอาการรุนแรงกว่า เช่น หายใจเหนื่อย หอบ หายใจมีเสียงหวีด ไอรุนแรง หนาวสั่น คลื่นไส้ ท้องเสีย มึนงง ซึม และ/หรือ หัวใจล้มเหลว

โรคไข้หวัดใหญ่รุนแรงไหม? มีโรคแทรกซ้อนไหม?

โดยทั่วไป ในโรคไข้หวัดใหญ่ ถ้าไม่มีโรคแทรกซ้อน (ผลข้างเคียง) อาการไข้ และอาการต่างๆจะดีขึ้นภายใน 5 - 7 วัน ผู้ป่วยจะค่อยๆฟื้นตัวกลับเป็นปกติ แต่ในเด็กเล็ก คนท้อง/หญิงตั้งครรภ์ ในผู้สูงอายุ หรือเมื่อมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ (กลุ่มเสี่ยง) ภายหลังไข้ลง อาจยังมีการอ่อนเพลียมากต่อเนื่องได้อีกหลายสัปดาห์ โรคแทรกซ้อนของไข้หวัดใหญ่ มีทั้งชนิดไม่รุนแรงและชนิดรุนแรง

- ชนิดไม่รุนแรง เช่น การอักเสบของหูชั้นกลาง (หูติดเชื้อ, หูน้ำหนวก) และของไซนัส (ไซนัสอักเสบ)
- แต่เมื่อมีโรคแทรกซ้อนชนิดรุนแรง ซึ่งมีโอกาสเกิดสูงในบุคคลกลุ่มเสี่ยง อาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ เช่น
 - ปอดบวม
 - ผู้ป่วยโรคหืด จะมีอาการรุนแรงขึ้นมาก
 - กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และ/หรือ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ
 - สมออักเสบ และ/หรือ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เกิดอัมพาต ชัก แขน/ขาอ่อนแรง และโคม่า

โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อยังไง?

โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อได้โดยวิธีเช่นเดียวกับโรคหวัด โดยติดต่อทางการหายใจ จากการไอ จามของผู้ป่วย, จากเชื้อที่อยู่ในละอองอากาศเข้าสู่จมูกจากการหายใจ หรือสัมผัสกับเยื่อตา หรือ เยื่อเมือกช่องปาก, และจากสัมผัสเชื้อโดยตรง เช่น จากมือสัมผัสเชื้อ แล้วมือเช็ดปาก หรือขยี้ตา ซึ่งการแพร่กระจายเกิดได้สูงในสัปดาห์แรกของการ

แพทย์วินิจฉัยโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?

โดยทั่วไป แพทย์วินิจฉัยโรคไข้หวัดใหญ่ได้จากอาการและการตรวจร่างกาย แต่ที่แน่นอน คือ การตรวจเพาะเชื้อ จากลำคอโพรงหลังจมูก และเสมหะ และ การตรวจเลือดดูสารภูมิต้านทานโรค

โรคไข้หวัดใหญ่รักษาอย่างไร?

โรคไข้หวัดใหญ่มีแนวทางดูแลรักษาเช่นเดียวกับในโรคหวัด ซึ่งที่สำคัญคือ พักผ่อนมาก ๆ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ (เมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม) ให้ยาลดไข้พาราเซตามอลหรือตามแพทย์แนะนำ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน โดยเฉพาะในเด็กเพราะอาจเกิดการแพ้ยาแอสไพริน) ไม่ควรกินยาปฏิชีวนะเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ ในรายที่รุนแรงหรือกลุ่มเสี่ยง อาจรักษาโดยยาต้านไวรัสตั้งแต่เริ่มมีอาการ

มีวิธีดูแลตนเองอย่างไร? และควรพบแพทย์เมื่อไร?

การดูแลตนเอง/การพบแพทย์ เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ที่สำคัญ คือ

