**ความรู้เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่**

**เชื้อสาเหตุ**

 เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล สามารถจำแนกออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ ชนิดเอ บี และซี โดยที่พบมากที่สุด คือ ไข้หวัดใหญ่ ชนิดเอ (H1N1) (H3N2) รองลงมาได้แก่ ชนิด บี และซี

**การแพร่ติดต่อ**

 เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย แพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น การไอหรือจามรดกัน หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป หากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก

 ในผู้ใหญ่อาจแพร่เชื้อได้นานประมาณ 3-5 วัน นับจากเริ่มป่วย ในเด็กเล็กสามารถแพร่ได้นานกว่าผู้ใหญ่ อาจพบได้ 7-10 วัน และอาจนานขึ้นไปอีก ในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างรุนแรง

**อาการป่วย**

 มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขน ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ โดยในเด็กอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วงได้มากกว่าผู้ใหญ่ ส่วนอาการคัดจมูก จาม เจ็บคอ พบเป็นบางครั้งในไข้หวัดใหญ่ แต่จะพบในไข้หวัดมากกว่า

 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5 – 7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปอดอักเสบ รุนแรง จะพบอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

**การรักษา**

 โรคไข้หวัดใหญ่สามารถรักษาได้ ซึ่งโดยมากเป็นการรักษาตามอาการ แต่ในรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เช่น ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง แพทย์จะมีการพิจารณาให้ยาต้านไวรัสโรคไข้หวัดใหญ่ คือ ยาโอลเซลทามิเวียร์ (oseltamivir)  ทั้งนี้ในกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง หากมีอาการสงสัยไข้หวัดใหญ่ เช่น เป็นไข้ ปวดเมื่อยตามตัว เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก ให้รีบมาพบแพทย์เข้ารับการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ ส่วนบุคคลทั่วไปหากมีอาการป่วยและอาการไม่ดีขึ้นใน 2 วัน ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

 ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำ ๆ และยังรับประทานอาหารได้ อาจไปพบแพทย์ หรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และดูแลรักษากันเองที่บ้านได้ ดังนี้

 \* นอนหลับพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศถ่ายเทดี ไม่ควรออกกำลังกาย

 \* ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ น้ำผลไม้มากๆ งดดื่มน้ำเย็น

 \* รักษาตามอาการ หากมีไข้ให้ใช้ผ้าซุบน้ำเช็ดตัว หากไข้ไม่ลดให้รับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล ห้ามใช้แอสไพริน หากทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น ภายใน 2 วัน ควรรีบพบแพทย์

 \* พยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้ เป็นต้น



[**คำแนะนำในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่**](http://beid.ddc.moph.go.th/beid_2014/th/tags/%E0%B8%84%E0%B8%B3%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B8%B3%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%8D%E0%B9%88) **: สำหรับประชาชนทั่วไป**

 1. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ในกรณีที่มือไม่เปรอะเปื้อน

2. ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่น

3. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด

4. กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลาง นอนหลับพักผ่อนให้ เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น

6. ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

**คำแนะนำในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ : สำหรับญาติ/ผู้เข้าเยี่ยม**

1. จำกัดการเยี่ยมเฉพาะที่จำเป็น มีสมุดบันทึกรายชื่อญาติที่เข้าเยี่ยมและวันเวลาที่เข้าเยี่ยม
2. ระบบคัดกรองผู้เข้าเยี่ยม โดยห้ามผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด โรคทางเดินหายใจเฉียบพลัน/เรื้อรัง,โรคหัวใจ,ตั้งครรภ์,ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เข้าเยี่ยมผู้ป่วยในหอผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่
3. ญาติต้องสวมเครื่องป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย ในกรณีที่ดูแลผู้ป่วยใกล้ชิด อาจพิจารณาให้สวมเสื้อกาวน์แขนยาว หากจะแตะต้องเลือด สารคัดหลั่งของผู้ป่วยให้สวมถุงมือ
4. มีคำแนะนำให้ปฏิบัติเรื่องการล้างมืออย่างถูกวิธี และการปฏิบัติตนตามหลักสุขวิทยาส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด
5. หลังเยี่ยมผู้ป่วยให้ถอดเครื่องป้องกันร่างกายในทิ้งลงในถังติดเชื้อที่ทางหอผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ได้จัดเตรียมไว้ให้
6. มีคำแนะนำให้ผู้เข้าเยี่ยมสังเกตอาการตนเองว่ามีไข้, อาการผิดปกติทางเดินหายใจหรือไม่ หลังเยี่ยมครั้งสุดท้ายภายใน 7 วัน หากมีความผิดปกติให้มาพบแพทย์ นอกจากนี้โรงพยาบาลต้องจัดให้มีระบบรายงานการป่วยของญาติดังกล่าวไปยังหน่วยงานด้านระบาดวิทยาต่อไป
7. สำหรับหอผู้ป่วยอื่นๆ ที่ไม่ใช่หอผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ควรจำกัดการเยี่ยมเช่นเดียวกัน และห้ามผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัดเข้าเยี่ยมโดยเด็ดขาด
8. ห้ามการเยี่ยมข้ามเขตระหว่างหอผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ และ หอผู้ป่วยอื่นๆ

