

แผ่นข้อมูลโรคติดต่อ

โรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส คนส่วนใหญ่หายป่วยได้ในสองสามวัน แต่ในบางคนอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้ฉีดวัคซีนป้องกันทุกปี หากท่านเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้ปิดปากเวลาไอหรือจาม ล้างมือก่อนจับต้องผู้อื่นและให้พักอยู่กับบ้าน

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) คืออะไร?

โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เอและบีหรือซีซึ่งพบน้อยมาก โรคนี้มีผลกระทบต่อลำคอและปอดเป็นส่วนใหญ่ แต่สามารถเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาที่หัวใจและส่วนต่างๆของร่างกายได้ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เปลี่ยนแปลงอยู่เป็นประจำ ทำให้เกิดโรคระบาดในแต่ละฤดูหนาวในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ทุกยี่สิบสามสิบปีจะมีเชื้อไข้หวัดใหญ่พันธุ์ใหม่เกิดขึ้น ทำให้เกิดโรคระบาด (หรือการระบาดทั่วโลก) อย่างกว้างขวางและรุนแรง

ลักษณะอาการของโรคไข้หวัดใหญ่เป็นอย่างไร?

ผู้ป่วยมักแสดงอาการหลังจากติดเชื้อหนึ่งถึงสามวันและอาจเริ่มมีอาการต่อไปนี้เช่นเฉียบพลัน

- มีไข้
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- เจ็บคอ
- ไอ
- น้ำมูกไหลหรือคัดจมูก
- อ่อนเพลียอย่างรุนแรง

คนส่วนใหญ่จะหายภายในหนึ่งสัปดาห์ เมื่อเทียบกับการติดเชื้ออื่นๆอีกหลายประเภท (เช่นไข้หวัดธรรมดา) ไข้หวัดใหญ่มักทำให้เกิดอาการและภาวะแทรกซ้อนรุนแรงกว่า ภาวะแทรกซ้อนอาจได้แก่ ปอดอักเสบ หัวใจล้มเหลวหรือทำให้มีอาการป่วยอื่นๆทรุดลง

โรคไข้หวัดใหญ่แพร่เชื้อได้อย่างไร?

- ไวรัสนี้ส่วนใหญ่จะแพร่เชื้อจากคนสู่คนโดยติดมากับสิ่งที่ออกมาจากการไอหรือจามของผู้ติดเชื้อ หรือทางการสัมผัส (เช่น ตอนสัมผัสมือกับผู้อื่น) การอยู่ในที่จำกัดและแออัดจะทำให้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้ง่ายกว่า
- ผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อได้ตั้งแต่วันก่อนแสดงอาการ จนถึงสองสามวันหลังจากเริ่มแสดงอาการ

ใครที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไข้หวัดใหญ่?

ทุกคนสามารถติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้ คนชราและคนที่เป็โรคอื่นๆ (เช่นโรคหัวใจ โรคปอดหรือเบาหวาน) และเด็กเล็กๆจะเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มากกว่า

ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?

การฉีดวัคซีนคุ้มกันโรค

ทุกคนที่อายุเกิน 6 เดือน และประสงค์ที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เป็นไข้หวัดใหญ่ ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนคุ้มกันในแต่ละปีก่อนที่จะเข้าฤดูหนาว วัคซีนคุ้มกันโรคไข้หวัดใหญ่นี้แนะนำให้ฉีดโดยเฉพาะสำหรับ

- ผู้ใหญ่ทุกคนที่อายุ 65 ปีขึ้นไป
- ผู้ใหญ่ชาวอะบอริจินอลและชาวเกะทอร์เรส สเตรทที่อายุ 50 ปีขึ้นไป
- ผู้ใหญ่และเด็กที่อายุเกินหกเดือนที่เป็นโรคเรื้อรังที่มีผลต่อหัวใจ ปอดหรือเป็นโรคที่จำเป็นต้องติดตามรับการรักษาพยาบาลเป็นประจำ
- ผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวี
- ผู้ที่อาศัยอยู่ในสถานพักฟื้นคนชราและสถานที่ให้การดูแลระยะยาวอื่นๆบ่อยๆ
- ผู้ใหญ่และเด็กที่อายุเกินหกเดือนที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับบุคคลประเภทใดก็ตามที่กล่าวถึงข้างต้น
- ผู้ที่ทำงานดูแลด้านอนามัย
- พนักงาน, อาสาสมัครและผู้มาเยี่ยมบ่อยๆที่สถานพักฟื้นคนชราและสถานที่ให้การดูแลระยะยาวอื่นๆ
- เด็ก (หกเดือนถึง 10 ปี) ที่รับการบำบัดระยะยาวด้วยยาแอสไพรีน
- ผู้ที่มีแผนจะไปเที่ยวตามที่ต่างๆของโลกที่ไข้หวัดใหญ่กำลังแพร่หมุนเวียนอยู่
- สตรีที่จะมีอายุครรภ์ครบหกหรือเก้าเดือน (แม้แต่ตั้งครรภ์แล้ว) ในช่วงเดือนมิถุนายนกับตุลาคม
- ในปีแรกของการฉีดวัคซีนคุ้มกันสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 9 ขวบ ต้องแบ่งการให้วัคซีนเป็นสองครั้ง แต่ครั้งห่างกันอย่างน้อยหนึ่งเดือน
- หลังจากฉีดวัคซีนนี้แล้ว ร่างกายจะใช้เวลาถึงสองสัปดาห์เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมา วัคซีนจะถูกออกแบบให้เหมาะกับเชื้อไวรัสที่มีแนวโน้มว่าจะแพร่หมุนเวียนอยู่ในฤดูหนาวนั้น สำหรับผู้ใหญ่คนอื่นๆที่แข็งแรงดี วัคซีนนี้มักจะให้การป้องกันการติดเชื้อได้ประมาณร้อยละ 70 - 90 เป็นเวลาประมาณหนึ่งปี
- วัคซีนนี้ไม่เป็นที่แนะนำสำหรับคนบางคน รวมทั้งพวกที่แพ้ไข่
- ผลข้างเคียงอาจได้แก่ เจ็บที่บริเวณฉีดยา มีไข้ เหนื่อยล้าและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- วัคซีนนี้ประกอบด้วยไวรัสที่ถูกฆ่าตายแล้ว ดังนั้นจึงไม่สามารถทำให้เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ได้
- ผู้ที่เป็นไข้อยู่ ควรรอให้หายไข้เสียก่อน ค่อยไปรับการฉีดวัคซีนคุ้มกัน