- เมื่อมีไข้ ควรหยุดโรงเรียนหรือหยุดงาน แยกตัวและของใช้จากผู้อื่น เพื่อพักผ่อนและป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น
- พักผ่อนให้มากๆ
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดโอกาสเกิดโรคข้างเคียงแทรกซ้อนและลดการแพร่เชื้อ
- พยายามกินอาหารมีประโยชน์ห้าหมู่ในทุกวัน
- ดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ อย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้วเมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม
- กินยาลดไข้พาราเซตามอล หรือตามแพทย์/พยาบาล/เภสัชกรแนะนำ ไม่ควรกินยาแอสไพรินเพราะอาจเกิดการแพ้ ดังกล่าว
- ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ และทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
- ใช้ทิชชูในการสั่งน้ำมูกหรือเช็ดปาก ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า หลังจากนั้นทิ้งทิชชูให้ถูกสุขอนามัย
- รู้จักใช้หน้ากากอนามัย
- งดบุหรื หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เพราะเป็นสาเหตุให้อาการรุนแรงขึ้น
- ควรรีบพบแพทย์เมื่อ
 - ไข้สูงเกิน 39 - 40 องศาเซลเซียส และไข้ไม่ลดลงหลังได้ยาลดไข้ภายใน 1 - 2 วันเมื่อเป็นคนในกลุ่มเสี่ยงภายใน 3 วันเมื่อเป็นคนสุขภาพแข็งแรง
 - มีผื่นขึ้น
 - ดื่มน้ำได้น้อยหรือกินอาหารได้น้อย
 - ไอมาก มีเสมหะ และ/หรือ เสมหะมีสีเหลืองหรือเขียว ซึ่งแสดงว่ามีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน
 - อาการไม่ดีขึ้นหลังไข้ลง หรือ หลังไข้ลงกลับมีไข้ขึ้น
 - เป็นโรคหืด เพราะโรคหืดมักกำเริบและควบคุมเองไม่ได้
 - อาการต่างๆ เลวลง
 - เมื่อกังวลในอาการ
- ควรพบแพทย์เป็นการฉุกเฉิน เมื่อ
 - หอบเหนื่อยร่วมกับไอมาก อาจร่วมกับนอนราบไม่ได้ เพราะเป็นอาการแทรกซ้อนจากปอดบวม
 - เจ็บหน้าอกมากร่วมกับหายใจขัด เหนื่อย เพราะเป็นอาการจากอาการแทรกซ้อนจากเยื่อหุ้มหัวใจ หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
 - ชัก ซึม สับสน แขน/ขาอ่อนแรง อาจร่วมกับปวดศีรษะรุนแรง และคอแข็ง เพราะเป็นอาการแทรกซ้อนจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ และ/หรือ สมองอักเสบ

โรคไข้หวัดใหญ่ป้องกันได้ไหม?

โรคไข้หวัดใหญ่ป้องกันได้ที่สำคัญ คือ

- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) พักผ่อนให้มากๆ กินอาหารมีประโยชน์ให้ครบห้าหมู่ทุกวัน โดยเพิ่มผัก/ผลไม้มากๆ
- ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ และทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีสัมผัสผู้ป่วย หลีกเลี่ยงการไปในที่แออัด
- รักษาความสะอาดของใช้ส่วนตัว เช่น ไม้ใช้ช้อน แก้วน้ำ ร่วมกับบุคคลอื่น
- ไม่ใช้มือไม่สะอาดขยี้ตา ล้างมือก่อนเมื่อจะสัมผัสดวงตา
- รู้จักใช้หน้ากากอนามัย
- เมื่อเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือต้องดูแลผู้ป่วย ควรปรึกษาแพทย์ขอรับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่แตกต่างจากโรคหวัดไหม?

โรคไข้หวัดใหญ่และโรคหวัด เป็นคนละโรค แต่มีวิธีติดต่อ อาการ วิธีวินิจฉัย และแนวทางการรักษาในระยะแรกเหมือนกัน ที่แตกต่าง คือ

- เกิดจากติดเชื้อไวรัสคนละชนิด
- อาการจากไข้หวัดใหญ่ รุนแรงกว่ามากและมีอาการรุนแรงทันที แต่อาการของไข้หวัดจะค่อยเป็นค่อยไป
- โรคไข้หวัดใหญ่มักเกิดโรคข้างเคียงแทรกซ้อนได้โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง
- ในไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง แพทย์อาจรักษาด้วยยาต้านไวรัสตั้งแต่แรก
- โรคไข้หวัดใหญ่มีวัคซีนป้องกัน (ปรึกษาแพทย์เรื่องการได้รับวัคซีนเมื่อเป็นกลุ่มเสี่ยง) แต่ไข้หวัดไม่มี

บรรณานุกรม

1. Braunwald, E., Fauci, A., Kasper, D., Hausen, S., Longo, D., and Jameson, J.(2001). Harrison's: Principles of internal medicine. New York. McGraw-Hill.
2. Influenza. <http://emedicine.medscape.com/article/219557-overview#showall> [2014, June 17].
3. Seasonal influenza (flu). <http://emedicine.medscape.com/article/219557-overview#showall> [2014, June 17].



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
 รอปรุไว้สุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลิ๊กมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
 งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
 โทร.044-591126 ต่อ 116