

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกรายหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยติดต่อยุ่จะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก¹

อาการไข้หวัดใหญ่¹

สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ เมื่อมีอาการแล้วมักจะเกิดขึ้นโดยทันทีด้วยลักษณะมีไข้สูง 38 - 41 องศาเซลเซียส มีความรู้สึกร้อนๆ หนาวๆ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะที่บริเวณต้นแขน กระเบนเหน็บ ต้นขา จากนั้นก็จะมีอาการปวดศีรษะ ปวดกระบอกตาเวลาที่เคลื่อนไหว เมื่อต้องเผชิญกับแสงจะมีน้ำตาไหลออกมา จากนั้นจะรู้สึกอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ อีกทั้งยังมีอาการเจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอแห้งๆ จุกแน่นท้อง คลื่นไส้ อยากจะอาเจียน แต่ในบางรายก็อาจไม่มีอาการคัดจมูก หรือเป็นหวัดเลยก็ได้

นอกจากนั้นก็ยังมีอาการอื่นๆ แสดงให้เห็นดังนี้

- ในรายที่เป็นไข้หวัดใหญ่อย่างรุนแรงก็อาจมีอาการของภาวะแทรกซ้อนเข้ามา เช่น มีน้ำมูก หรือเสมหะข้น เหลือง หรือเขียว ปวดหู หูอื้อ หายใจเหนื่อยหอบ หายใจมีเสียงหวีด ไอรุนแรง รู้สึกหนาว สั่น ชิม มึน งง และ/หรือหัวใจล้มเหลว
- อาการที่มากจากการเป็นไข้หวัดใหญ่นั้นจะแสดงอาการอยู่ประมาณ 1 - 7 วัน ที่พบได้บ่อยมากที่สุดคือ 3 - 5 วัน ส่วนอาการไอ รู้สึกอ่อนเพลียก็อาจจะเป็นอยู่ประมาณ 1 - 4 สัปดาห์ ถึงแม้ว่าอาการอื่นๆ จะทุเลาลงแล้วก็ตาม
- ในผู้ป่วยบางรายเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการบ้านหมุน เนื่องมาจากการอักเสบของอวัยวะทรงตัวภายในหูชั้นใน

อาการของไข้หวัดใหญ่ แตกต่างจากไข้หวัดธรรมดาอย่างไร

โดยทั่วไปลักษณะอาการค่อนข้างคล้ายไข้หวัดธรรมดา เพียงแต่อาจมีอาการหนักกว่า และยาวนานกว่า เช่น ไข้สูง และนานกว่า ปวดเมื่อยตามตัวมากกว่า อ่อนเพลียมากกว่า และมักเป็นแบบทันทีทันใด ไม่ใช่อาการค่อยเป็นค่อยไปที่ละอย่างเหมือนไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่อาจมีอาการนานถึง 6-10 วัน ในขณะที่ไข้หวัดธรรมดาอาจมีอาการเพียงไม่กี่วันเท่านั้น นอกจากนี้ไข้หวัดใหญ่ยังเสี่ยงจะมีภาวะแทรกซ้อนมากกว่า จึงทำให้บางครั้งผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่อาจต้องนอนโรงพยาบาล เพื่อคอยดูอาการป้องกันอาการแทรกซ้อน และการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

สาเหตุของไข้หวัดใหญ่

สาเหตุของการเกิดไข้หวัดใหญ่ก็เป็นเพราะ เชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเจ้าเชื้อไข้หวัดใหญ่นี้เป็นไวรัสที่มีชื่อว่า อินฟลูเอนซา (Influenza Virus) ที่มีอยู่ในน้ำลาย น้ำมูก และเสมหะของผู้ป่วย ซึ่งเชื้อไวรัสชนิดนี้ถูกจัดอยู่ในกลุ่มไวรัสที่เรียกว่า Orthomyxovirus

สายพันธุ์ของไข้หวัดใหญ่

เท่าที่เราทราบกันอยู่ คือ ไข้หวัดใหญ่มีหลายสายพันธุ์ สามารถแบ่งออกเป็น 2 สายพันธุ์ใหญ่ๆ ได้แก่

1. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A
2. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B

