

ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ B



โรคไขหวัดใหญ่ (ภาษาอังกฤษ: influenza หรือ flu) เป็นอีกโรคที่พบได้บ่อยตั้งแต่เด็กเล็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุและยังเป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งปี ดังนั้น การรู้จักวิธีการรักษาที่ถูกต้องก็จะช่วยรักษาโรคให้หายเร็วขึ้น และหากรู้จักวิธีการป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ ก็จะส่งผลให้ร่างกายไม่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยของอาการโรคไขหวัดใหญ่ได้ด้วยเช่นกัน วันนี้เราได้นำความรู้เกี่ยวกับโรคไขหวัดใหญ่โดยละเอียดมาฝากกัน

โรคไขหวัดใหญ่ คืออะไร?

โรคไขหวัดใหญ่ หรือในภาษาอังกฤษเรียกว่า influenza หรือ flu เป็นโรคที่มีการติดเชื้อจากไวรัสไขหวัดใหญ่ อาการของโรคจะมีตั้งแต่อาการเล็กน้อยไปจนถึงอาการที่รุนแรง โดยเชื้อชนิดนี้มีอยู่ด้วยกันหลากหลายชนิด นอกจากจะทำให้เกิดโรคไขหวัดใหญ่ในคนแล้ว ยังเกิดในสัตว์ เช่น หมู นก และม้า แต่โดยทั่วไปแล้วไวรัสที่อยู่ในสัตว์ชนิดใดก็จะก่อให้เกิดโรคเฉพาะในสัตว์ชนิดนั้น เช่น ไวรัสไขหวัดนกก็จะเกิดโรคในสัตว์ปีกเป็นหลัก แต่สำหรับชาวที่เคยดังมาหลายปีก่อน เกี่ยวกับโรคไขหวัดนกนั้น เกิดจากการที่ไวรัสมีการเปลี่ยนแปลงจึงทำให้มีการติดต่อมายังมนุษย์หรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม แต่ที่มันสามารถติดต่อเข้าสู่คนได้ง่ายนั้น ก็เนื่องจากการสัมผัสที่ใกล้ชิดมาก

ความแตกต่างระหว่างไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดธรรมดา

สำหรับความแตกต่างระหว่างไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดธรรมดา คือ ไข้หวัดใหญ่เป็นการติดเชื้อของ influenza virus ซึ่งเป็นการติดเชื้อในทางเดินของระบบหายใจ ไม่ว่าจะป็นจมูก คอ หลอดลม และปอด **โดยเชื้อของมันมีการลามเข้าไปที่ปอดจนทำให้เกิดอาการปอดบวม และผู้ป่วยจะมีไข้สูง มีอาการปวดศีรษะ ปวดตามตัว และปวดตามกล้ามเนื้อเป็นอย่างมาก** ซึ่งจะมีการพบมากในทุกวัย โดยเฉพาะในวัยเด็กจะมีการพบมากที่สุด แต่อัตราการเสียชีวิตจากการเป็นโรคไข้หวัดใหญ่มักเกิดกับผู้ที่มียุมากกว่า 60 ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด **โรคตับ** โรคไต และ**โรคหัวใจ** เป็นต้น แต่ในส่วนของไข้หวัดธรรมดานั้นจะเป็นไข้หวัดที่มีการติดต่อของเชื้อไวรัส โดยผู้ที่เป็โรคไข้หวัดธรรมดาจะแสดงออกของการมีน้ำมูกไหล และมีไข้ที่ไม่สูงมาก

สายพันธุ์ของโรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่เป็นไข้หวัดที่มีระดับความรุนแรงมากกว่าไข้หวัดธรรมดา แต่ในอาการเริ่มแรกมักจะไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละคนยังแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ที่ผู้ป่วยได้รับเชื้อ โดยมีการแบ่งออกเป็น 2 สายพันธุ์หลักๆ โดยในแต่ละสายพันธุ์จะแบ่งตระกูลย่อยได้ออกมาอีกเป็น 4 ชนิดด้วยกัน

