

การรักษา

ใช้การรักษาตามอาการเป็นหลัก
ควรดูแลตนเองในเบื้องต้น

- กินยาลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา
- นอนพักมากๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเท ได้สะดวก อากาศอบอุ่น ไม่ชื้นเกินไป
- ดื่มน้ำมากๆ งดดื่มน้ำเย็น
- รับประทานอาหารอ่อน เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม นม และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ รสไม่จัด
- รับประทานผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้หลายๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง
- หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน หรือ หอบ เหนื่อย ต้องรีบพบแพทย์ทันที โดยเฉพาะเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ
- กรณีผู้ป่วยสูงอายุและเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรงมากต้องรีบพบแพทย์ทันที และหากรับประทานอาหารได้น้อย อาจให้วิตามินเสริมรวมทั้งวิตามินซี



การป้องกัน

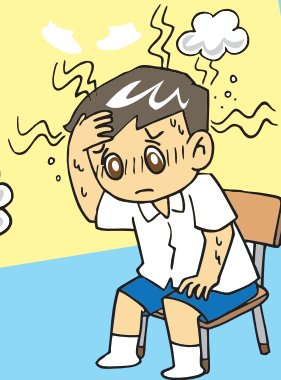
รักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายสามารถ
สร้างภูมิต้านทานต่อโรคได้ดี โดย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- หลีกเลี่ยงความเครียด บุหรี่ สุรา และยาเสพติด
- ระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก และผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินพอเพียง



อาการแทรกซ้อน

ผู้ป่วยบางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุ
เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น
โรคปอดหรือหัวใจ อาจเกิดอาการ
แทรกซ้อน เช่น ปอดบวม
หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ
ได้มากกว่าคนอื่นๆ และอาจมี
อาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



ระมัดระวังการติดเชื้อในหวัดใหญ่

โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็นซึ่งมักมี
การแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น โดย...

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช่แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่และติดเชื้อได้เป็นอย่างดี
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ผู้ป่วยโรคใช้หวัดใหญ่ควรระมัดระวังไม่แพร่เชื้อ โดยไม่ไอจามรดผู้อื่นและใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากทุกครั้งเมื่อไอจาม หรือสวมหน้ากากป้องกันโรค หมั่นล้างมือบ่อยๆ และไม่คลุกคลีกับผู้อื่น



พฤติกรรมในการป้องกันโรคหวัดใหญ่

เป็นพฤติกรรมสุขอนามัยเพิ่มเติมนอกเหนือจากการออกกำลังกาย
การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ

- ปิด** ปิดปากจมูกเมื่อป่วย ไอจามใช้กระดาษทิชชู สวมหน้ากากป้องกันโรค หรือใส่ผ้าพันแขนตนเอง
- ล้าง** ล้างมือบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังไอจาม ล้างจมูก ดูแลผู้ป่วยขับถ่าย จับต้องสัตว์ ล้างเช็ดทำความสะอาดสิ่งของพื้นผิวที่มีคนสัมผัสมาก
- เลี่ยง** เลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้มีอาการป่วย มีไข้ ไอ จาม เลี่ยงสถานที่คนมาอยู่รวมกันจำนวนมาก (โดยเฉพาะช่วงที่มีโรคระบาดมาก)
- หยุด** หยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมกับผู้อื่น เมื่อป่วย เพื่อให้หายป่วยเร็วและไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น
- ฉีด** ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหวัดใหญ่ให้กับกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข



1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<http://beid.ddc.moph.go.th> โทร. 02-5903159

โรคหวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่



โรคไข้หวัดใหญ่ : เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ
เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย มักพบการระบาดเป็นช่วงๆ โดยเฉพาะ
ในหน้าฝนและหน้าหนาว โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา
และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า

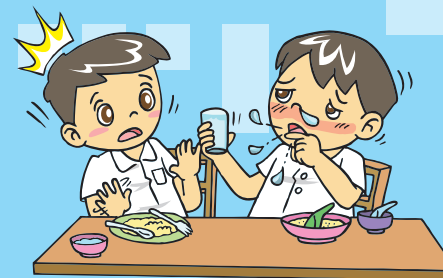


สาเหตุการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่
ซึ่งอยู่ในน้ำมูกและเสมหะ
ของผู้ป่วย การแพร่ติดต่อเกิดขึ้น
ได้ง่ายในระหว่างผู้ใกล้ชิด
ที่อยู่ในสถานที่แออัด
อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
เช่น โรงมหรสพ รถโดยสาร และ
อาคารบ้านเรือน
ที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ

การติดต่อ

โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่ง
ไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือ
จามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ
ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เปื้อนน้ำมูก
น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย
นอกจากนั้นยังอาจติดจากการหายใจ
เอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก
น้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ใน
อากาศเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูก
และปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น
ได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย



อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่
เข้าสู่ร่างกาย ประมาณ 1-3 วัน
โดยทั่วไปผู้ป่วยที่เป็นเด็ก
มักมีไข้สูงกว่าผู้ใหญ่ และอาจพบ
อาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียได้
ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่
มักมีอาการรุนแรง และป่วยนานกว่า
ไข้หวัดธรรมดา แต่ก็มีอาการ
ดีขึ้นภายใน 5 วันหลังป่วย และ
หายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน

1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



ด้วยความปลอดภัยจาก สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<http://beid.ddc.moph.go.th> โทร. 02-5903159

1422



โรคไข้หวัดใหญ่