

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคไข้หวัดใหญ่...  
ในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เปิดเผยว่า เนื่องจากในขณะนี้   
สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงมีอากาศหนาวและฝนตกเป็นระยะๆ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิด โรคที่มีแนวโน้มระบาดในช่วงนี้ ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ จากรายงานข้อมูลการเฝ้าระวังของ กรมควบคุมโรค   
กระทรวงสาธารณสุข พบว่า 1 มกราคม – 18 มกราคม 2559 มีผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วประเทศ   
จำนวน 1,936 คน ไม่มีผู้เสียชีวิต ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต   
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามลําดับ   
 แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศค่อนข้างหนาวเย็น แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลาของแต่ละวัน   
มีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็นมีฝนบางเบาแต่ในขณะเดียวกัน  
ในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งส่งผลกระทบทำให้อุณหภูมิในร่างกายมีความแตกต่างกันไปด้วย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น **โรคไข้หวัดใหญ่  โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อ Influenza Virus เป็นการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ   
พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย พบได้เกือบทั้งปี แต่จะเป็นมากในช่วงฤดูฝน แพทย์มักจะให้การวินิจฉัยผู้ป่วย  
ที่มีอาการตัวร้อนมา 2-3 วัน โดยไม่มีอาการอย่างอื่นชัดเจนว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ ซึ่งบางครั้งเชื้ออาจจะลาม  
เข้าปอดทำให้เกิดปอดบวม ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ปวดกล้ามเนื้อมาก **การติดต่อ**เชื้อไข้หวัดใหญ่นี้จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อได้ง่ายโดยทางเดินหายใจ จากการไอหรือจาม เชื้อจะเข้าทางปากและเยื่อบุตา สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ระยะเวลาที่ติดต่อไปยังบุคคลอื่นคือ 1 วันก่อนเกิดอาการ 5 วันหลังจากมีอาการ **อาการ  
ของโรคไข้หวัดใหญ่** มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ   
โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขนต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ   
จุกแน่นท้อง แต่บางรายอาจไม่มีอาการคัดจมูก หรือเป็นหวัดเลยก็ได้ มีข้อสังเกตว่าไข้หวัดใหญ่  
มักเป็นหวัดน้อย แต่ไข้หวัดธรรมดามักเป็นหวัดมาก ไข้มักเป็นอยู่ 2-4 วัน แล้วค่อยๆ ลดลง อาการไอ  
และอ่อนเพลีย อาจเป็นอยู่ 1-4 สัปดาห์ แม้ว่าอาการอื่นๆ จะหายลงแล้ว บางรายเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการเวียนศีรษะ เมารถ เมาเรือเนื่องจากการอักเสบของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นใน  
ซึ่งมักจะหายเองใน 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**