- ผู้ที่เคยเป็นโรคกลุ่มอาการกียัง บาร์เร (Guillain-Barré Syndrome) มาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ เรื่องการฉีดวัคซีนคัมกัน

วัคซีนนี้มีบริการให้ฟรี หากท่าน

- อายุ 65 ปีขึ้นไป
- เป็นชาวอะบอริจินอลหรือชาวเกาะทอร์เรส สเตรทที่อายุ 50 ปีขึ้นไป หรืออายุ 15 ถึง 49 ปีที่เป็นโรคเรื้อรัง

อย่าแพร่เชื้อไปทั่ว!

หากท่านมีอาการของโรคไขหวัดใหญ่ ท่านควร

- พักอยู่กับบ้านจนกว่าอาการจะดีขึ้น
- ปิดปากเวลาไอหรือจามด้วยกระดาษเช็ดมือ และทิ้งไปในถังขยะหลังใช้แล้ว
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำไหลจากก๊อกเป็นเวลา 10 วินาที หลังจากไอ จามหรือสั่งน้ำมูกและก่อนที่จะสัมผัสผู้อื่นหรือสิ่งของที่ผู้อื่นอาจจับต้อง
- เวลาไปพบแพทย์ โปรดสอบถามล่วงหน้าว่า สามารถให้ท่านรอในห้องต่างหากจากผู้อื่นได้หรือไม่ และขอหน้ากากปิดปากหากท่านกำลังมีอาการไอและต้องรอใกล้กับคนอื่น ๆ

วินิจฉัยโรคไขหวัดใหญ่ได้อย่างไร?

- ดูตามลักษณะอาการและการตรวจโรค แพทย์สามารถวินิจฉัยอาการป่วยแบบไขหวัดใหญ่ได้
- การวินิจฉัยโรคไขหวัดใหญ่สามารถยืนยันได้เฉพาะจากการตรวจตัวอย่างของเหลวจากด้านหลังของจมูกและลำคอหรือตัวอย่างเลือดของท่านเท่านั้น การตรวจเหล่านี้มักจำเป็นต้องทำหากการป่วยของท่านเป็นส่วนหนึ่งของการระบาด หรือมีอาการรุนแรงผิดปกติหรือมีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

รักษาโรคไขหวัดใหญ่ได้อย่างไร?

- อาการไข้ ปวดศีรษะและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อสามารถบรรเทาได้ด้วยยาพาราเซตามอลและนอนพัก
- ยาแก้ไขหวัดใหญ่ (โอเซลทามิเวียร์และเซนามีเวียร์) สามารถลดความรุนแรงและลดระยะเวลาการป่วยได้ หากทานภายในสองวันหลังจากเกิดอาการครั้งแรก ท่านสามารถซื้อได้ตามใบสั่งแพทย์เท่านั้น แต่บางครั้งก็ขาดตลาด

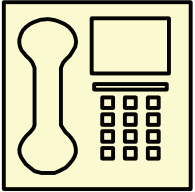
การตอบรับของสาธารณสุขเป็นอย่างไร?

ห้องปฏิบัติการต้องแจ้งอย่างเป็นทางการเป็นความลับให้หน่วยงานสาธารณสุขในเขตของตนทราบ ในกรณีที่พบผู้เป็นไขหวัดใหญ่ กระทรวงสาธารณสุขแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์เฝ้าระวังอุบัติการณ์ของโรคไขหวัดใหญ่ในชุมชนอยู่ด้วย โดยการติดตามจำนวนของคนที่มารับการตรวจโรคที่มีอาการเหมือนไขหวัดใหญ่จากคลินิกที่คัดเลือกไว้ และจำนวนตัวอย่างที่ส่งมาตรวจที่ห้องปฏิบัติการที่คัดเลือกไว้ หน่วยงานสาธารณสุขในเขตของท่านสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับมาตรการควบคุมได้ระหว่างที่มีการระบาด

ข้อมูลเพิ่มเติม

กองควบคุมการระบาดของโรคใช้หวัดใหญ่ในสถานดูแลคนชราแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์
<http://www.health.nsw.gov.au/factsheets/infectious/influenza.html>

ข้อมูลเพิ่มเติม - หน่วยงานสาธารณสุขในรัฐนิวเซาท์เวลส์



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au