

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

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เนื่องจาก  
ในขณะนี้ มีสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆ การเปลี่ยนแปลงของ  
สภาพดินฟ้าอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิด โรคที่มีแนวโน้มระบาดในช่วงฤดูฝน ได้แก่   
โรคไข้หวัดใหญ่ แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศจะมีฝนตกไม่มากนัก แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลา  
ของแต่ละวัน มีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็นมีฝนตกหนัก  
แต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งส่งผลกระทบทำให้อุณหภูมิในร่างกาย  
มีความแตกต่างกันไปด้วย 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 จากการไอ  
หรือจาม เชื้อจะเข้าทางปากและเยื่อบุตา สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ระยะเวลาที่ติดต่อคนอื่นคือ 1 วันก่อนเกิดอาการ 5 วันหลังจากมีอาการ **อาการของโรคไข้หวัดใหญ่**   
มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขน  
ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ จุกแน่นท้อง แต่บางราย  
อาจไม่มีอาการคัดจมูก หรือเป็นหวัดเลยก็ได้ มีข้อสังเกตว่าไข้หวัดใหญ่มักเป็นหวัดน้อย แต่ไข้หวัดน้อย  
มักเป็นหวัดมาก ไข้มักเป็นอยู่ 2-4 วัน แล้วค่อยๆ ลดลง อาการไอและอ่อนเพลีย อาจเป็นอยู่ 1-4 สัปดาห์   
แม้ว่าอาการอื่นๆ จะหายลงแล้ว บางรายเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการเวียนศีรษะ   
เมารถ เมาเรือ เนื่องจากการอักเสบของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นในซึ่งมักจะหายเองใน 3-5 วัน นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น  
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก “**กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ไอ จาม ปิดปาก   
หมั่นออกกําลังกาย”** และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์  
ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทําการวินิจฉัยและรับการรักษาทันท่วงที

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