1. **ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A** แบ่งออกเป็น H1N1 และ H3N2 **เป็นไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง** มีการแพร่ระบาดที่ควบคุมได้ยากกว่าชนิดอื่นๆ เชื้อที่ตรวจพบในร่างกาย ยังสามารถเสี่ยงต่อการกลายพันธุ์ได้สูง ซึ่งสามารถแพร่กระจายจากสัตว์สู่คนและติดเชื้อขึ้นมาได้
2. **ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B** แบ่งออกเป็นตระกูล Victoria และ Yamagata เป็นไวรัสที่จะพบเชื้อได้ในคนเท่านั้น **อาการไม่รุนแรงเท่าสายพันธุ์ A** ส่วนมากจะเกิดการแพร่ระบาดในช่วงฤดูหนาว เพราะสภาพแวดล้อมที่เชื้อไวรัสชนิดนี้ชอบคืออากาศเย็นและแห้ง โดยเฉพาะในช่วงเดือนธันวาคมไปจนถึงเดือนมกราคมที่จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ส่วนในฤดูฝน จะมีไวรัสสายพันธุ์นี้ได้บ้าง กลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการรับเอาเชื้อไวรัสเข้าไป ตามมาด้วยอาการที่รุนแรงคือผู้ป่วยโรคปอด โรคหัวใจ เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี คนท้อง และผู้สูงอายุ

ความแตกต่าง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A และ B

ให้สังเกตง่ายๆ ว่าหากเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ขึ้นมา อาการของสายพันธุ์ A จะมีความรุนแรงมากกว่าสายพันธุ์ B อยู่มากเมื่อแพร่ระบาดแล้วจะยากต่อการควบคุม ผู้ป่วยที่ติดไวรัสสายพันธุ์ A จึงต้องระมัดระวังตัวเองไม่ให้ไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ใส่ผ้าปิดจมูก หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนแออัด เพราะหากคนอื่นได้รับเชื้อ มีการรักษาไม่ถูกวิธี เสี่ยงที่ไวรัสจะเกิดการกลายพันธุ์ได้ง่าย การรักษาก็จะทำได้ยุ่งยากมากขึ้นตามมา

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

ในส่วนของอาการของผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่มักจะมีอาการของไข้สูง ตัวร้อน รู้สึกหนาว มีอาการปวดเมื่อยตามตัวและตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในบริเวณหลัง ศีรษะ ต้นแขน ต้นขา มีอาการเบื่ออาหาร ขมในคอ มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้ง คัดจมูก และรู้สึกจุกแน่นในท้อง สำหรับอาการแต่ละช่วงจะมีการแบ่งย่อยออกไป โดยสามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. **ช่วงของระยะฟักตัว 1-4 วัน** ซึ่งเป็นช่วงที่ไข้หวัดใหญ่ไม่มีโรคแทรกซ้อนใดๆ โดยจะมีอาการอ่อนเพลียอย่างเฉียบพลัน ผู้ป่วยมีอาการเบื่ออาหาร ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ปวดในบริเวณรอบดวงตา ปวดแขนปวดขา มีอาการเจ็บคอ คอแดง มีน้ำมูกใส ตัวร้อนแดง ตาแดง มีไข้สูงถึง 39-40 องศาเซลเซียส และมักมีอาการอาเจียนหรือท้องเดิน โดยจะเป็นไข้ประมาณ 2-4 วัน แล้วไข้จึงค่อยๆ ลดลง แต่อาการคัดจมูก และอาการเสบคอยังคงอยู่ซึ่งอาจจะหายในช่วงเวลาประมาณ 1 สัปดาห์
2. **ในช่วงที่ไข้หวัดใหญ่มีอาการรุนแรงและมักเกิดโรคแทรกซ้อนที่ระบบอื่น** จะมีการพบการอักเสบของเยื่อหุ้มหัวใจ โดยผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บที่หน้าอก หรือบางครั้งมีอาการหัวใจวาย ในส่วนของระบบประสาทจะมีการพบเยื่อหุ้มสมองเกิดการอักเสบ รวมทั้งสมองก็มีการอักเสบด้วยเช่นกัน โดยอาการนี้จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะอย่างมาก และมีอาการซึมลงตามมา ในส่วนของระบบหายใจก็จะมีอาการอักเสบเกิดขึ้นกับหลอดลม และทำให้มีอาการปอดบวม โดยผู้ป่วยจะมีอาการแน่นหน้าอกและเหนื่อยง่าย ส่วนระยะเวลาของการเป็นไข้หวัดนั้นจะหายในเวลาเพียงไม่กี่วันเท่านั้น แต่สำหรับผู้ป่วยบางรายจะมีอาการไอและปวดตามเนื้อตัวนานถึง 2 สัปดาห์ อีกทั้งในกรณีผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่จนถึงขั้นเสียชีวิต นั้นเป็นเพราะเกิดจากโรคแทรกซ้อนอย่างโรคปอดบวมและโรคหัวใจ หรือบางครั้งก็เกิดจากโรคที่ผู้ป่วยเป็นอยู่

