

โรคไข้หวัด (Cold) และไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal Influenza)

| พิมพ์ |

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal Influenza) เป็นการติดเชื้อ Influenza virus ซึ่งสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่ในคนมีหลายสายพันธุ์ แต่ที่จะยกตัวอย่างที่เป็นกันบ่อยๆ คือ สายพันธุ์ H1N1 และ H3N2 เป็นการติดเชื้อทางเดินระบบหายใจ เชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวม ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัวปวดกล้ามเนื้อมาก จะพบ มากทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักจะพบมากในผู้ที่มีอายุ มากกว่า 60 ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต เป็นต้น การฉีดวัคซีน ป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุด สามารถลดอัตราการติดเชื้อ ลดอัตราการนอน โรงพยาบาล ลดโรคแทรกซ้อน ลดการหยุดงานหรือหยุดเรียน

ไข้หวัด (Cold) เป็นการติดเชื้อของจมูก และคอ บางครั้งเรียก upper respiratory tract infection URI เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งรวมเรียกว่า Coryza viruses ประกอบด้วย Rhino-viruses เป็นสำคัญ เชื้อชนิดอื่น ๆ มี Adenoviruses, Respiratory syncytial virus เมื่อเชื้อเข้าสู่จมูก และคอจะทำให้เยื่อจมูกบวม และแดง มีการหลั่งของเมือกออกมา ผู้ป่วยจะมีการน้ำมูกไหล ไข้ไม่สูงมาก แม้ว่าจะเป็นโรคที่หายเองใน 1 สัปดาห์ แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์มากที่สุดโดยเฉลี่ยเด็กจะเป็นไข้หวัด 6-12 ครั้งต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้ง ผู้หญิงเป็นบ่อยกว่าผู้ชายเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็ก คนสูงอายุอาจจะเป็นปีละครั้ง

ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ต่างกันอย่างไร

ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่มีอาการคล้ายกันมาก แต่อาการของไข้หวัดใหญ่นั้นรุนแรงกว่าอย่างเห็นได้ชัด

อาการ	ไข้หวัด	ไข้หวัดใหญ่
ไข้	ไม่สูงในผู้ใหญ่ เด็กอาจจะ มีไข้	ไข้สูง 38-40 องศา เป็นเวลา 3-4 วัน
ปวดศีรษะ	พบน้อย	ปวดศีรษะมาก
ปวดตามตัว	เล็กน้อย	พบบ่อย และปวดมาก
อ่อนแรง	เล็กน้อย	พบได้นาน 2-3 สัปดาห์
อ่อนเพลีย	ไม่พบ	พบมาก
คัดจมูก	พบบ่อย	พบเป็นบางครั้ง
จาม	พบบ่อย	พบเป็นบางครั้ง
เจ็บคอ	พบบ่อย	พบเป็นบางครั้ง
ไอ แน่น หน้าอก	ไอไม่มาก ไอแห้งๆ	พบบ่อย บางครั้งเป็นรุนแรง
โรคแทรกซ้อน	ไซนัสอักเสบ และหูชั้น กลางอักเสบ	หลอดลมอักเสบ และปอดบวม
การป้องกัน	ไม่มี	ฉีดวัคซีน; amantadine or rimantadine (antiviral drugs)
การรักษา	รักษาตามอาการ	Amantadine or rimantadine ภายใน 24-48 ชั่วโมงหลังเกิดอาการ

การติดต่อ

เชื้อนี้ติดต่อได้ง่ายโดยทางเดินหายใจ วิธีการติดต่อได้แก่ ติดต่อโดยการไอหรือจาม เชื้อจะ เข้าทาง เยื่อบุตาและปาก สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า ลูบ สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

อาการของโรค

ระยะฟักตัวประมาณ1-4 วันเฉลี่ย 2 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลียอย่างเฉียบพลัน เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ปวดแขนขา ปวดข้อ ปวดรอบกระบอกตา ไข้สูง 39-40 องศา เจ็บคอคอแดง มีน้ำมูกไหล ไอแห้งๆ ตาแดง อาการไข้ คลื่นไส้อาเจียนจะหายใน 2 วัน แต่ อาการน้ำมูกไหลคัดจมูกอาจจะอยู่ได้ 1 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่มีอาการรุนแรงมักจะเกิดในผู้สูงอายุหรือ มีโรคประจำตัว อาจจะพบว่ามีอาการอักเสบของเยื่อหุ้มหัวใจ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บหน้าอก น้อย หอบ อาจจะมีเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ผู้ป่วยจะปวดศีรษะ ชีพลง หมดสติ ระบบหายใจอาจจะมีอาการ ของโรคปอดบวม จะหอบหายใจเหนื่อยจนถึงหายใจวาย โดยทั่วไปไข้หวัดใหญ่จะหายในไม่กี่วัน แต่ก็มียาบางรายซึ่งอาจจะมีอาการปวดข้อและไอได้ถึง 2 สัปดาห์