สายพันธุ์ C มีความรุนแรงน้อย และไม่ทำให้เกิดการระบาด จึงไม่นับรวมอยู่ในกลุ่มของไข้หวัดใหญ่ แต่สำหรับ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A นั้น สามารถแบ่งแยกออกมาย่อยๆ ได้อีกมากมาย ตามที่เราเห็นกันในข่าว เช่น A(H1N1), A(H1N2), A(H3N2), A(H5N1) และ A(H9N2) ตามความแตกต่างของโปรตีนของไวรัสที่เรียกว่า hemagglutinin (H) และ neuraminidase (N) ที่เป็นสาเหตุของไข้หวัดใหญ่นั้นๆ นั่นเอง

สายพันธุ์ของไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา จนเป็นสาเหตุให้มีคนเสียชีวิต คือ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A ชนิด H1N1 และ H5N1 เป็นต้น

ไข้หวัดใหญ่ ติดต่อกันได้อย่างไร

ติดต่อกันจากการรับเชื้อไวรัสผ่านอาการไอ จาม พุด ลมหายใจ ของผู้ที่ติดเชื้อ รวมไปถึงน้ำลายจากการใช้ช้อน แก้ว เดียวกัน หรือแม้กระทั่งสัมผัสขาของผู้ป่วยสัมผัส หลังจากใช้มือป้องปากเวลาจามหรือไอ ด้วย โดยปกติแล้วเชื้อไข้หวัดใหญ่นั้นจะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย การติดต่ออาจเกิดจากการสูดหายใจเอาฝอยละอองเสมหะที่ผู้ป่วยไอ หรือจามรด หรืออาจติดต่อโดยการสัมผัส ซึ่งเชื่อนั้นก็อาจติดอยู่ที่มือของผู้ป่วย สิ่งของเครื่องใช้ อาทิ แก้วน้ำ จาน ชาม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว หนังสือ หรือโทรศัพท์

นอกจากนั้นการติดต่อกันขึ้นอยู่ที่สิ่งแวดล้อม โดยคนปกติเมื่อมาสัมผัสลูกมือของผู้ป่วย สิ่งของเครื่องใช้ หรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนเชื้อ เชื้อก็จะติดมากับมือของคนๆ นั้นได้ง่าย เมื่อใช้มือขยี้ตา หรือแคะจมูก เชื้อก็จะเข้าสู่ร่างกายจนทำให้เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ได้

นอกจากนี้ เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ก็ยังสามารถแพร่กระจายผ่านทางอากาศได้ด้วย ซึ่งเชื่อนั้นจะติดอยู่ในละอองฝอยๆ เมื่อผู้ป่วยไอ หรือจาม เชื้อก็จะแพร่กระจายออกไปในระยะไกลและแขวนลอยอยู่ในอากาศได้เป็นเวลานานๆ จากนั้น เมื่อคนปกติมาสูดเอาอากาศที่มีฝอยละอองนี้เข้าไป หรือละอองเหล่านี้ได้ไปสัมผัสเข้ากับเยื่อตา หรือเยื่อเมือในช่องปาก โดยที่ไม่จำเป็นจะต้องไอ หรือจามรดกันโดยตรง ก็สามารถทำให้ติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมโรคไข้หวัดใหญ่จึงสามารถแพร่ระบาดออกไปได้อย่างรวดเร็ว มีระยะที่เชื้อจะแพร่ไปได้มากที่สุดภายใน 1 สัปดาห์แรกของการเจ็บป่วย

ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากไข้หวัดใหญ่

สาเหตุของอาการแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคไข้หวัดใหญ่นั้นมีอยู่หลายปัจจัย แต่ที่เห็นได้อย่างชัดเจนที่สุด คือ สภาพร่างกายที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะพัฒนาไปเป็นโรคต่างๆ ได้ตามสภาพ โดยผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและง่ายต่อการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์อื่นได้ คือ เด็กแรกเกิด , ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป , ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ , ผู้ที่อยู่ในระหว่างกำลังรักษาตัวมาเป็นเวลานาน ไปจนถึงผู้ที่คอยดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำ

สำหรับในผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ก็เสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนในขณะที่ยังป่วยได้ ทั้งยังมีความเสี่ยงสูงที่ไวรัสไข้หวัดใหญ่จะเข้าไปกระตุ้นให้อาการของโรคเดิมที่เป็นอยู่เป็นหนักขึ้น อาทิ โรคภูมิแพ้ , โรคเบาหวาน , โรคที่เกี่ยวข้องกับปอดและหัวใจ , โรคทางกล้ามเนื้อประสาท เป็นต้น

