

## 10 วิธี ดูแลตนเองให้ห่างไกลไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 (แถม!!วิธีการเลือกซื้อหน้ากากอนามัย)

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ค. 2552

**ช่วงนี้** โรคที่ฮิตสุดๆ เรียกว่าเป็นเทรนด์หน้าฝนก็คือ **"โรคไข้หวัด"** โดยเฉพาะ **"โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009"** ที่ใครๆ ก็กลัวและระมัดระวังกันอย่างเต็มที่ ซึ่งโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 นี้ เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด เอ เอช1 เอ็น1 (A/H1N1) ซึ่งมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และสามารถติดต่อกันได้ง่ายโดยการไอหรือจามรดกันโดยตรง หรือติดต่อกันทางมือที่สัมผัสสิ่งของปนเปื้อนเชื้อโรคนั้นเองครับ

สำหรับอาการของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่สามารถสังเกตได้ด้วยตนเองก็คือ **มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก คัดจมูก และอาจมีอาการอาเจียนหรือท้องเสียรวมด้วย** โดยในรายที่มีอาการรุนแรง จะมีอาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อยเนื่องมาจากปอดอักเสบ กระทั่งอาจถึงแก่ชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาทันเวลาที่ครับ

ทั้งนี้ อยู่่าเพิ่งวิตกกังวลกันมากเกินไปนะครับ ทางที่ดี เรามาเรียนรู้วิธีป้องกันตนเองให้ปลอดภัย ห่างไกลจากโรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 กันดีกว่าครับ โดยต่อไปนี่คือแนวทางปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองให้ห่างไกลโรค...



### 10 วิธี ดูแลตนเองให้ห่างไกลไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

#### 1. ล้างมือบ่อยๆ

สิ่งของต่างๆ ในชีวิตประจำวันเรานั้น ล้วนเต็มไปด้วยเชื้อโรค ไม่ว่าจะเป็นลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ราวบันได เป็นต้น ดังนั้น เราจึงควรล้างมือกันบ่อยๆ โดยศูนย์วิจัยสุขภาพของกองทัพสหรัฐฯ ได้ทำการศึกษาโดยให้อาสาสมัครจำนวน 40,000 คน ล้างมือวันละ 5 ครั้ง พบว่า คนกลุ่มนี้ป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจลดลงร้อยละ 45

#### 2. พกเจลล้างมือฆ่าเชื้อติดตัว

การพกเจลล้างมือติดตัวจะช่วยให้มือสะอาดด้วยวิธีที่ง่ายตายและสะดวกสุดๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม โดยขณะนี้ทางกองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ได้อนุญาตความสะอาดแก่ประชาชนด้วยการติดตั้งโต๊ะให้บริการเจลล้างมือไว้ตามห้างสรรพสินค้าและสถานที่สำคัญอีกด้วย เห็นแล้วก็อย่าลืมใช้บริการกันนะครับ

#### 3. เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกสามเดือน

แปรงสีฟันนอกจากจะช่วยทำความสะอาดฟันของเราแล้ว ยังเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคชั้นดีอีกด้วย ทันตแพทย์จึงแนะนำให้ หมั่นเปลี่ยนแปรงสีฟันทุกๆ 3 เดือน และหลังแปรงฟันเสร็จควรเก็บแปรงไว้ในที่อากาศถ่ายเท เพื่อให้ขนแปรงแห้งสนิทไม่เป็นแหล่งบ่มเพาะเชื้อโรค และจะดีที่สุด หากเปลี่ยนแปรงทุกครั้งหลังป่วยเป็นไข้หวัดเพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำครับ

#### 4. อยาโทษตนเอง

รู้ใหม่ว่า... "ความเครียด" ก็เป็นต้นเหตุสำคัญของอาการป่วยเป็นไข้หวัด โดยนักวิจัยพบว่า คนที่ขาดความมั่นใจ ชอบโทษตนเอง หรือมีทัศนคติไม่ดีที่ก่อให้เกิดอาการเครียดนั้น จะส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันแยลง ทำให้เราป่วยง่ายขึ้นด้วย

#### 5. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายเราได้มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายถึงสามเท่า และอย่าลืมว่า... การออกกำลังกายไม่ได้ช่วยเรารอดพ้นจากอาการไข้หวัดเท่านั้นนะครับ แต่ยังสามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เราปลอดภัยจากโรคต่างๆ ได้อีกมากมายทีเดียว