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไข้หวัดใหญ่ คือ เกิดจากเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเชื้อชนิดนี้จะอยู่ในน้ำมูก เสมหะ หรือน้ำลายของผู้ป่วย และจะมีการติดต่อโดยการไอหรือจาม หรือแม้แต่การสัมผัสผิวถูกข้าวของเครื่องใช้ที่มีเชื้อโรครก็ตาม ซึ่งระยะฟักตัวจะอยู่ประมาณ 1-4 วัน โดยที่เชื้อของไข้หวัดใหญ่นั้นจะแบ่งออกเป็น 3 ชนิดที่เรียกว่า ชนิด A ชนิด B และชนิด C ซึ่งแต่ละชนิดของเชื้อจะมีการแบ่งออกเป็นพันธุ์ย่อยๆ อีกมากมาย แต่ในการเกิดโรคแต่ละครั้งนั้น จะเกิดจากพันธุ์ย่อยๆ เพียงแค่พันธุ์เดียว

วิธีการรักษาโรคไข้หวัดใหญ่

การรักษาโรคไข้หวัดใหญ่โดยส่วนใหญ่แล้วทำได้ด้วยการรักษาแบบประคับประคอง ซึ่งแพทย์จะดูแลรักษาตามอาการของผู้ป่วยที่แสดงออกมา โดยผู้ป่วยบางรายอาจต้องเข้ายาค้านไวรัสโดยเฉพาะ แต่ในส่วนของผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเป็นโรครุนแรง แพทย์ก็จะพิจารณาให้การรักษาเป็นรายๆ สำหรับผู้ป่วยในรายที่มีอาการป่วยเป็นปอดบวมหรือมีอาการที่รุนแรงก็จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยการนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล เพื่อได้รับการรักษาจากแพทย์อย่างใกล้ชิด ในกรณีที่ในบ้านมีผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ สมาชิกที่เหลือก็จำเป็นต้องป้องกันให้ดี เพราะการติดต่อของโรคไข้หวัดใหญ่จะเกิดจากการสัมผัสละอองฝอยจากการไอและการจามของผู้ป่วย ซึ่งละอองฝอยนั้นจะมีเชื้อของไข้หวัดใหญ่อยู่ เมื่อมันไปสัมผัสกับทางเดินหายใจหรือไปสัมผัสที่เยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุตา ก็จะทำให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายของสมาชิกที่เหลือจนเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ตามไปด้วย ดังนั้นผู้ป่วยจึงจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องอาศัยอยู่พร้อมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้าน

วิธีป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

6 แนวทางอาหารต่อต้านไวรัส

- ขิง**
ช่วยในการลดอาการ และป้องกันหวัด อาจจะเป็นชาดื่ม ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานคล่องขึ้น
- อาหารรสเผ็ด, รวมถึงเครื่องเทศ**
ช่วยลดอาการคัดจมูก หายใจโล่งขึ้น
- กระเทียม**
ช่วยลดอาการหวัด จะเติมลงในอาหาร หรือเคี้ยวสดๆ วันละ 1-2 กลีบก็ได้
- ซूपไก่ร้อนๆ**
ช่วยลดอาการคัดจมูก และยังให้พลังงาน และโปรตีนกับร่างกาย
- ดื่มน้ำมากๆ**
แทนที่จะดื่มกาแฟ น้ำอัดลม หรือ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน
- อาหารที่เป็นแหล่ง Vitamin C**
ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยง การเป็นหวัด

สำหรับวิธีการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สามารถปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยเน้นในเรื่องของการรักษา สุขอนามัยพื้นฐาน **ควรให้ร่างกายพักผ่อนให้มากๆ หมั่นทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน** โดยควรเพิ่มปริมาณของผักและผลไม้ให้มากขึ้น **หมั่นล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ ทุกครั้งก่อนหยิบอาหารรับประทาน และควรล้างมือให้สะอาดหมดจด เมื่อผ่านการสัมผัสหรือจับต้องกับสิ่งของชนิดต่างๆ** หลีกเลี่ยงการคลุกคลี และสัมผัสกับผู้ป่วย ไม่ควรอยู่ในที่ที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ควรรักษาของใช้ส่วนตัว เช่น ช้อน แก้วน้ำ และจานชาม หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ไม่ควรใช้มือขยี้ตา เพราะอาจทำให้เกิดอาการอักเสบ แฝมยังเป็นช่องทางในการทำให้เชื้อโรคสัมผัสกับเยื่อตาได้ง่าย ที่สำคัญคือ ควรป้องกันด้วยการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้ทั้งผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ และผู้ที่ยังไม่ป่วยเป็นโรคดังกล่าว

