

โรคไข้หวัดใหญ่ คืออะไร



โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจเกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย มักพบการระบาดเป็นช่วงๆ โดยเฉพาะในหน้าฝนและหน้าหนาว โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า



การติดต่อ



โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัส

อาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังอาจติดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายเยื่อจมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย



ก.



ใช้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลตนเองในเบื้องต้น

- กินยาลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา
- นอพักมากๆในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่น ไม่ชื้นเกินไป
- รับประทานอาหารอ่อน เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม นม และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำมากๆ งดดื่มน้ำเย็น

- รับประทานอาหารผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้ มากๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินสูง
- หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน หรือหอบเหนื่อย ต้องรีบพบแพทย์ทันที โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ
- กรณีผู้ป่วยสูงอายุและเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรงมากต้องรีบพบแพทย์ทันที

อาการของโรค



หลังจากได้รับเชื้อไวรัสจะพบไข้สูง ร่างกาย ประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการ น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ มีไข้สูง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว แต่บางรายจะมีอาการรุนแรง เช่น ปอดบวม

การป้องกัน



โรคไข้หวัดใหญ่สามารถป้องกันได้

-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

-หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก

-ไม่คลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วย ที่มีอาการไข้ ไอ จาม

-ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย

-หมั่นล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่และติดเชื้อได้เป็นอย่างดี

-ใส่หน้ากากป้องกันโรคทุกครั้งเมื่อป่วย เพื่อไม่ให้แพร่เชื้อไปยังผู้อื่น



เอกสารเผยแพร่



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลสำเภาล่ม