



## โรคไข้หวัดใหญ่ สามารถป้องกันได้ด้วยตัวเอง

ที่สำคัญ คือ

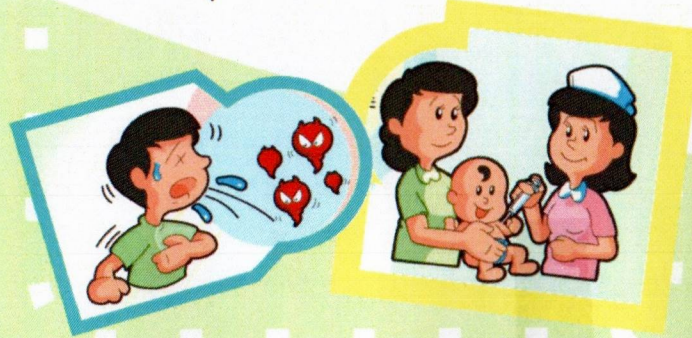
1. รักษาร่างกายให้แข็งแรงและอบอุ่นอยู่เสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบห้าหมู่ ทุกวัน โดยเพิ่มผัก/ผลไม้หลายๆ
2. ล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่ เป็นประจำ และทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังออกจากห้องน้ำ
3. เครื่องใช้ส่วนตัวไม่ควรใช้ปะปนกับผู้อื่น
4. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีคนแออัด เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า
5. ไม่คลุกคลี หรือนอนร่วมกับผู้ป่วยในระยะเวลาที่มีการระบาดของโรค
6. ในกลุ่มเสี่ยงสูง ควรรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ตามกำหนดเวลาที่แพทย์แนะนำ



## วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ เป็นวัคซีนชนิดฉีดผลิตจากเชื้อที่ตายแล้วโดยผ่านกระบวนการผลิตที่มีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ แต่ผู้ฉีดวัคซีนแล้วยังอาจเป็นไข้หวัดใหญ่ได้ แต่อาการจะน้อยลง วัคซีนไข้หวัดใหญ่ไม่ป้องกันไข้หวัดทั่วไปที่เกิดจากเชื้ออื่นๆ ผู้ที่ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้แก่ กลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงสูงได้แก่

- ๑๑ บุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย
- ๑๑ ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง คือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ไตวาย มะเร็งที่กำลังให้เคมีบำบัด เบาหวาน ธาลัสซีเมีย ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- ๑๑ บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
- ๑๑ หญิงมีครรภ์ อายุครรภ์ 7 เดือนขึ้นไป
- ๑๑ ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่า 100 กิโลกรัมขึ้นไป
- ๑๑ ผู้พิการทางสมองช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ๑๑ เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี



# ไข้หวัดใหญ่



งานสาธารณสุข สำนักปลัด  
เทศบาลตำบลบ้านยาง  
อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา

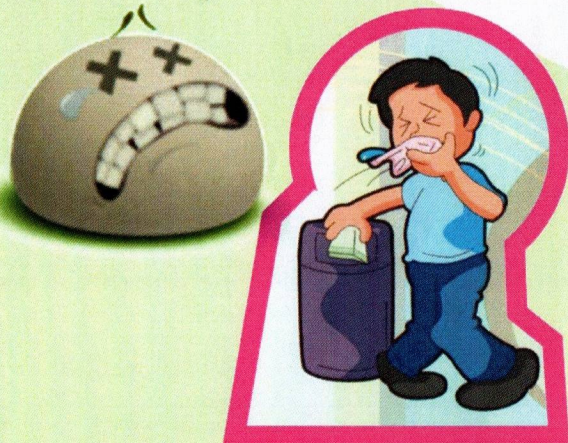
# โรคไขหวัดใหญ่คืออะไร

ไขหวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัส อินฟลูเอนซ่า ซึ่งมีการระบาดเป็นช่วงๆ ในหน้าฝนและหน้าหนาว เป็นเชื้อที่มีโอกาสกลายพันธุ์ เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่รุนแรงได้



## การติดต่อ

เชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่สามารถแพร่กระจายเชื้อได้ทางการหายใจรดกัน การไอ จาม เชื้อจะเข้าทางเยื่อจมูก ตาและปาก หรือ จากการสัมผัส น้ำมูกน้ำลายของผู้ที่ป่วยเป็นไขหวัดใหญ่



# อาการของโรค

อาการโดยทั่วไปจะคล้ายไขหวัดจากเชื้ออื่นๆทั่วไป แต่มีโอกาสนี้จะมีความรุนแรงและเกิดโรคแทรกซ้อนได้มากกว่า ระยะพักตัวของเชื้อ คือ 1-4 วัน โดยเฉลี่ย 2 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการ น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอมีไข้สูง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว โดยทั่วไปจะมีอาการ 2-3วัน แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรง เช่น ปอดบวม และจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล



## การรักษา

ไขหวัดใหญ่ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนสามารถดูแลตัวเองดังนี้

1. นอนพักผ่อนมากๆ ห้ามอาบน้ำเย็น ไข้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง รับประทานอาหารอ่อน ดื่มน้ำและน้ำหวานหรือน้ำผลไม้ ถ้ามีไข้ ควรรับประทานยา พาราเซตามอล หลีกเลี่ยงการใส่ยาแอสไพริน
2. ยาปฏิชีวนะ ไม่จำเป็นต้องให้เพราะเป็นโรคที่เกิดจากไวรัส จะให้ก็ต่อเมื่อมีภาวะแทรกซ้อนจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น น้ำมูกหรือ เสมหะเป็นสีเหลืองหรือเขียว



## ข้อแนะนำ

โรคนี้ไม่ถือว่าเป็นโรคร้ายแรง ส่วนมากให้การรักษาตามอาการก็จะหายได้เองภายใน 3-5 วัน ถ้ามีไข้เกิน 7 วัน ควรสงสัยเชื้ออื่นๆ นอกจากไขหวัด และหากมีอาการดังต่อไปนี้ควรรีบมาพบแพทย์ทันที

- หายใจ หอบเหนื่อย ร่วมกับ ไอมาก อาจร่วมกับนอนราบไม่ได้ เพราะเป็นอาการแทรกซ้อนจากปอดบวม
- เจ็บหน้าอกมาก ร่วมกับหายใจขัด เหนื่อย เพราะเป็นอาการจากอาการแทรกซ้อนจากเยื่อหุ้มหัวใจ หรือ หัวใจอักเสบ

