

โรคไข้หวัดใหญ่

สถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ ในประเทศไทย (ข้อมูลจากสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค)

ข้อมูลเฝ้าระวังโรค ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 22 กุมภาพันธ์ 2559 พบผู้ป่วย 15,513 ราย จาก 76 จังหวัด คิดเป็นอัตราป่วย 23.82 ต่อแสนประชากร ยังไม่มีรายงานผู้เสียชีวิต อัตราส่วน เพศชายต่อเพศหญิง 1: 0.86 กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด เรียงตามลำดับ คือ 7-9 ปี (15.70 %) 10-14 ปี (12.97 %) 25-34 ปี (10.38 %) สัญชาติ ไทยร้อยละ 96.9 อื่นๆร้อยละ 2.6 พม่าร้อยละ 0.3 จีน/ฮ่องกง/ไต้หวันร้อยละ 0.1 กัมพูชาร้อยละ 0.1 ลาวร้อยละ 0.1 มาเลเซียร้อยละ 0.0 อาชีพสวนใหญ่นักเรียนร้อยละ 40.0 ไม่ทราบอาชีพ/ในปกครองร้อยละ 36.2 รับจ้างร้อยละ 12.2 จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อแสนประชากรสูงสุด 5 อันดับแรกคือ อุตรดิตถ์(127.50 ต่อแสนประชากร) เชียงใหม่ (87.29 ต่อแสนประชากร) กรุงเทพมหานคร (79.44 ต่อแสนประชากร) พระนครศรีอยุธยา (55.25 ต่อแสนประชากร) พะเยา (54.70 ต่อแสนประชากร) จังหวัดที่ไม่มีผู้ป่วยคือจังหวัด ระนอง ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคเหนือ 36.39 ต่อแสนประชากร ภาคกลาง 32.64 ต่อแสนประชากร ภาคใต้ 15.58 ต่อแสนประชากร ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 11.50 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ

สาเหตุและการติดต่อ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) เชื้อไข้หวัดใหญ่จะอยู่ในน้ำมูก เสมหะของผู้ป่วย โรคนี้ติดต่อทางการหายใจ การไอ จาม รดกัน หรือการสัมผัสกับน้ำมูก เสมหะของผู้ป่วยที่อาจติดอยู่กับของใช้ เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ราวบันได ลูกบิดประตู แล้วมาสัมผัสบริเวณใบหน้า ซึ่งเชื้อโรคจะเข้าสู่เยื่อจมูกและปากได้ หลังจากได้รับเชื้อประมาณ 1 - 3 วัน ส่วนใหญ่จะมีการระบาดในช่วงฤดูหนาวของทุกปี (ช่วงเดือนตุลาคม - มกราคม) และพบผู้ป่วยโรคนี้ได้ตลอดทั้งปี

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยมีอาการไข้สูง (38-40 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ไอแห้ง ๆ คล้ายไข้หวัดธรรมดา แต่อาการรุนแรงกว่าและอาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ ทำให้เสียชีวิตได้ ซึ่งมักพบในผู้สูงอายุ แต่โดยทั่วไปแล้วผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นภายใน 5 วัน และหายเป็นปกติภายใน 7 - 10 วัน

การป้องกันไข้หวัดใหญ่

ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี โดยเฉพาะประชาชนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงคือ

- บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย
- ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง คือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย มะเร็งที่กำลังให้เคมีบำบัด เบาหวาน ธาลัสซีเมีย ภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมถึงผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีอาการ)

- บุคคลที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป
- หญิงมีครรภ์ อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป
- เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี
- ผู้พิการทางสมองช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ผู้ที่มีน้ำหนักมากกว่า 100 กิโลกรัมขึ้นไป

กรณีผู้ไม่ได้รับวัคซีน สามารถป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่ได้ โดยหลีกเลี่ยงการเอามือขยี้ตา หรือจับของเข้าปาก รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนให้พอเพียง หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสูบบุหรี่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินเพียงพอ ทำให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิต้านทานโรคได้ดี ควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการไข้หวัด รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น หากมีอาการป่วยเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักรักษาตัวที่บ้าน ระมัดระวังไม่แพร่เชื้อให้ผู้อื่น โดยการปิดปากและจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าขณะไอ จาม หรือใช้หน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ล้างมือของผู้ป่วย ควรแช่น้ำยาฆ่าเชื้อก่อนซักหรือต้มในน้ำเดือด ตากให้แห้ง เมื่อมีไข้สูง ปวดศีรษะ ตื่นน้ำมาก ๆ ห้ามอาบน้ำเย็น ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวและรับประทานยาลดไข้ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เนื่องจากเป็นโรคติดเชื้อไวรัส ทั้งนี้หากมีอาการไข้สูงมาก หอบหรือแน่นหน้าอกหรืออาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ให้รีบพบแพทย์ทันที

ที่สำคัญที่สุดคือ การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ขอให้ยึดหลัก **“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”** โดยทำให้สม่ำเสมอ เป็นนิสัย เพื่อลดการติดเชื้อจากการไอ จาม การสัมผัสละอองเสมหะและน้ำลายของผู้อื่นได้ ด้วยวิธีง่ายๆ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของตนเอง และหากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือ สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร 02-590-3183

โดย : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป
โทร. 02-590-3183 โทรสาร. 02-951-0918