

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 รู้ให้ครบทั้งอาการ และวิธีป้องกันก่อนจะป่วย !

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 อาการร้ายแรงไหม มาทำความรู้จักและเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่กันให้มากขึ้น พร้อมด้วยวิธีป้องกันไข้หวัดใหญ่ก่อนที่โรคภัยจะมาเยือน



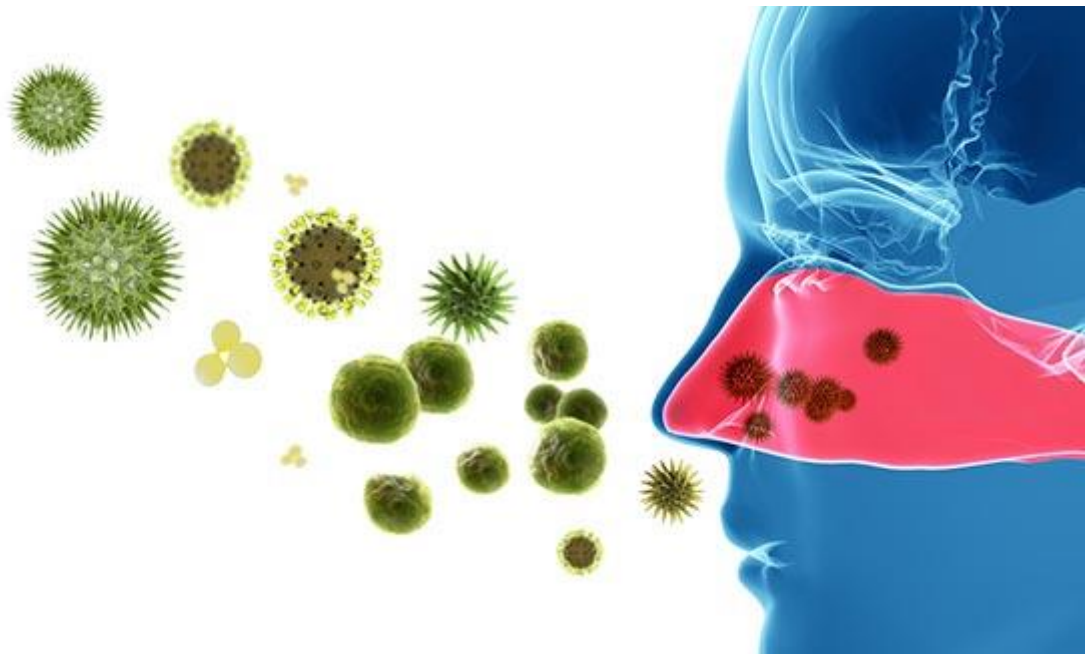
ขึ้นชื่อว่าไข้หวัดใหญ่แล้วจะชะล่าใจไม่ได้ เพราะเป็นโรคติดต่อกันง่ายเพียงแค่ละอองไอหรือจาม ซึ่งถ้าหากไม่รู้ทันอาการไข้หวัดใหญ่จนทุกอย่างสายเกินไป อาจโดนไข้หวัดใหญ่เล่นงานถึงชีวิตได้เลย ดังนั้นวันนี้เราจะพาทุกคนมาทำความรู้จักกับโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่ที่พบผู้ป่วยทุกปี เพื่อจะได้รู้เท่าทันและป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 ได้นะคะ



ไข้หวัดใหญ่ H1N1 มาทำความรู้จักกันหน่อย

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ (H1N1) เป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ของมนุษย์ เกิดขึ้นจากการผสมข้ามสายพันธุ์กันของ ไข้หวัดนก ไข้หวัดหมู และไข้หวัดใหญ่ของมนุษย์ โดยเริ่มมีการระบาดครั้งแรกที่ประเทศสเปน ในปี พ.ศ. 2461-2462 ซึ่งขณะนั้นรู้จักกันในชื่อของ "ไข้หวัดสเปน" และจากการระบาดในครั้งนั้นได้คร่าชีวิตผู้คนไปกว่า 20-30 ล้านคนทั่วโลก

จากนั้นมีการระบาดครั้งใหญ่ในปี 2009 ทำให้เรารู้จักกันดีในชื่อ "ไข้หวัดใหญ่ 2009" โดยเริ่มระบาดในประเทศเม็กซิโก สหรัฐอเมริกา และแพร่ออกไปอีกหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย โดยครั้งนั้นสร้างความตื่นตระหนกเป็นอย่างมาก เพราะติดต่อได้ง่ายจากคนสู่คน จำนวนผู้ป่วยจึงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ปัจจุบันไข้หวัดใหญ่ H1N1 ได้กลายเป็นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal Influenza) ที่พบปะปนกับสายพันธุ์ต่าง ๆ ทั่วไป ซึ่งมักพบมากในช่วงฤดูหนาว โดยแต่ละปียังพบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ H1N1 อยู่ แต่มีจำนวนไม่มากนัก



