

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เชื่อก่อนโรค: เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza Virus) ซึ่งมี 3 ชนิด คือ ชนิด A, B, และ C

ชนิด A เป็นชนิดที่ทำให้เกิดการระบาดอย่างกว้างขวางทั่วโลก

ชนิด B ทำให้เกิดการระบาดในพื้นที่ระดับภูมิภาค

ชนิด C มักเป็นการติดเชื้อที่แสดงอาการอย่างอ่อน หรือไม่แสดงอาการ และไม่ทำให้เกิดการระบาด

การติดต่อ : เกิดจากการสัมผัสเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วย ในบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันมาก ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู หรือ หายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายที่ฟุ้งอยู่ในอากาศ เข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก สามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้มาก ช่วง 3-7 วัน หลังเริ่มป่วย

ระยะฟักตัว : 1-3 วัน

อาการ



เบื่ออาหาร



มีไข้สูง



มีไข้สูง
หนาวสั่น
ปวดศีรษะ



ไอ/เจ็บคอ



น้ำมูกไหล

ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา
ตาแดง คัดจมูก น้ำมูกไหล
อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ และไอ
อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้
อาเจียน หรือท้องเสียร่วมด้วย
โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้น
ภายใน 3-4 วัน และ หายเป็น
ปกติใน 1-2 สัปดาห์



ตาแดง



ปวดศีรษะ

การป้องกัน :

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสะอาด สบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงไปในสถานที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก
- เมื่อมีอาการป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย
- เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจนกว่าอาการจะหายดี
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ



ล้างมือบ่อย ๆ



เลี่ยงชุมชนที่คนเยอะ



สวมหน้ากากอนามัย



ลดการสัมผัส



หมั่นออกกำลังกาย

การรักษา : ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มีอาการเล็กน้อยหากพักผ่อนเต็มที่ก็จะหายได้เองภายใน 2-5 วัน หากกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และหญิงตั้งครรภ์ ที่มีอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ สมออักเสบ แพทย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัส Oseltamivir ตามความเหมาะสม สามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้

1. รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล ยาละลาย เสมหะ
2. เช็ดตัวเพื่อลดไข้เป็นระยะ ด้วยน้ำอุ่น
3. ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ งดดื่มน้ำเย็น
4. รับประทานอาหารอ่อน และอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้
5. นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี ผู้ป่วยที่มีไข้เกิน 7 วัน หรือมีอาการหอบเหนื่อย หรือ สงสัยว่าเป็น ปอดอักเสบ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ควรรีบไปพบแพทย์



ทานยาลดไข้



ดื่มน้ำเยอะๆ



ทานอ่อนๆ ให้ครบ 5 หมู่ ทานผักผลไม้



พักผ่อนมากๆ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



สวมหน้ากากอนามัย



ล้างมือบ่อยๆ

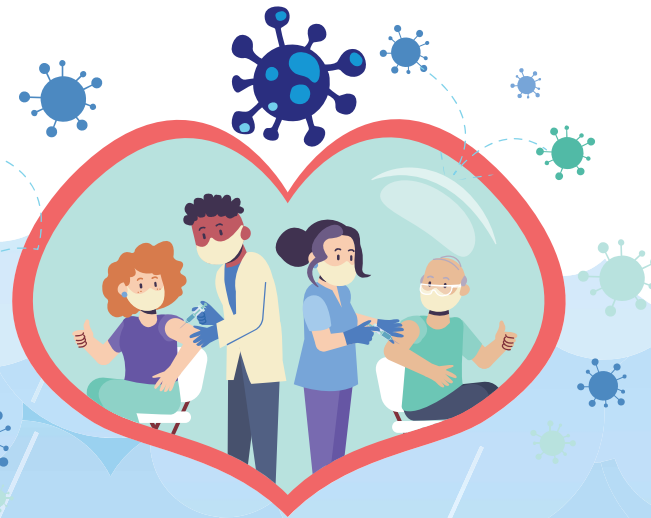
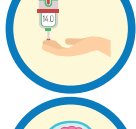
การฉีดวัคซีน



กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่กับประชาชนกลุ่มเสี่ยงฟรี ทุกปี โดยวัคซีนไข้หวัดใหญ่ สามารถฉีดได้ตั้งแต่เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปถึง 2 ปี และผู้ใหญ่ อายุ 65 ปีขึ้นไปเพื่อลดความรุนแรงของโรค และการลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ สำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยง 7 กลุ่ม ได้แก่

1. หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป
2. เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี
3. ผู้มีโรคเรื้อรัง 7 กลุ่มโรค คือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน
4. บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
5. โรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)
6. โรคอ้วน (น้ำหนัก > 100 กิโลกรัม หรือ BMI > 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)
7. ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ทั้งนี้ กรณีหญิงตั้งครรภ์นั้นฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ให้บริการตลอดทั้งปี

สามารถติดต่อขอรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้ที่หน่วยบริการหรือสถานพยาบาลของรัฐ และคลินิกเอกชนที่เข้าร่วมโครงการ



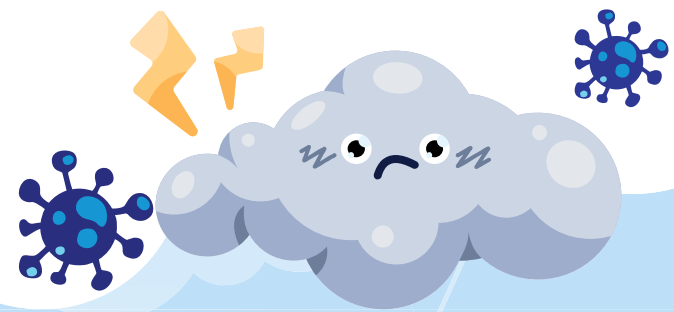
ฉีดวัคซีนโควิด 19 พร้อมกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ดีหรือไม่?

วัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนโควิด 19 สามารถฉีดพร้อมกันได้ แนะนำให้ฉีดที่แขนคนละข้าง เนื่องจากเป็นเชื้อไวรัสคนละชนิดกัน ประชาชนควรได้รับวัคซีนทั้ง 2 ชนิดพร้อมกัน และสามารถเข้ารับบริการฉีดวัคซีนทั้ง 2 ชนิด ได้ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน



วัคซีนโควิด 19 ประจำปี และวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ฉีดได้ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม –กรกฎาคม ของทุกปี เริ่มฉีดพร้อมกันตั้งแต่ ปี 2566

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัส พบได้บ่อยตลอดทั้งปี เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนมากพบการระบาดได้มากในช่วงฤดูฝน และฤดูหนาว

