

เข้าใจ...โรคไข้หวัดใหญ่

- จากสถิติทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคไข้หวัดใหญ่ถึงปีละ 250,000 – 500,000 คน ในขณะที่ประเทศไทยมีผู้ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ต่อปีประมาณ 1,000 ถึง 2,000 คนต่อประชากร 100,000 คน
- ไข้หวัดสายพันธุ์ A และ B พบได้ทั่วโลก สายพันธุ์ A สามารถระบาดได้ทั้งปีในขณะที่สายพันธุ์ B เป็นไข้หวัดตามฤดูกาลซึ่งระบาดบ่อยในช่วงฤดูหนาวและฤดูฝน
- ความแตกต่างระหว่างไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดธรรมดา คือไข้หวัดใหญ่จะมีการที่รุนแรง เจ็บป่วย และยาวนานกว่า

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ โรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า Influenza Virus ซึ่งเป็นต้นเหตุของการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน โดยอาการติดเชื้อมักเริ่มขึ้นในเยื่อทางเดินหายใจส่วนบน (จมูกและคอ) และจะแพร่กระจายลงไปยังปอดและหลอดลมตามลำดับ การแยกเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ครั้งแรกเกิดขึ้นในปี ค.ศ. 1993 โดยไข้หวัดใหญ่มีสายพันธุ์ใหญ่หลักๆ สามสายพันธุ์ คือ สายพันธุ์ A สายพันธุ์ B และสายพันธุ์ C ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่มีความรุนแรงน้อยที่สุด

ไข้หวัดสายพันธุ์ A และ B พบได้ทั่วโลก สายพันธุ์ A สามารถระบาดได้ทั้งปีในขณะที่สายพันธุ์ B เป็นไข้หวัดตามฤดูกาลซึ่งระบาดบ่อยในช่วงฤดูหนาวและฤดูฝนเพราะว่าไวรัสไข้หวัดใหญ่เจริญเติบโตได้ดีเป็นพิเศษในอากาศเย็น

การระบาดของทุก ๆ สายพันธุ์ในหลายปีที่ผ่านมา ทำให้คาดเดายากว่าสายพันธุ์ใดจะเป็นตัวเด่นในแต่ละปีหรือจะมีการระบาดในช่วงไหนของแต่ละฤดู แม้ไวรัสชนิด A จะเป็นสายพันธุ์หลักในอดีต แต่ไวรัสสายพันธุ์ B ก็เริ่มมีการแพร่ระบาดและมีความรุนแรงพอ ๆ กับสายพันธุ์ A นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา

อาการ	ไข้หวัดธรรมดา	ไข้หวัดใหญ่
อาการไข้	อาจมีไข้ แต่ไม่สูงมากนัก หรืออาการไข้ตามมาทีหลังแบบค่อยเป็นค่อยไป เด็กมักจะมีไข้สูงมากกว่าผู้ใหญ่	มีไข้สูงประมาณ 2-4 วัน มากถึง 40 องศาเซลเซียส
ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและลำตัว	ปวดเล็กน้อย หรืออาจไม่ปวดเลย	มีอาการปวดตัว ปวดข้อ และปวดกล้ามเนื้ออย่างมากและเป็นบ่อยครั้ง
ปวดศีรษะ	ปวดเล็กน้อย หรืออาจไม่ปวดเลย	ปวดศีรษะมาก
อ่อนแรงและอ่อนเพลีย	ไม่มากนัก อาจมีแค่เพียงความรู้สึกรำคาญหรือไม่สบายตัว	อ่อนเพลียมาก และอาการอาจยาวนานได้ถึง 2-3 สัปดาห์
คัดจมูก	พบบ่อย	พบบ่อย
แน่นหน้าอกหรือไอ	ไอบางแบบแห้งๆและไอบ่อยเล็กน้อย	พบบ่อย และอาจกลายเป็นอาการรุนแรงได้
เจ็บคอ	พบบ่อย	พบบ่อย
มีน้ำมูก	พบบ่อย	พบบ่อย
จาม	พบบ่อย	พบบ่อย
อาการเบื่ออาหาร	รับประทานอาหารได้ตามปกติ	มักมีอาการเบื่ออาหาร
อาการหนาวๆร้อนๆ	พบไม่บ่อย	พบบ่อย
คลื่นไส้และอาเจียน	พบไม่บ่อย	อาจมีบ้าง โดยเฉพาะในผู้ป่วยเด็ก

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ ความแตกต่างระหว่างไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดธรรมดา คือไข้หวัดใหญ่จะมีอาการที่รุนแรงเฉียบพลัน และยาวนานกว่า การเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างไข้หวัดใหญ่ทั้งสองประการสามารถช่วยให้ผู้ป่วยวินิจฉัยอาการของตนเองและรับการรักษาจากแพทย์ได้ทันก่อนที่จะสายเกินแก้

กลุ่มเสี่ยงโรคไข้หวัดใหญ่สามารถพบได้ในทุกช่วงวัย แต่กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนขั้นรุนแรงมีดังต่อไปนี้

- เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 2 ปี
- ผู้หญิงมีครรภ์เกินกว่า 4 เดือน
- ผู้พิการทางสมอง
- ผู้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มากกว่า 100 กิโลกรัม หรือเป็นโรคอ้วน
- ผู้สูบบุหรี่จัด
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง 7 โรค เช่น โรคปอดอุดกั้น หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย เบาหวาน และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด
- ผู้ที่อายุมากกว่า 65 ปี
- บุคลากรทางการแพทย์
- ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ควรพบแพทย์ทันทีหากติดเชื้อไข้หวัดใหญ่

วิธีป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัดในช่วงการระบาดของไวรัสไข้หวัดใหญ่
- ล้างมือบ่อยๆ และล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการเอามือเข้าปาก หรือขยี้ตา
- อย่าใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว
- ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี โดยเฉพาะวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ที่ครอบคลุมเชื้อไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

ไข้หวัดใหญ่...ป้องกันได้ด้วยวัคซีน การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ เป็นทางเลือกหนึ่งในการเพิ่มภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันโรค ควรฉีดก่อนฤดูฝนซึ่งเป็นช่วงระบาดที่สำคัญ เนื่องจากสายพันธุ์ไวรัสไข้หวัดใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี ปัจจุบันองค์การอนามัยโลกและแพทย์ได้แนะนำให้ฉีดวัคซีนเพราะ

- ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ปีละครั้ง ลดความเสี่ยงได้ 50 – 95%*
- *เปอร์เซ็นต์สูงสุดที่ลดความเสี่ยงได้ ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ในวัคซีนที่ตรงกับสายพันธุ์ที่ระบาด
- หมดกังวลกับภาวะแทรกซ้อน
- ลดปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
- การงานไม่สะดุด เพราะต้องลาหยุดเมื่อป่วย