

ไข้หวัด/ไข้หวัดใหญ่

อ.นพ.พอล โรจนพันธุ์
สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
สมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย

ไข้หวัดจัดเป็นการติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนต้นที่พบได้บ่อย จากการสำรวจจากประเทศสหรัฐอเมริกา มีรายงานผู้ป่วยเป็นไข้หวัดต้องได้รับการรักษามากกว่าหนึ่งพันล้านครั้งต่อปี ในประเทศไทยยังไม่มีกรารายงานตัวเลขอย่างเป็นทางการแต่เป็นที่ทราบกันดีถึงความชุกของโรคไข้หวัดในบ้านเรา ไข้หวัดพบได้บ่อยกว่าในเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานรับเลี้ยงเด็ก

ไข้หวัดคืออะไร และทำไมเราจึงติดไข้หวัด?

ไข้หวัดส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสและเชื้อไวรัสนี้สามารถแพร่กระจายได้จากการไอและจาม แต่การติดต่อที่สำคัญที่สุดคือการสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งจากจมูก ปาก และดวงตาหลังจากสัมผัสกับบุคคลที่เป็นโรค และความเข้าใจที่ว่าเราอาจป่วยเป็นไข้หวัดได้จากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงทั้งร้อนและเย็นเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

อาการโดยทั่วไปของไข้หวัดมักจะเกิดขึ้น 2-3 วันหลังจากการรับเชื้อ โดยผู้ป่วยจะมีน้ำมูกไหล แน่นจมูก หายใจไม่สะดวก จาม ระบายคอ อ่อนเพลีย มีไข้ต่ำ ๆ หรือไอแห้ง ๆ ผู้ป่วยอาจมีอาการดังกล่าวได้นานถึง 1-2 สัปดาห์ในบางกรณี ในบางคนที่มีอาการนานกว่า 1-2 สัปดาห์ท่านอาจมีภาวะภูมิแพ้ร่วมด้วยหรืออาจเป็นภาวะแทรกซ้อนของไข้หวัดซึ่งควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจเพิ่มเติม แต่หากท่านมีอาการไข้สูง หายใจลำบากร่วมกับผื่นหรืออ่อนเพลียมาก ควรพบแพทย์แต่เนิ่น ๆ เนื่องจากอาจเป็นอาการนำของไข้หวัดใหญ่หรือการติดเชื้อไวรัสชนิดอื่น ๆ การรักษาไข้หวัดทำได้โดยการรักษาประคับประคองตามอาการ โดยไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ

ไข้หวัดใหญ่คืออะไร ?

ไข้หวัดใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ไวรัสไข้หวัดใหญ่มี 3 สายพันธุ์ใหญ่ ๆ คือสายพันธุ์ เอ บีและซี กระทรวงสาธารณสุขเผยสถานการณ์ของโรคไข้หวัดใหญ่นี้มาเป็นห่วง คาดจำนวนผู้ป่วยจะมากกว่าปีพ.ศ. 2556 เชื้อต้นเหตุคือสายพันธุ์เอ เอช 1 เอ็น 1 หรือ 2009 ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2557 - 22 มีนาคม 2557 พบผู้ป่วยทั่วประเทศ 23,899 ราย เสียชีวิต 24 ราย กลุ่มอายุที่พบป่วยมากที่สุดคือ เด็กและเยาวชน จังหวัดที่พบอัตราป่วยสูงสุดได้แก่ ลำปาง เชียงใหม่ ระยอง อุดรดิตถ์ และพะเยา การแพร่กระจายของไข้หวัดใหญ่ไม่แตกต่างจากไข้หวัดทั่วไป ช่วงเวลาที่พบการระบาดมากที่สุดคือช่วงฤดูหนาว แต่สถานการณ์ของปีนี้มีรายงานผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ใหม่อยู่อย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าจะพ้นฤดูหนาวไปแล้วก็ตาม ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องเช่นรับยากดภูมิคุ้มกัน ผู้ป่วยเปลี่ยนถ่าย

อวัยวะ ผู้ป่วยโรคปอดและหัวใจเรื้อรัง หรือผู้สูงอายุโดยเฉพาะที่อายุมากกว่า 65 ปี มีโอกาสเกิดโรครุนแรงกว่าผู้ป่วยรายอื่น

ผู้ป่วยที่มีอาการไข้สูง อ่อนเพลียมาก ปวดกล้ามเนื้อรุนแรง หรือมีอาการดังที่ได้แสดงในตารางที่ 1 แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำถึงการรักษา และในบางกรณีแพทย์อาจจะแนะนำให้ใช้ยาต้านไวรัสร่วมด้วย

เราจะป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?

การติดต่อของเชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถพบได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนจะเริ่มมีอาการจนถึง 5 วันหลังจากเริ่มป่วย ผู้ที่กำลังป่วยแนะนำให้หยุดพักงาน หมั่นล้างมือ คัดหน้ากากป้องกันเชื้อแพร่สู่คนอื่น ส่วนประชาชนทั่วไปให้ป้องกัน โดยล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ รับประทานอาหารปรุงสุกและใช้ช้อนกลางกินอาหารร่วมวงกับคนอื่น

การป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุดคือการรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนจะถูกผลิตใหม่ทุกปีเนื่องจากไวรัสมีการเปลี่ยนแปลงตัวเองตลอดเวลาในแต่ละปี ในปัจจุบันแนะนำให้ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง มีโรคประจำตัวเช่น โรคปอดเรื้อรังหรือโรคหัวใจควรรับวัคซีนในทุกปี ส่วนบุคคลทั่วไปที่ต้องการรับบริการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ เพื่อลดการป่วยและความรุนแรงของโรคในกรณีที่จะเดินทางไปในบริเวณที่มีการแพร่กระจายของโรคอยู่ก็สามารถขอรับบริการได้ที่สถานพยาบาลภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ ก่อนการเดินทางอย่างน้อย 1 เดือน เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้ทันก่อนเดินทาง ผลข้างเคียงของวัคซีนมักจะไม่มีรุนแรงเช่น มีอาการเจ็บบริเวณที่ฉีดวัคซีน ไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อใน 1-2 วันหลังจากการฉีดวัคซีน ส่วนยาต้านเชื้อไวรัสอาจพิจารณาโดยแพทย์ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบอาการของไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

อาการ	ไข้หวัด	ไข้หวัดใหญ่
การติดเชื้อจากเชื้อไวรัส	ใช่	ใช่
ไข้	พบได้น้อย	พบได้บ่อย 2-3 วัน
ปวดศีรษะ	พบได้น้อย	พบได้บ่อย
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั่วไป	อาการไม่รุนแรง	พบได้บ่อย และอาการรุนแรงกว่า
อ่อนเพลีย	พบได้บางครั้ง	พบได้บ่อย
คัดจมูก	พบได้บ่อย	พบได้บ้าง
จาม	พบได้บ่อย	พบได้บ้าง
เจ็บคอ	พบได้บ่อย	พบได้บ้าง
ไอ	เล็กน้อยถึงปานกลาง	พบได้บ่อย