อาการแทรกซ้อนของการเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

ในส่วนของโรคไข้หวัดใหญ่นั้น โดยส่วนมากมักจะหายเองตามธรรมชาติ โดยไม่มีภาวะแทรกซ้อนแต่อย่างใด แต่หากเกิดภาวะแทรกซ้อนในช่วงที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ก็ถือเป็นส่วนน้อย และจะมีการพบได้บ่อยที่สุด นั่นก็คือเกิดโรคไซนัสอักเสบ หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลาง และหูชั้นในอักเสบ รวมทั้งเกิดภาวะปอดอักเสบ ซึ่งภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ล้วนเกิดจากแบคทีเรียจำพวกนิวโมค็อกคัส หรือแบคทีเรียสเตรปโทค็อกคัส ส่วนภาวะแทรกซ้อนที่มีความรุนแรงมากที่สุดมักเกิดในเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ป่วยเรื้อรังทางปอดหรือหัวใจ รวมทั้งผู้ที่สูบบุหรี่จัด แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการแทรกซ้อนมีโอกาสเสี่ยงถึงขั้นเสียชีวิตน้อยมาก

อาการที่แสดงออกของไข้หวัดใหญ่ที่ควรพบแพทย์

สำหรับอาการที่แสดงออกของผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่จะมีการแสดงออกของอาการที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้สามารถแบ่งออกเป็นตามช่วงวัยของอายุ เพื่อที่สามารถสังเกตได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ถึงอาการป่วยแต่ละวัยที่ควรเข้าพบแพทย์แต่โดยด่วน โดยอาการที่แสดงออกแต่ละช่วงวัยสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ในวัยเด็ก

สำหรับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ในช่วงวัยเด็กที่แสดงอาการของไข้สูงและเป็นนาน ไข้ยาลดไข้แต่ยังคงมีไข้ที่สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส มีอาการหายใจหอบ **หายใจลำบาก** ผิวเริ่มเป็นสีม่วง ตื่นน้ำและทานอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย มีอาการซึมลง ไม่ชอบเล่นกับเพื่อนหรือแม่แต่ของเล่นสุดโปรด มีอาการมากกว่า 7

วัน รวมทั้งเด็กที่มีไข้ลดลงแล้วแต่ยังหายใจหอบ ซึ่งอาการทั้งหมดนี้ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ในวัยเด็กควร
รีบเข้ารับการรักษาจากแพทย์โดยด่วน

2. ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ในวัยผู้ใหญ่

สำหรับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ที่แสดงอาการของไข้สูงและเป็นมานาน มีอาการหายใจลำบาก หายใจ
หอบ เจ็บและแน่นหน้าอก มีอาการหน้ามือและเป็นลมบ่อยๆ มีความรู้สึกกังวลและสับสนในชีวิต รวมทั้งมี
อาการอาเจียน ไม่สามารถทานอาหารได้ตามปกติ ผู้ป่วยที่มีอาการลักษณะนี้ควรรีบเข้าพบแพทย์เพื่อรับการ
รักษาจากแพทย์โดยด่วน

3. ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง

สำหรับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง และมีการแสดงอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยที่เป็น
โรคเอดส์ เป็นโรคเรื้อรัง อย่าง โรคหัวใจ โรคตับ [โรคเบาหวาน](#) [โรคหอบหืด](#) [โรคมะเร็ง](#) โรคไต หญิงตั้งครรภ์
และผู้ที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป รวมทั้งผู้ที่พักอาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา ผู้ป่วยกลุ่มนี้ควรได้รับการรักษา
จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด และควรเข้าพบแพทย์ทันทีเมื่อเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

4. ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการดังนี้...

สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการขาดน้ำ ไม่สามารถดื่มน้ำได้ตามความต้องการของร่างกาย มีอาการไอและมีเสมหะที่มี
เลือดปนออกมา หายใจลำบาก หายใจหอบ ริมฝีปากเปลี่ยนเป็นสีซีขาว มีไข้ขึ้นสูงจนถึงขั้นมีอาการเพ้อ อีกทั้ง
ผู้ป่วยที่มีอาการไข้และไอหลังจากที่หายจากการเป็นไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยที่มีอาการลักษณะนี้ควรเข้าพบแพทย์
โดยด่วน เพื่อรับการรักษาอย่างทันที่

โรคไข้หวัดใหญ่มีความร้ายแรงยิ่งกว่าโรคไข้หวัดธรรมดา ดังนั้นไม่ควรปล่อยหรือหายาทานเอง เพราะคิดว่ามัน
คงจะหายเองเหมือนเป็นไข้หวัดธรรมดาทั่วไป เพราะความแตกต่างของโรคไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดธรรมดานั้น
ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับเรื่องของโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาด้วย เมื่อผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ต้องเผชิญกับ
ภาวะแทรกซ้อน เมื่อนั้นจึงเป็นสิ่งที่อาจทำให้เกิดอันตรายแก่ชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและ
ทันเวลา