

เว้นแต่ไม่มีวัคซีนป้องกันโรคหวัดและคนส่วนมากก็ไม่ถึงกับจำเป็นต้องนอนพัก เช่นเดียวกับโรคไข้หวัดใหญ่ จะเป็นการดีหากท่านเลี่ยงห่างจากคนอื่นๆได้เพราะนั่นจะเป็นการไม่แพร่เชื้อหวัดไปให้คนอื่น

จบบทความ



Thai
[BHC-3100]

เป็นไข้หวัดใหญ่หรือเพียงแค่เป็นหวัดอย่างแรง?

Is It the Flu - Or Just a Bad Cold?

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถัด อก ในขณะที่
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น ปี จจ
บับ นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจำ เป็น ตั
อง สอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



เป็นไข้หวัดใหญ่หรือเพียงแค่เป็นหวัดอย่างแรง?

Is It the Flu - Or Just a Bad Cold?

ท่านจะบอกได้อย่างไรว่าท่านเป็นไข้หวัดใหญ่หรือเพียงแค่เป็นหวัดเท่านั้น ต่อไปนี่คือสิ่งที่บอกลถึงความแตกต่าง และวิธีที่ท่านจะช่วยป้องกันตนเองจากปัญหาทั้งสอง

ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดใหญ่และโรคหวัดแพร่ไปได้ในทางคล้ายคลึงกัน ผู้ที่ได้รับเชื้อโรคแล้วจะไอ จาม กระจายละอองน้ำมูกน้ำลายที่มีเชื้อโรคให้แพร่ไปในอากาศ ซึ่งแล้วผู้อื่นก็จะสูดหายใจเข้าไป แต่ไข้หวัดใหญ่นั้นร้ายแรงกว่าโรคหวัด ทำให้บางคน โดยเฉพาะผู้ที่อายุกว่า 65 ปีมีปัญหาร้ายแรงทางสุขภาพ เช่น เป็นโรคปอดอักเสบ (นิวโมเนีย) ได้ และอาจทำให้ผู้เป็นโรคหัวใจถึงแก่ชีวิตได้

อาการ เป็นไข้ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ รู้สึกปากและคอแห้ง ปวดศีรษะ ไอ รู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียมากจนยากที่จะลุกจากที่นอน บางคนอาจอาเจียนด้วย โดยปกติจะมีอาการเหล่านี้อยู่ประมาณ เจ็ด ถึง 10 วัน

จะป้องกันได้อย่างไร ถึงแม้ว่าไข้หวัดใหญ่จะไม่ทำให้เกิดปัญหาร้ายแรงแก่พวกเราส่วนมาก แต่ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงกับการติดโรคมักจำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคเป็นประจำทุกปี คนเหล่านั้นได้แก่ ผู้ที่อายุกว่า 65 ปี ผู้ที่เป็นโรคปอดเรื้อรัง (รวมทั้งโรคหอบหืดด้วย) ผู้เป็นโรคหัวใจหรือโรคไต ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ผู้ใช้ยากดภูมิคุ้มกันของตนเอง หากท่านอยู่ในกลุ่มนี้ ถึงแม้ท่านจะรู้สึกแข็งแรงดี ท่านก็ควรขอฉีดวัคซีนจากแพทย์ประจำตัว โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะนี่จะเป็นโอกาสให้ท่านได้สร้างภูมิคุ้มกันเสียก่อนที่ดูไข้หวัดใหญ่จะมาถึง ท่านอาจขอให้แพทย์ฉีดวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ (นิวโมเนีย)

ให้ได้ด้วยเช่นกัน หากท่านอยู่ในบ้านพักผู้สูงอายุ ควรสอบถามเจ้าหน้าที่ประจำบ้านว่าได้จัดการนัดหมายให้มีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และโรคนิวโมเนียหรือไม่ หากเขาไม่ได้ทำ จงไปพบแพทย์ประจำตัวของท่านเอง ผู้เป็นเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพที่ทำงานกับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกันควรวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดนี้ด้วยเช่นกัน เพื่อเป็นการป้องกันคนไข้มากกว่าจะเป็นการป้องกันตัวเจ้าหน้าที่เอง วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่นี้ไม่เหมาะกับสตรีมีครรภ์หรือผู้ที่แพ้ไข่

วิธีอื่นๆที่จะลดความเสี่ยงจากการติดโรคไข้หวัดใหญ่นั้นรวมถึงหลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้ที่ เป็นไข้หวัดใหญ่และเสี่ยงที่จะอยู่ในที่แออัดซึ่งมีคนไอจามเข้าสู่อากาศ การล้างมือบ่อยๆอาจช่วยได้ บางครั้งโรคไข้หวัดใหญ่อาจติดมากับมือของท่านได้ พยายามดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เลี่ยงการสูบบุหรี่ (ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นไข้หวัดใหญ่และเป็นหวัดได้มากกว่า) พยายามพักผ่อนและรับประทานอาหารผักและผลไม้มากๆ

หากท่านคิดไข้หวัดใหญ่แล้ว นอนพัก ถ้าจะให้ดีก็จนกระทั่งความร้อนของร่างกายได้ลดลงเป็นปกติแล้วเป็นเวลา 48 ชั่วโมง นี่เป็นการช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อไวรัส คัมของเหลวมากๆ ผู้ใหญ่สามารถใช้ยาแก้ไข้แก้ปวดแอสไพรินและพาราเซตามอลได้ แต่สำหรับเด็กต้องใช้พาราเซตามอลสำหรับเด็กเท่านั้น ไม่ควรใช้ยาแอสไพรินกับเด็ก จงไปพบแพทย์หากอาการเลวลง เช่น เกิดมีปัญหาในการหายใจ ไอมีเสมหะสีเหลืองหรือสีเขียว ปวดศีรษะรุนแรง หรือเกิดอาการแสดงว่าร่างกายได้สูญเสียมากเกินไป หรือถ้าท่านเป็นผู้หนึ่งในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เป็นต้น

โรคหวัด เด็กๆอาจเป็นหวัดได้มากถึงปีละสิบครั้ง และผู้ใหญ่ปีละ 2-3 ครั้ง อาการที่หนักหนาที่สุดจะเป็นอยู่เพียงหนึ่งหรือสองวันเท่านั้น อาการต่างๆอาจรวมถึง เป็นไข้เล็กน้อย ปวดศีรษะ จามและน้ำมูกไหล การป้องกันรักษานั้นคล้ายคลึงกับโรคไข้หวัด ยก