



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
PUBLIC HEALTH OFFICE AT YUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคไข้หวัดใหญ่...ในช่วงฤดูฝน

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เนื่องจากในขณะนี้ มีสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆ การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิด โรคที่มีแนวโน้มระบาดในช่วงฤดูฝน ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศจะมีฝนตกไม่มากนัก แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลาของแต่ละวัน มีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็นมีฝนตกหนัก แต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายมีความแตกต่างกันไปด้วย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น **โรคไข้หวัดใหญ่**

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อ Influenza Virus เป็นการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย พบได้เกือบทั้งปี แต่จะเป็นมากในช่วงฤดูฝน แพทย์มักจะให้การวินิจฉัยผู้ป่วยที่มีอาการตัวร้อนมา ๒-๓ วัน โดยไม่มีอาการอย่างอื่นชัดเจนว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ ซึ่งบางครั้งเชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวม ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ปวดกล้ามเนื้อมาก **การติดต่อ** เชื้อไข้หวัดใหญ่นี้จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อกันได้ง่ายโดยทางเดินหายใจ จากการไอหรือจาม เชื้อจะเข้าทางปากและเยื่อเมือก สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ระยะเวลาที่ติดต่อกับคนอื่นคือ ๑ วันก่อนเกิดอาการ ๕ วันหลังจากมีอาการ **อาการของโรคไข้หวัดใหญ่** มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขน ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแสบๆ จุกแน่นท้อง แต่บางรายอาจไม่มีอาการคัดจมูก หรือเป็นหวัดเลยก็ได้ มีข้อสังเกตว่าไข้หวัดใหญ่มักเป็นหวัดน้อย แต่ไข้หวัดน้อยมักเป็นหวัดมาก ไข้มักเป็นอยู่ ๒-๔ วัน แล้วค่อยๆ ลดลง อาการไอและอ่อนเพลีย อาจเป็นอยู่ ๑-๔ สัปดาห์ แม้ว่าอาการอื่นๆ จะหายลงแล้ว บางรายเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการเวียนศีรษะ เมารถ เมาเรือ เนื่องจากการอักเสบของอวัยวะทรงตัวในหูชั้นในซึ่งมักจะหายเองใน ๓-๕ วัน

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนตนเอง ล้างมือ ไอ จาม ปิดปาก สวมหน้ากากอนามัย หมั่นออกกำลังกาย” และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วย ให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทำการวินิจฉัยและรับการรักษาทันที