ไข้หวัดใหญ่ H1N1 ระบาดอย่างไร

การแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 ก็เหมือนการแพร่ระบาดของไข้หวัดทั่วไป กล่าวคือตัวเชื้อจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วย ซึ่งจะแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้โดยการไอ จามรดกันในระยะใกล้ชิด หรือติดจากมือหรือสิ่งของที่มีเชื้อปะปนอยู่ ซึ่งหากเราจับโดนเชื้อเหล่านั้น แล้วเผลอเอามือมาขยี้ตา จมูก หรือหยิบอาหารเข้าปาก ก็อาจติดเชื้อไข้หวัด H1N1 ได้ และต้องอธิบายให้เข้าใจด้วยว่าเชื้อไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ H1N1 จะไม่ติดต่อจากการสัมผัสเนื้อหมูหรือรับประทานเนื้อหมูนะค่ะ แต่เป็นระยะการแพร่เชื้อจากคนสู่คนเท่านั้น เนื่องจากไม่พบเชื้อนี้ในเนื้อหมูทั่วไปแต่อย่างใด

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 อาการเป็นอย่างไร

เชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H1N1 หรือไข้หวัด2009 จะมีระยะฟักตัวอยู่ในร่างกายเราประมาณ 1 สัปดาห์ จากนั้นผู้ติดเชื้อจะเริ่มมีอาการของไข้หวัดใหญ่ให้เห็น แต่อาการไข้หวัดใหญ่ H1N1 จะมีความรุนแรงมากกว่า โดยอาจสังเกตอาการไข้หวัดใหญ่ H1N1 ได้ดังนี้

- มีไข้สูงราว 38 องศาเซลเซียส หรือมากกว่านี้

- ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ
- ไอ และมีเสมหะ
- มีน้ำมูก
- ปอดบวม
- เบื่ออาหาร
- ท้องเสีย (ในบางราย)
- คลื่นไส้ (ในบางราย)
- อาเจียน (ในบางราย)

อย่างที่บอกว่าอาการไข้หวัดใหญ่ H1N1 คล้ายกับอาการไข้หวัดใหญ่ทั่วไปมาก ดังนั้นหากสงสัยว่าจะป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ก็อย่าได้นิ่งนอนใจ แนะนำให้รีบไปตรวจกับแพทย์ให้แน่ชัด โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว เช่น ผู้ป่วยโรคปอด โรคหัวใจ หรือโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งเชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 อาจส่งผลให้เกิดอาการปอดบวม หัวใจวาย และอันตรายถึงชีวิตได้



ไข้หวัดใหญ่ H1N1 รักษาได้ไหม

การรักษาโรคไข้หวัดใหญ่จะรักษาแบบประคับประคองโดยให้รับประทานยาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาแก้ไอ หรือยาลดน้ำมูก แต่ในผู้ป่วยบางรายที่มีอาการรุนแรงหรือเป็นกลุ่มเสี่ยงจะมีการใช้ยาด้านเชื้อไวรัส ซึ่งก็คือยาอะแมนตาดีน (Amantadine) และยาไรแมนตาดีน (rimantadine)

นอกจากนี้ยังมียาซานามิเวียร์ (Zanamivir) และโอเซลตามิเวียร์ (Oseltamivir) ที่สามารถรักษาโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 ได้ แต่ควรใช้เท่าที่จำเป็นโดยขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ ดังนั้นผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่จึงไม่ควรhamารับประทานเอง เพราะอาจเกิดผลข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์ได้



วัคซีนไข้หวัดใหญ่ H1N1 มีไหม

ปัจจุบันมีวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลที่แนะนำให้ฉีดทุกปี ปีละ 1 ครั้ง ซึ่งเป็นวัคซีนไข้หวัดใหญ่ที่ประกอบไปด้วย 3 สายพันธุ์ย่อยของเชื้อไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A มี 2 สายพันธุ์ย่อยคือ H1N1 และ H3N2 และสายพันธุ์ B มี 1 สายพันธุ์ย่อย ซึ่งจะช่วยป้องกันไข้หวัดใหญ่ H1N1 หรือไข้หวัดใหญ่ 2009 ได้

นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีการผลิตวัคซีนไข้หวัดใหญ่ชนิดที่มี 4 สายพันธุ์ย่อย (Quadrivalent Vaccine; QIV) ซึ่งประกอบไปด้วย 3 สายพันธุ์ย่อยข้างต้นร่วมกับ influenza B/Brisbane/60/2008-like virus โดยการให้วัคซีนไข้หวัดใหญ่ชนิดที่มี 4 สายพันธุ์ย่อย (Quadrivalent Vaccine; QIV) อาจมีประโยชน์ในกรณีที่มีการระบาดของเชื้อ Influenza B ชนิดที่เพิ่มขึ้นในวัคซีนนี้ และเหมาะสำหรับกลุ่มผู้ป่วยเฉพาะ เช่น ผู้ป่วยเด็ก ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ Influenza B และสามารถเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ กลุ่มเป้าหมายที่แนะนำให้ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี ปีละ 1 เข็ม ตามสายพันธุ์ที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก ได้แก่

1. กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการแทรกซ้อน หลังจากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ได้แก่

- ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
 - บุคคลที่เข้ารับการบำบัดอยู่ใน nursing home และสถานที่รับดูแลโรคเรื้อรัง
 - ผู้ใหญ่และเด็กที่มีโรคปอดเรื้อรัง โรคระบบหัวใจไหลเวียน รวมทั้งเด็กที่เป็นโรคหอบหืดด้วย
 - ผู้ใหญ่หรือเด็กที่เป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาลอยู่เป็นประจำด้วยโรคเรื้อรังอย่างโรคเบาหวาน โรคไต โรคเลือด หรือมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง รวมทั้งผู้ที่ได้รับยากดระบบภูมิคุ้มกัน
- เด็กหรือวัยรุ่น (อายุ 6 เดือน - 18 ปี) ที่จำเป็นจะต้องได้รับการรักษาด้วยแอสไพรินเป็นประจำ ซึ่งจะมีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็น Reye's Syndrome หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่

2. กลุ่มที่อาจแพร่โรคไปสู่กลุ่มเสี่ยงสูง เช่น

- แพทย์-พยาบาล บุคลากรอื่น ๆ ในโรงพยาบาล
- เจ้าหน้าที่ใน nursing home และสถานที่บำบัดผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- บุคคลที่เข้าพักอยู่ในบ้านเดียวกันกับคนที่มีความเสี่ยงสูง

3. กลุ่มอื่น ๆ ได้แก่ ประชาชนทั่วไปที่ต้องการฉีดเพื่อป้องกันการป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ โดยคนที่ได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่อาจมีอาการไข้ ปวดเมื่อยตามตัว หรือปวดบวมบริเวณที่มีการฉีดวัคซีน แต่อาการส่วนใหญ่จะไม่รุนแรงและสามารถหายเป็นปกติได้ภายใน 1-2 วัน

สำหรับบุคคลที่มีข้อห้ามในการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติแพ้ไข่ไก่แบบรุนแรง เนื่องจากวัคซีนไข้หวัดใหญ่ผลิตจากไข่ไก่ฟัก และผู้ที่มีไข้สูง หรือมีอาการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลันควรรอให้อาการไข้ลดลงก่อนแล้วจึงไปเข้ารับการฉีดวัคซีน

อย่างไรก็ตามเราเองก็ควรดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่อาจเป็นแหล่งแพร่เชื้อ และหมั่นล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสใบหน้าหรือหยิบจับสิ่งของเข้าปาก โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่ควรต้องฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี ทั้งนี้ก็เพื่อความปลอดภัยค่ะ



หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ H1N1 ควรทำอะไรดี

วิธีปฏิบัติเมื่อป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ สิ่งสำคัญที่สุดคือการประคับประคองไม่ให้อาการทรุดลง หรือแพร่เชื้อไปยังบุคคลอื่น ๆ ซึ่งมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. พยายามหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คนให้น้อยที่สุด เพื่อลดการแพร่กระจายโรค
2. ดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารอ่อน ๆ และรับประทานยาลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร
3. สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีให้แนบสนิท หรือใช้กระดาษทิชชูปิดปากปิดจมูกเวลาไอจาม ทั้งในถึงมีฝาปิด
4. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกครั้งหลังการไอจามหรือเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ
5. หากพบว่ามิใช่สูงมาก ไอบ่อย หายใจลำบาก หอบ เจ็บหน้าอก เหนื่อยซึม หรือมีไข้มา 3 วันแล้วแต่อาการยังไม่ดีขึ้น ให้รีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์โดยด่วน



วิธีการป้องกันไข้หวัดใหญ่ H1N1 ต้องทำอะไรบ้าง

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงไร้โรคภัย

2. หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ โดยเฉพาะหลังการไอและจาม ถ้าไม่มีน้ำสามารถใช้แอลกอฮอล์แทนได้
3. เวลาไอหรือจาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า ทิชชู ปิดปากและจมูก เพราะการไอหรือจามจะเป็นการแพร่กระจายไปไกลถึง 5 เมตร ในกรณีถ้าจาม หากไม่มีผ้าเช็ดหน้า อาจจามใส่แขนเสื้อบังไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่กระจายออกไปสู่คนรอบข้าง
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัส ตา จมูก ปาก หลังจากสัมผัสกับผู้ต้องสงสัยว่าป่วย
5. กรณีป่วยหรือไม่สบาย ควรพักอยู่ที่บ้าน ไม่ควรออกไปพบกับผู้คนจำนวนมาก เช่น ที่ทำงาน แหล่งชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล
6. สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีให้แนบสนิท โดยเฉพาะหากต้องอยู่ในที่ชุมชน หรือเป็นช่วงที่มีการระบาดของโรค
7. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของเครื่องใช้ เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า หรือผ้าเช็ดมือร่วมกับผู้ที่สงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่
8. หากไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนอยู่เป็นจำนวนมาก และอากาศไม่ถ่ายเทเท่าไร เช่น โรงภาพยนตร์ ฟิตเนส หรือห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

โรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 หรือไข้หวัดใหญ่ 2009 ป้องกันและรักษาให้หายได้ หากเราดูแลตัวเองพร้อมกับสังเกตอาการป่วยของตัวเองให้ดี เพราะหากป่วยก็จะได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีนะคะ