

ไข้หวัดใหญ่

2025/3/17

แผนกสุขภาพ

คุณโอรีอะ

ในฤดูหนาวนี้มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ขึ้นครับ หลังจากวันหยุดช่วงปีใหม่ ในแผนกสุขภาพเอง ก็มีผู้ลาหยุดจากการเป็นไข้หวัดใหญ่อีกอย่างต่อเนื่องครับ สาเหตุของการระบาดนั้น ดูเหมือนจะมาจากการที่สถานการณ์โควิดสงบลงและมีผู้คนที่ไม่สวมหน้ากากอนามัยเพิ่มมากขึ้นครับ

1. ไข้หวัดใหญ่คืออะไร

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อที่เกิดจากไวรัสอินฟลูเอนซา การระบาดมักเริ่มต้นในช่วงปลายเดือน พฤศจิกายนถึงต้นเดือนธันวาคมของทุกปี และจะถึงจุดสูงสุดในช่วงเดือนมกราคมถึงมีนาคมของปีถัดไป เนื่องจากมีความสามารถในการแพร่เชื้อสูง เมื่อเริ่มระบาด การติดเชื้อจะขยายวงกว้างในระยะเวลาอันสั้น เมื่อติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา หลังจากระยะฟักตัว 1-3 วัน จะมีอาการไข้สูงเกิน 38° C ไอ หนาวสั่น เจ็บคอ ปวดข้อ อ่อนเพลียทั้งตัว ปวดศีรษะ รวมถึงน้ำมูกและอาการไอ หากคิดว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ สิ่งสำคัญคือต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้มาก การรักษาด้วยยาต้านไวรัสอินฟลูเอนซาก็มีประสิทธิภาพ ส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรงและหายได้ แต่ในบางกรณีที่พบได้น้อย โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน อาจมีพฤติกรรมผิดปกติ เช่น ร้องออกไปอย่างกะทันหัน พยายามออกจากห้อง เดินไปมา หรืออุบัติเหตุจากการตกจากที่สูง โดยไม่เกี่ยวกับชนิดของยาต้านไวรัสอินฟลูเอนซาหรือการรับประทานยา (พบมากในเด็กและเยาวชนวัยเรียน โดยเฉพาะในช่วง 2 วันแรกหลังมีไข้) นอกจากนี้ หญิงตั้งครรภ์ ทารกและเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ มีรายงานว่ามีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการรุนแรง ในปีนี้ไข้หวัดใหญ่ระบาดหนัก มีแนวโน้มที่จะมีผู้เสียชีวิตมากกว่าปีที่ไม่มีการระบาด จึงไม่ควรประมาทนะครับ

2. ไข้หวัดใหญ่ติดต่อได้อย่างไร

การติดเชื้อส่วนใหญ่เกิดจากการจาม และการไอครับ ละอองที่มีไวรัสจะกระจายในอากาศ และเมื่อสูดเข้าไปจะทำให้ติดเชื้อ ในระยะห่าง 1-1.5 เมตร ไวรัสสามารถเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจได้โดยตรงครับ

การติดเชื้อจากการสัมผัส

มือที่สัมผัสกับลูกบิดประตูหรือสวิตช์ไฟที่มีไวรัสอยู่นั้น หากนำมาสัมผัสจมูกหรือปาก ก็มีโอกาสดูติดเชื้อได้ครับ

การติดเชื้อทางอากาศ

ในพื้นที่ปิดทึบ ไวรัสสามารถแพร่กระจายไปทั่วและอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อได้ครับ

3. การป้องกันและมาตรการ

พื้นฐานคือการล้างมือและการฆ่าเชื้อที่มือครับ

การล้างมือมีความสำคัญ การล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่จะช่วยกำจัดไวรัสอินฟลูเอนซาที่ติดอยู่ที่มือ และน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพครับ

เจลแอลกอฮอล์ล้างมือก็มีประสิทธิภาพเช่นกันครับ

มารยาทในการไอ

เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อจากละอองจากการไอและจาม ผู้ติดเชื้อควรสวมหน้ากากอนามัย นอกจากนี้แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อไปพบแพทย์หรือเยี่ยมสถานพยาบาลผู้สูงอายุ การสวมหน้ากากอนามัยจะมีประสิทธิภาพสำหรับผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการรุนแรงเมื่อไปในที่แออัดในช่วงการระบาดของไข้หวัดใหญ่ หากไม่ได้สวมหน้ากากและรู้สึกว่กำลังจะไอหรือจาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือแขนปิดปากและจมูกเพื่อไม่ให้ละอองกระจาย กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วให้ทิ้งในถังขยะ หากใช้ฝ่ามือปิดปากหรือจมูก ให้รีบล้างมือทันทีนะครับ

การรักษาความชื้นและการระบายอากาศในห้อง

เมื่ออากาศแห้ง เยื่อบุในคอจะมีการป้องกันลดลง ทำให้ติดเชื้อหวัดใหญ่ได้ง่าย ความชื้นที่เหมาะสมคือ 50-60% โปรตใช้เครื่องทำความชื้นอย่างเหมาะสม หากมีคนในครอบครัวติดเชื้อ ให้พยายามอยู่แยกห้องกัน และหมั่นระบายอากาศในห้องเป็นระยะนะครับ

การฉีดวัคซีน

การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ก่อนฤดูระบาดเป็นหนึ่งในมาตรการที่มีประสิทธิภาพ แนะนำให้ฉีดทุกปีภายในกลางเดือนธันวาคม การฉีดวัคซีนไม่ได้รับประกันว่าจะไม่ติดเชื้อหวัดใหญ่อย่างเด็ดขาด แต่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดโรคหลังติดเชื้อและลดความรุนแรงของอาการหากเกิดการติดเชื้อ ผู้ที่อายุ 13 ปีขึ้นไปฉีดวัคซีน 1 ครั้ง ผู้ที่อายุต่ำกว่า 13 ปีฉีดวัคซีน 2 ครั้งเป็นหลัก (การฉีดวัคซีนตามความสมัครใจ / ข้อมูล ณ เดือนพฤศจิกายน 2024) นอกจากนี้ ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2024 วัคซีนไข้หวัดใหญ่ชนิดเชื้อมีชีวิตอ่อนฤทธิ์แบบพ่นจมูกก็สามารถฉีดได้แล้วเช่นกัน (สำหรับผู้ที่มีอายุ 2-19 ปี ฉีด 1 ครั้ง) ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีอายุ 60-64 ปีที่มีปัญหาด้านหัวใจ ไต หรือระบบทางเดินหายใจ รวมถึงผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจากเชื้อ HIV เป็นกลุ่มเป้าหมายสำหรับการฉีดวัคซีนตามกำหนดครับ

ทั้งหมดนี้ แม้หลายท่านอาจทราบอยู่แล้ว แต่เนื่องจากการติดเชื้อที่แพร่กระจายในบริษัทและการเพิ่มขึ้นของผู้ที่หยุดงานนั้นส่งผลกระทบต่อการทำงาน จึงขอให้ทุกคนป้องกันการติดเชื้อและดูแลตัวเองกันนะครับ