

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคไข้หวัดใหญ่...ในช่วงฤดูฝน**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เนื่องจากในขณะนี้   
เข้าสู่ช่วงปลายฝนต้นหนาว สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆ   
การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิด โรคที่มีแนวโน้ม  
ระบาดในช่วงฤดูฝน ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ จากรายงานข้อมูลการเฝ้าระวังของ กรมควบคุมโรค   
กระทรวงสาธารณสุข พบว่า 1 มกราคม – 27 กันยายน 2558 มีผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วประเทศ 49,326 ราย เสียชีวิต 24 ราย ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคกลาง รองลงมาคือภาคเหนือ   
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ตามลำดับ แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศจะมีฝนตกไม่มากนัก แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลา  
ของแต่ละวัน มีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็นมีฝนตกหนัก  
แต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งส่งผลกระทบทำให้อุณหภูมิในร่างกาย  
มีความแตกต่างกันไปด้วย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น **โรคไข้หวัดใหญ่  โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อ Influenza Virus เป็นการติดเชื้อ  
ระบบทางเดินหายใจ พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย พบได้เกือบทั้งปี แต่จะเป็นมากในช่วงฤดูฝน   
แพทย์มักจะให้การวินิจฉัยผู้ป่วยที่มีอาการตัวร้อนมา 2-3 วัน โดยไม่มีอาการอย่างอื่นชัดเจน  
ว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ ซึ่งบางครั้งเชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวม ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ   
ปวดตามตัว ปวดกล้ามเนื้อมาก **การติดต่อ** เชื้อไข้หวัดใหญ่นี้จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อได้ง่ายโดยทางเดินหายใจ จากการไอหรือจาม เชื้อจะเข้าทางปากและเยื่อบุตา สัมผัสเสมหะ  
ของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ระยะเวลาที่ติดต่อคนอื่นคือ 1 วัน  
ก่อนเกิดอาการ 5 วันหลังจากมีอาการ **อาการของโรคไข้หวัดใหญ่** มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการ  
ไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขนต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย   
เบื่ออาหาร ขมในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ จุกแน่นท้อง แต่บางรายอาจไม่มีอาการคัดจมูก   
หรือเป็นหวัดเลยก็ได้ มีข้อสังเกตว่าไข้หวัดใหญ่มักเป็นหวัดน้อย แต่ไข้หวัดน้อยมักเป็นหวัดมาก   
ไข้มักเป็นอยู่ 2-4 วัน แล้วค่อยๆ ลดลง อาการไอและอ่อนเพลีย อาจเป็นอยู่ 1-4 สัปดาห์   
แม้ว่าอาการอื่นๆ จะหายลงแล้ว บางรายเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการเวียนศีรษะ เมารถ   
เมาเรือเนื่องจากการอักเสบของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นในซึ่งมักจะหายเองใน 3-5 วัน นพ.พิทยาฯกล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น  
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก “**กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ไอ จาม ปิดปาก   
หมั่นออกกําลังกาย”** และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์  
ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทําการวินิจฉัยและรับการรักษาทันท่วงที

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**