#### 6. กินอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนเพียงพอ

เรารู้ดีว่า อะไรบางอย่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเรา แต่ช่วยไม่ได้ ที่เรามักขาดความเข้มงวดกับตนเอง จึงทำให้ผลอกินของไม่มีประโยชน์อยู่บ่อยๆ ต่อไปนี้ ต้องมีระเบียบวินัยกับตนเอง หันมาใส่ใจเรื่องอาหารการกินให้มากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบกินผัก มาเริ่มกินวันนี้เลยดีกว่า และที่สำคัญ ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำสะอาดมากๆ ด้วยนะครับ

#### 7. ไซแซนหรือกระดาษเช็ดหน้าปิดปากทุกครั้งไอหรือจาม

รู้หรือไม่ว่า "การใช้มือปิดปากหรือจุมกในขณะที่ไอหรือจามเป็นวิธีที่ผิด" นั่นเพราะว่าเชื้อโรคจะกระจายอยู่เต็มมือ (ซึ่งเรา ไม่ค่อยล้างมือ) และสามารถแพร่ไปยังผู้อื่นได้ง่ายอีกด้วย วิธีที่ถูกต้อง หากไม่สามารถคว้ากระดาษเช็ดหน้ามาปิดได้ทัน ให้งอข้อศอกขึ้นปิดปากและจุมก แทนอนว่า... คงไม่มีใครไซแซนออกจุมกดวงตาหรือสัมผัสมือผู้อื่นนะครับ

#### 8. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยเป็นไข้หวัด

ถึงจะไม่รู้ว่าป่วยอยู่ขั้นไหนก็ตาม แต่เมื่อไรที่พบเห็นผู้ป่วยมีอาการไอ จาม น้ำมูกไหลลงก็ ควรพยายามอยู่ห่างๆ ไม่ไปคลุกคลีด้วย (ไม่ถึงขนาดรังเกียจกันนะครับ) โดยเฉพาะคน ที่ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ดัดโรง่ายยิ่งควรต้องระวังเป็นพิเศษครับ

#### 9. ไม่ควรอยู่ในสถานที่แออัด หรือที่ชุมนุมชน

ตามที่ได้มีการประกาศออกมาให้ระวังสถานที่ต่างๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ หรือแม้แต่ในโรงเรียนที่มีผู้ป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เป็นต้น วาควรหลีกเลี่ยงสถานที่ดังกล่าว หรือต้องมีการปิดสถานที่เพื่อทำความสะอาด ดังนั้น ควรระมัดระวังตนเองให้ดีนะครับรวมทั้งใครที่ป่วยอยู่ ก็ควรหยุดพักนอนอยู่กับบ้าน ไม่ควรไปในสถานที่ดังกล่าวเช่นกันครับ

#### 10. สวมหน้ากากอนามัย

ในต่างประเทศ เรามักจะพบผู้ป่วยเป็นไข้หวัดสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังบุคคลอื่น ทว่าในบ้านเรา... คนปกติที่ร่างกายแข็งแรง กลับต้องสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตนเอง ด้วยเหตุนี้ คนที่มีอาการป่วยก็ควรรับผิดชอบต่อสังคมโดยการสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค หรือป้องกันการติดเชื้อ เมื่อจำเป็นต้องอยู่ในที่ชุมนุมชน ที่ผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก นอกจากนี้ กระดาษเช็ดน้ำมูก หรือน้ำลายของผู้ป่วย ก็ควรทิ้งในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดด้วยนะครับ

แม้ว่าไข้หวัดจะไม่ได้อันตรายถึงชีวิต รวมทั้งไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ก็สามารถรักษาหายได้ แต่โรคเหล่านี้

นอกจากจะติดต่อกันง่ายแล้ว ยังบั่นทอนภูมิคุ้มกันร่างกายของเราอีกด้วย ทั้งยังทำให้เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากโรคอื่นๆ เช่น หลอดลมอักเสบ ทางเดินหายใจอักเสบ เป็นต้น ดังนั้น **ใครที่สงสัยว่าจะป่วยเสียแล้ว ก็ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา** และหากเราสังเกตตนเองพบว่า ป่วยเป็นไขหวัดเฉื่อยๆ 2-3 ครั้ง ก็นับว่ามีความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนแล้วละครับ ด้วยเหตุนี้การป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยนอกจาก 10 วิธีนี้แล้ว ใครจะไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคเพิ่มเติมก็ไม่เบาเหมือนกันครับ

**...อ่านจบแล้ว ก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองและคนใกล้ชิด แล้วก็อย่าลืมนบอกต่อไปยังเพื่อนๆ ด้วยละ ^^**

**\*หมายเหตุ : สามารถอ่านวิธีการเลือกซื้อหน้ากากอนามัยแบบต่างๆ ได้ [ที่นี่](#) นะครับ**

<http://www.dek-d.com/content/lifestyle/16150/10-วิธี-ดูแลตนเองให้ห่างไกลไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่-2009.htm>