

วิธีสังเกตสัญญาณและอาการ...ของคนที่ติดเชื้อไขหวัดหมูหรือไขหวัดใหญ่เม็กซิโก

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552

เชื่อว่าช่วงเวลานี้ สมาชิกหลายๆท่านคงรู้สึกกังวลกับไขหวัดหมู...เพื่อเป็นการป้องกันวันนี้มีวิธีสังเกตสัญญาณและอาการของคนติดเชื้อไขหวัดหมูหรือไขหวัดใหญ่เม็กซิโกมาฝากคุณคะ...

อาการของไขหวัดหมูในคนนั้นมีอาการคล้ายกันกับอาการของคนที่เป็นหวัดปกติ และมีอาการต่อไปก็คือ มีไข้ ท้องเสีย เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดศีรษะ หนาว และ ไม่มีเรี่ยวแรง อ่อนลา รวมดวย ในบางคนมีอาการท้องเสียร่วมกับอาเจียน และในอดีตมีรายงานผู้ป่วยหลายคนมีอาการรุนแรงถึงขั้นเป็นปอดบวม และ ระบบหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตในที่สุด เช่นเดียวกับกับหวัด ที่ไขหวัดหมูอาจจะแยลงจนต้องมีสภาพการเรื้อรัง ผู้ที่ติดเชื้อไขหวัดหมูควรได้รับการพิจารณาถึงศักยภาพในการติดเชื้อ ระยะเวลาความยาวนานของการพักเชื้อจนมีอาการ และความเป็นไปได้ของอาการป่วยที่ยาวนานถึง 7 วัน เด็กๆ โดยเฉพาะเด็กเล็กอาจได้รับเชื้อเป็นเวลานาน



สัญญาณเตือนภัยที่จะบ่งบอกถึงการต้องเข้ารับการรักษอย่างเร่งด่วนที่มีดังนี้

ในเด็ก หากเด็กมีอาการหายใจเร็ว หรือหายใจลำบาก ผิวน้ำเป็นจ้ำสีน้ำเงิน ดิมนานอยู่ไม่เพียงพอ ปลุกไม่ตื่น หรือไม่มีอาการตอบสนอง มีอาการงอแงไม่ยอมให้อุ้ม มีไข้เฉียบพลัน หรือมีอาการหวัด ไออย่างรุนแรง หากมีอาการเหล่านี้ไม่ควรนิ่งนอนใจ ต้องรีบเข้ารับการรักษาทันที

ในผู้ใหญ่ สัญญาณเตือนภัยที่จะต้องรีบรักษาเช่นกันคือ อาการหายใจลำบาก หรือหายใจถี่ เจ็บแน่นหน้าอกหรือชองท้อง วิงเวียน หนาวมิด และอาเจียนอย่างรุนแรง หรืออาเจียนเป็นเลือด หากมีอาการเหล่านี้ต้องรีบรักษาอย่างเร่งด่วน



ขอแนะนำตามขั้นตอนพึงปฏิบัติเป็นประจำทุกวันเพื่อปกป้องสุขภาพของตัวเอง ดังต่อไปนี้

1. ใช้กระดาษทิชชูปิดจมูกและปากของคุณเมื่อไอ หรือจาม และทิ้งกระดาษทิชชูที่ใส่แล้วลงในถังขยะที่มีฝาปิดหลังการใช้ทันที

2. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือล้างด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ (เช่นเจลล้างมือ) บ่อยๆ โดยเฉพาะหลังการไอ หรือ จาม

3. พยายามหลีกเลี่ยงการพบปะ และสัมผัสกับผู้ป่วย ถ้าหากป่วยเป็นหวัดควรหยุดพักอยู่บ้าน เพื่อจำกัดการพบปะผู้อื่น เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก หรือ ปาก เพราะเชื้อโรคสามารถเข้าสู่ร่างกายทางอวัยวะเหล่านี้ได้

คุณไม่ต้องกลัวจนเกินเหตุ ถึงกับเลิกรับประทานอาหาร เพราะเชื้อไวรัสไขหวัดหมูนี้ไม่สามารถแพร่กระจายได้ทางอาหาร หากเนื้อหมูปรุงสุกแล้ว รับรองคุณมีความปลอดภัยจากโรคนี้นะ

