

โปรดอ่าน...อีกครั้งหนึ่ง.....

นำเสนอเมื่อ : 4 ส.ค. 2552

ไขหวัด 2009

อาการไขหวัด 2009 ในคนนั้นมีอาการคล้ายกันกับอาการของคนที่เป็นหวัดปกติ และมีอาการต่อไปก็คือ มีไข้ ท้องเสีย เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดศีรษะ หนาว และไม่มีเรี่ยวแรง อ่อนลา รุมด้วย ในบางคนมีอาการท้องเสียร่วมกับอาเจียน และในอดีตมีรายงานว่าผู้ป่วยหลายคนมีอาการรุนแรงถึงขั้นเป็นปอดบวม และระบบหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตในที่สุด เช่นเดียวกับกับหวัด ที่ไขหวัด 2009 อาจจะแยลงจนต้องมีสภาพการเรื้อรัง ผู้ที่ติดเชื้อไขหวัด 2009 ควรได้รับการพิจารณาถึงศักยภาพในการติดเชื้อ ไขหวัด 2009 ระยะเวลาความยาวนานของการพักเชื่อนมีอาการ และความเป็นไปได้ของอาการป่วยที่ยาวนานถึง 7 วัน เด็กๆ โดยเฉพาะเด็กเล็กอาจได้รับเชื่อเป็นเวลานาน

สัญญาณเตือนภัย ไขหวัด 2009

ที่จะบ่งบอกถึงการต้องเข้ารับการรักษาอย่างเร่งด่วนที่ต้องสังเกตมีดังนี้
ในเด็ก หากเด็กมีอาการหายใจเร็ว หรือหายใจลำบาก
ผิวหนังเป็นจ้ำสีน้ำเงิน ตีมน้ำน้อยไม่เพียงพอ ปลุกไม่ตื่น
หรือไม่มีอาการตอบสนอง มีอาการงอแงไม่ยอมให้อุ้ม มีไข้เฉียบพลัน
หรือมีอาการหวัด ไออย่างรุนแรง หากมีอาการเหล่านี้ไม่ควรนิ่งนอนใจ
ต้องรีบเข้ารับการรักษาทันที ในผู้ใหญ่
สัญญาณเตือนภัยที่จะต้องรีบรักษาเช่นกันคือ อาการหายใจลำบาก
หรือหายใจถี่ เจ็บ แน่นหน้าอกหรือช่องท้อง วิงเวียน หนาวมึน
และอาเจียนอย่างรุนแรง หรืออาเจียนเป็นเลือด
หากมีอาการเหล่านี้ต้องรีบรักษาอย่างเร่งด่วน

แต่ก็ยังมีเรื่องให้หน้าดีใจ ที่ทางกระทรวงสาธารณสุขชี้แจงว่า โรคไข้หวัดใหญ่ 2009 เหมือนไข้หวัดธรรมดาๆ สามารถรักษาให้หายเองได้ ยกเว้นคนที่มีโรคประจำตัวบางโรคที่ต้องรับยาขนานใหญ่

วันนี้สามัญประจำบ้าน จึงมีวิธีป้องกันไข้หวัดใหญ่ด้วยวิธีง่ายๆ ทำเองได้มาฝาก

ควรดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิต้านทานโรค

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สร้างสุขนิสัยในการป้องกันโรค เน้นกินของร้อน ใช้ช้อนกลาง

หมั่นล้างมือ และใช้หน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการไอ

ผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับมาจากต่างประเทศ หากมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว ควรรีบไปพบแพทย์

หากพบผู้ใกล้ชิดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับมาจากต่างประเทศภายใน 7 วัน ควรแนะนำให้ไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

อีกนิดฝากเตือนสำหรับผู้ทำงานออฟฟิศ หรือต้องใช้อุปกรณ์สำนักงานร่วมกับผู้อื่น ให้หมั่นทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์, โทรศัพท์, ราวบันได, ปุ่มกดลิฟต์, ลูกบิดประตู ด้วยแอลกอฮอล์เป็นประจำ เป็นการป้องกันการติดเชื้ออีกทางหนึ่ง

จะนี้รับทราบอย่างนี้แล้ว ขอให้ทุกคนอย่าตื่นตระหนก
แต่ก็ไม่ควรประมาท ถึงอย่างไร ป้องกันไว้ก่อนยอมดีกว่าแก้ไขทีหลัง