

โรคไข้หวัดใหญ่...ภัยร้ายใกล้ตัว

โรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุ

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน ที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) หรือที่รู้จักกันในชื่อของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ โดยเชื้อไวรัสชนิดนี้มีทั้งหมด 3 สายพันธุ์ ได้แก่

- เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A (Influenza A)
- เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B (Influenza B)
- เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ C (Influenza C)

การติดเชื้อในคนมักเกิดจากสายพันธุ์ A และ B ซึ่งเกิดได้ทุกเพศ ทุกวัย โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มาก

การแพร่ติดต่อ

การติดต่อเกิดขึ้นได้ง่ายระหว่างผู้ใกล้ชิดที่อยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่คนหนึ่ง จากการ ไอ จามรดกัน หรือ เชื้อไวรัส อาจติดมากับ มือ และ สิ่งของที่ใช้ร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย และ เสมหะของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังอาจติดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย ที่ฟุ้งกระจาย อยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มมีอาการ

อาการ

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สู่ร่างกายประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการ ไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ หรือ อาจมีอาการ คัดจมูก น้ำมูกไหล

การรักษา

ใช้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลเบื้องต้นโดย

- 1.กินยาลดไข้ เช่น Paracetamol
- 2.เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา
- 3.นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- 4.พยายามทานอาหารได้ได้ตามปกติ รับประทานผลไม้ และ ดื่มน้ำมากๆ
- 5.หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน ควรรีบพบแพทย์ทันที แพทย์อาจพิจารณาให้ยาต้านไวรัส Osetamivir รับประทาน

แนวทางการป้องกัน และ ควบคุมโรคในสถานศึกษา

แนวทางการเฝ้าระวัง

1.คัดกรองนักศึกษาที่สงสัย หรือ มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ที่มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หากมีอาการสงสัยควรแยกและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม แนะนำให้มาพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและการรักษา

แนวทางการป้องกันควบคุมโรค

1. หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมในลักษณะที่มีการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น ดื่มน้ำแก้วหรือภาชนะเดียวกัน ใช้ผ้าผืนเดียวกัน หรือ สิ่งของที่มีการสัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ร่วมกัน
2. หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
3. หากพบว่า มีนักศึกษา บุคลากร ป่วยด้วยลักษณะอาการ ไข้ ไอ เจ็บ คอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ควรให้หยุดพักผ่อน หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
4. จัดห้องแยกในหอพัก สำหรับนักศึกษาที่ป่วยหรือมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
5. จัดจุดล้างมือ และ เตรียมสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์ ให้พร้อมโดยเฉพาะในห้องน้ำ โรงอาหาร หรือ บริเวณที่มีการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่ม
6. มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัส เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู เครื่องคอมพิวเตอร์ จุดตู้น้ำดื่ม เป็นประจำ และให้ทำความสะอาดด้วยน้ำสบู่น้ำยาฟอก หรือ น้ำยาทำความสะอาด อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

