

ไขหวัดใหญ่ โรคควรรระวังของเด็กในช่วงฤดูฝน

HIGHLIGHTS:

- การตรวจหาเชื้อไขหวัดใหญ่จะได้ผลตรวจที่แม่นยำหลังมีไข้ ประมาณ 24 ชั่วโมง
- เชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ที่รวดเร็วเกือบทุกปี วัคซีนจะมีการเปลี่ยนสายพันธุ์ที่เป็นองค์ประกอบ จึงต้องฉีดทุกปี

ไขหวัดใหญ่

เกิดจากเชื้อไวรัส Influenza ในไทยพบได้ทุกฤดูกาล มีระบาดช่วงฤดูฝน พบได้ทุกช่วงอายุ เด็กมีโอกาสติดเชื้อไขหวัดใหญ่ได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเด็กเล็ก

msc100

การโอจามรดกันโดยตรง และทางการสัมผัสน้ำมูก เสมหะ

อาการของไขหวัดใหญ่

- ไข้สูง น้ำมูกใส คัดจมูก ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร ไข้บานประมาณ 3-7 วัน
- อาจมีอาการอื่น ก้องเสียง ร่วมด้วย
- ไอและมีน้ำมูก นาน 1-2 สัปดาห์
- อาการอาจรุนแรงถึงขั้นต้องนอนโรงพยาบาล มีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบได้

การวินิจฉัย

ตรวจหาเชื้อไวรัสโดยการป้ายบริเวณคอหรือจมูก ผลตรวจจะแม่นยำหลังจากมีไข้ ประมาณ 24 ชั่วโมง

ยาที่ใช้รักษาไขหวัดใหญ่

- ยาต้านไวรัส Oseltamivir ได้ผลดี เมื่อให้ในช่วง 3 วันแรก หลังมีอาการ
- ยาปฏิชีวนะไม่มีผลฆ่าเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่
- ยาอื่นๆ เป็นยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดน้ำมูก และยาลดไข้/เสมหะ: ยาลดไข้

มรสุเด็กที่ป่วยเป็นไขหวัดใหญ่

- เช็ดตัว ให้ยาลดไข้ สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม
- ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ
- รับประทานอาหารอ่อนๆ
- สวมผ้าปิดปาก ล้างมือบ่อยๆ แยกสิ่งของเครื่องใช้กับผู้อื่น
- แนะนำให้หยุดเรียน เป็นระยะเวลา 5-7 วัน แล้วแต่อาการ

การป้องกัน

- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังจากออกนอกบ้านและก่อนรับประทานอาหาร อาจใช้เจลล้างมือแทนได้
- ไม่ควรให้เด็กเข้าใกล้คนป่วยและหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- รับวัคซีนป้องกันโรค
 - a. วัคซีนไขหวัดใหญ่ สามารถฉีดได้ตั้งแต่ อายุ 6 เดือน โดยฉีดปีละ 1 ครั้ง วัคซีนจะมีประสิทธิภาพประมาณ 40-60%
 - b. คนที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะโรคทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด และเด็กเล็กอายุที่น้อยกว่า 2 ปี หากเป็นไขหวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรงได้ จึงควรได้รับวัคซีนทุกคน
 - c. ในเด็กอายุน้อยกว่า 9 ปี กรณีเริ่มให้วัคซีนเป็นปีแรก จะฉีด 2 ครั้ง ครั้งละ 1 เข็มห่างกัน 1 เดือน
 - d. เชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ที่รวดเร็วเกือบทุกปี วัคซีนจะมีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ที่เป็นองค์ประกอบ จึงต้องฉีดทุกปี แนะนำให้ฉีดในช่วงก่อนที่มีการระบาด เช่น ตั้งแต่เดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม
 - e. ครอบครัวที่มีเด็กอายุน้อยกว่า 6 เดือน ซึ่งเด็กเองยังรับวัคซีนไม่ได้ สมาชิกในครอบครัวควรรับวัคซีนทุกคน
- แยกของเล่น ของใช้ให้เป็นส่วนตัว
- รักษาสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง

บทความโดย

พญ.ชนิตา พิชญ์ภาพ
กุมารแพทย์ผู้ชำนาญการด้านโรคติดเชื้อ