อาการของโรคแทรกซ้อนที่พบในผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่

- หายใจเร็ว
- มีปัญหาในการหายใจ
- หายใจเป็นช่วงสั้นๆ
- ไม่รู้ตัว
- เรียกไม่ตื่น
- ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง
- เจ็บปวด หรือแน่นหน้าอกและช่วงท้อง
- เวียนหัวเฉียบพลัน
- ครั่นเนื้อครั่นตัว
- อาเจียนบ่อย
- เมื่ออาการจากไข้หวัดทุเลาลง แต่ก็จะกลับมาเป็นอีกครั้งได้ง่าย

ในผู้ป่วยที่เป็นเด็ก ผู้ปกครองจะต้องคอยสังเกตและเฝ้าระวังอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นเป็นพิเศษ อาทิ คิมน้ำน้อย , กินอาหารไม่ได้ , ผิวเปลี่ยนเป็นสีคล้ำ , มีไข้ร่วมกับผดผื่นคัน , มีอาการแพ้ที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน เป็นต้น

โรคแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ การติดเชื้อในอวัยวะต่างๆ อาทิ การติดเชื้อในหูและไซนัส , ปอดบวม , หลอดลมอักเสบ , กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ , ปอดอักเสบ , หัวใจวาย นอกจากนั้นก็ยังมีโรคแทรกซ้อนบางโรคที่พบได้เพิ่มเติม แต่ยังไม่พบบ่อย อาทิ หูชั้นกลางอักเสบ , ต่อมทอนซิลอักเสบ , เยื่อหุ้มสมองอักเสบ , ไซนัสอักเสบ , ไข้ชัก และโรคสมองอักเสบ เป็นต้น

การรักษาไข้หวัดใหญ่

หลายคนอาจจะเคยทราบกันมาบ้างว่า ไข้หวัด เป็นโรคที่ไม่มียารักษาโดยตรง ทำได้แต่เพียงรักษาตามอาการที่มีเท่านั้น เช่น มีไข้ก็ให้ยาลดไข้ เจ็บคอก็ให้ยาแก้เจ็บคอ เป็นต้น

ในกรณีของไข้หวัดใหญ่ก็เช่นกัน แพทย์จะรักษาตามอาการ พร้อมกับติดตามอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการรุนแรง แพทย์จึงค่อยพิจารณาการใช้ยาที่กีดการเพิ่มจำนวนของไวรัส คือ Amantadine หรือ Rimantadine

วิธีป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่²

1. สามารถรับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้ที่โรงพยาบาลทั่วไป
2. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปใกล้ผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่สักระยะ เพื่อป้องกันการระบาด และแพร่กระจายของเชื้อไวรัสจากคนหนึ่ง ไปยังอีกคนหนึ่ง
4. ล้างมือให้สะอาด ก่อนทานอาหาร หรือหยิบจับอาหารขึ้นมาทาน
5. ผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่ ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือเมื่อจามหรือไอ ควรใช้กระดาษทิชชูปิดปาก แล้วขยำทิ้งลงถังขยะ และควรหยุดเรียน หยุดงาน เพื่อรักษาตัวให้หายโดยเร็ว และไม่เป็นการแพร่กระจายเชื้อไวรัสให้คนอื่น

7 กลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อโรค ได้แก่³

1. หญิงตั้งครรภ์
2. เด็กอายุ 6 เดือน - 2 ปี
3. ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง (ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน)
4. บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
5. ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
6. ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียและผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)
7. ผู้ที่มีโรคอ้วน (น้ำหนัก >100 กิโลกรัม หรือ BMI >35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

แหล่งข้อมูล

1. กรมควบคุมโรค.คำแนะนำ มาตรการ การป้องกันไข้หวัดใหญ่ในสถานที่ต่างๆ.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2563] จาก :
<https://ddc.moph.go.th/thaigcd/news.php?news=3801&deptcode=thaigcd>
2. กรมควบคุมโรค.Influenza.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2563] จาก :
<http://www.boe.moph.go.th/fact/Influenza.htm>
3. กรมควบคุมโรค.ไข้หวัดใหญ่ (Influenza).[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2563] จาก :
https://ddc.moph.go.th/disease_detail.php?d=13