



# รู้จัก “โรคไข้หวัดใหญ่”



## โรคไข้หวัดใหญ่ คืออะไร

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย มักพบการระบาดเป็นช่วงๆ โดยเฉพาะในหน้าฝนและหน้าหนาว โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า



## การติดต่อ

โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เป็นน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังอาจติดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย



## อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ เข้าสู่ร่างกาย ประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการน้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ มีไข้สูง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว แต่บางรายจะมีอาการรุนแรง เช่น ปอดบวม



## การรักษา

ใช้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลตนเองในเบื้องต้น

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



## การป้องกัน

โรคไข้หวัดใหญ่สามารถป้องกันได้ โดย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย ที่มีอาการไข้ ไอ จาม
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่และติดเชื้อได้เป็นอย่างดี
- ใส่หน้ากากป้องกันโรค

ทุกครั้งเมื่อป่วย เพื่อไม่ให้แพร่เชื้อไปยังผู้อื่น



ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กองสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยขอนแก่น สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค



043-363568  
043-363573  
043-363714  
สายด่วนโรงพยาบาลศรีนครินทร์