

เปิด "สมุดปกเขียว" ป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009 ของกระทรวงสาธารณสุข

นำเสนอเมื่อ : 24 มิ.ย. 2552

เปิด "สมุดปกเขียว" ป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009 ของกระทรวงสาธารณสุข



กระทรวงสาธารณสุขแจกจ่าย "สมุดปกเขียว" ป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009 แก่ประชาชน เน้นให้ความรู้เรื่องการแพร่ติดต่อ อากาศป่วย การรักษา และการป้องกัน

P { margin: 0px; } กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำ "คู่มือประชาชน รู้เท่าทันเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009" (สมุดปกเขียว) เพื่อเผยแพร่ให้ความรู้เรื่องไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 แก่ประชาชน โดยสมุดปกเขียวดังกล่าวมีเนื้อหาที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

การแพร่ติดต่อ

โรคไข้หวัดใหญ่ 2009 จะแพร่ติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง ผ่านการถูกผู้ป่วยไอจามรดโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยเข้าไปในร่างกายในระยะ 1 เมตร เนื่องจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย แต่บางรายอาจได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เพราะเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา และปาก ทั้งนี้ ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนมีอาการป่วย โดยช่วงป่วย 3 วันแรกจะสามารถแพร่เชื้อได้มากที่สุด และระยะแพร่เชื้อมักจะไม่เกิน 7 วัน

อาการป่วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการหลังจากได้รับเชื้อไวรัส 1-3 วัน มีน้อยรายที่จะมีอาการหลังจากเชื้อไวรัสอยู่ในร่างกายนานถึง 7 วัน โดยอาการป่วยจะใกล้เคียงกับโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วไป เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียรวมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 90 จะมีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล และอาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5-7 วัน แต่สำหรับผู้ป่วยบางรายที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง อาจมีอาการปวดอวัยวะรุนแรง ก็จะมีอาการหายไ้เร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ ทั้งนี้อัตราผู้ป่วยเสียชีวิตจากโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่จะใกล้เคียงกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลหรือไข้หวัดใหญ่ธรรมดา คือ ร้อยละ 0.1-1

การรักษา

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีอาการไอ มีน้ำมูก หรือมีไข้ต่ำ ๆ และรับประทานอาหารได้ อาจไปพบแพทย์ที่คลินิก หรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และสามารถดูแลรักษาตนเองที่บ้านได้โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล จึง

ไม่ควรวิตกกังวลมากนัก นอกจากนั้น ควรทำความเข้าใจกับโรคนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อให้คนรอบข้าง รวมทั้งสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงหรือผู้ที่มีความเสี่ยงที่อาจป่วยรุนแรง ได้แก่ ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ และเบาหวาน เป็นต้น) ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้มีโรคอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และหญิงมีครรภ์ ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที ซึ่งแพทย์จะพิจารณาให้การรักษาย่างเหมาะสม รวมทั้งให้ยาต้านไวรัส คือ ยาโอลเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) ซึ่งเป็นยาชนิดกิน หากผู้ป่วยได้รับยาภายใน 2 วันหลังเริ่มป่วย จะให้ผลการรักษาที่ดี

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

1. หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูง ไม่ซึม และรับประทานอาหารได้ สามารถรักษาตามอาการด้วยตนเองที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล ควรทานยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ งดดื่มแอลกอฮอล์

2. ควรหยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็นปกติ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

3. ใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูกทุกครั้ง ไอจาม ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือและสวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น

4.หากมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม เป็นต้น ควรรีบไปพบแพทย์

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไปในชีวิตประจำวัน

1.ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

2.ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่น

3.ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด

4.ทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ ทานอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ และใช้ช้อนกลางทุกครั้งในการทานอาหารร่วมกัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

5.ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น

6.ติดตามคำแนะนำอื่น ๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

ทั้งนี้สามารถติดตามข้อมูลและสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ 2009 เพิ่มเติมได้ที่
เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th

<http://www.maticchon.co.th>