

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะอากาศเปลี่ยนแปลง “ระวังไข้หวัดใหญ่”**

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา **กล่าวว่า** ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลง  
มีอากาศร้อนและเย็น แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศค่อนข้างร้อน แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลาของแต่ละวัน   
มีความแตกต่างกันมากพอสมควร ซึ่งส่งผลกระทบทำให้อุณหภูมิในร่างกายมีความแตกต่างกันไปด้วยก่อให้เกิด  
โรคต่างๆได้ง่าย เช่น โรคไข้หวัดใหญ่   
 จากข้อมูลกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปี 2561 พบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่จำนวน 159,405 ราย เสียชีวิต 31 ราย พบผู้ป่วยอยู่ในกลุ่มอายุ 0 - 4 ปี มีอัตราป่วยสูงสุด รองลงมาคือ กลุ่มอายุ   
5 - 9 ปี และกลุ่มอายุ 10 - 14 ปี ตามลําดับ จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้ป่วยที่มีอัตราป่วยสูงจะอยู่ในช่วงวัยเด็ก   
และวัยเรียน จึงต้องมีการให้ความสําคัญต่อการป้องกันควบคุมโรคในกลุ่มเด็ก และในสถานที่ที่มีการรวมตัวกัน  
ของคนหมู่มาก โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อ Influenza Virus เป็นการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ พบได้บ่อย  
ในคนทุกเพศทุกวัย พบได้เกือบทั้งปี แต่จะเป็นมากในช่วงฤดูฝน แพทย์มักจะให้การวินิจฉัยผู้ป่วยที่มีอาการ  
ตัวร้อนมา 2 - 3 วัน โดยไม่มีอาการอย่างอื่นชัดเจนว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัว   
ปวดกล้ามเนื้อมาก. **การติดต่อ** เชื้อไข้หวัดใหญ่นี้จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อได้ง่ายโดยทางเดินหายใจ จากการไอหรือจาม เชื้อจะเข้าทางปากและเยื่อบุตา สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ หรือสัมผัสทางมือ  
ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค......................................................................... **อาการของโรค**ไข้หวัดใหญ่ มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาวปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขนต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ   
จุกแน่นท้อง มีข้อสังเกตว่าไข้หวัดใหญ่มักเป็นหวัดน้อย แต่ไข้หวัดธรรมดามักเป็นหวัดมาก ไข้มักเป็นอยู่ 2-4 วัน หากอาการไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์ทันที  นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนใส่ใจสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น   
และปฏิบัติตนเองให้ห่างไกลโรคดังต่อไปนี้............... 1. ออกกำลังกาย และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ 2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ 3. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ 4. อาหารควรปรุงสุกใหม่และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหาร 5. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีผู้ป่วยหรือป้องกันโดยการใส่หน้ากากอนามัย และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน   
เพื่อทําการวินิจฉัยและรับการรักษา

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