ระยะติดต่อ

ระยะติดต่อหมายถึงระยะเวลาที่เชื้อสามารถติดต่อไปยังผู้อื่น ระยะเวลาที่ติดต่อคนอื่นคือ 1 วันก่อนเกิดอาการ ห้าวันหลังจากมีอาการ ในเด็กอาจจะแพร่เชื้อ 6 วันก่อนมีอาการ และแพร่เชื้อได้ นาน 10 วัน

การวินิจฉัย

การวินิจฉัยว่าเป็นไข้หวัดใหญ่จะอาศัยระบาดวิทยาโดยเฉพาะช่วงที่มีการ ระบาด และ อาการของผู้ป่วย การวินิจฉัยที่แน่นอนต้องทำการตรวจดังนี้ นำเอาเสมหะจากจมูกหรือคอไปเพาะ เชื้อไวรัส เจาะเลือดผู้ป่วยหาภูมิ 2 ครั้งโดยครั้งที่สองห่างจากครั้งแรก 14 วัน การตรวจหา Antigen การตรวจโดยวิธี PCR,Imunofluorescent

โรคแทรกซ้อนที่สำคัญ

ผู้ป่วยอาจจะมีอาการกำเริบของโรคที่เป็นอยู่ เช่นหัวใจวาย หรือหายใจวาย มีการติดเชื้อ แบคทีเรียซ้ำ เช่น ปอดบวม ฝีในปอด เชื้ออาจจะทำให้เกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

การรักษา

ผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่จะหายเอง หากมีอาการไม่มากอาจจะดูแลเองที่บ้าน วิธีการดูแลมีดังนี้ ให้ออนพักไม่ควรออกกำลังกาย ให้ดื่มน้ำเกลือแร่หรือดื่มน้ำผลไม้ ไม่ควรดื่มน้ำเปล่ามากเกินไปเพราะ อาจจะทำให้ขาดเกลือแร่ รักษาตามอาการ หากมีไข้ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หากไข้ ไม่ลงให้รับประทาน paracetamol ไม่แนะนำให้ aspirin ในคนที่อายุน้อยกว่า 20 ปีเพราะอาจจะทำให้เกิดกลุ่มอาการที่เรียกว่า Reye syndrome ถ้าไอมากก็รับประทานยาแก้ไอ แต่ในเด็กเล็กไม่ควรซื้อ ยารับประทาน สำหรับผู้ที่เจ็บคออาจจะใช้น้ำ 1 แก้วผสมเกลือ 1 ช้อนกรวดคอก อย่าสั่งน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจจะทำให้เชื้อลุกลาม ในช่วงที่มีการระบาดให้หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์ สาธารณะ ลูกบิด ประตู เวลาไอหรือจามต้องใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก ช่วงที่มีการระบาดให้หลีกเลี่ยงสถานที่ สาธารณะ

ผู้ป่วยควรพบแพทย์เมื่อไร

แม้ว่าไข้หวัดใหญ่จะหายได้เอง แต่ผู้ป่วยบางรายมีโรคแทรกซ้อน ดังนั้นหากมีอาการ เหล่านี้ควรพบ แพทย์ผู้ป่วยเด็กควรปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้ไข้สูง และเป็นมานาน ให้ยาลดไข้แล้วไข้ยังเกิน 38.5 องศา หายใจหอบหรือหายใจลำบาก มีอาการมากกว่า 7 วัน ผิวสีม่วง เด็กดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารไม่พอ เด็ก ซึม หรือไม่เล่น เด็กไข้ลด แต่อาการไม่ดีขึ้น

สำหรับผู้ใหญ่ที่เป็นไข้หวัดใหญ่หากมีอาการดังต่อไปนี้ให้พบแพทย์

- • ใช้สูงและเป็นมานาน
- • หายใจลำบาก หรือหายใจหอบ
- • เจ็บหรือแน่นหน้าอก
- • หน้ามืดเป็นลม
- • อาเจียน รับประทานอาหารไม่ได้

กลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้ถือเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน ควรจะพบแพทย์เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่

- • ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคตับ โรคหัวใจ โรคไต โรคปอด
- • คนท้อง
- • คนที่มีอายุมากกว่า 65 ปี
- • ผู้ป่วยโรคเอดส์
- • ผู้ที่พักในสถานเลี้ยงคนชรา

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการเหล่านี้ควรจะรักษาในโรงพยาบาล

- • มีอาการขาดน้ำไม่สามารถดื่มน้ำได้อย่างเพียงพอ
- • เสมหะมีเลือดปน
- • หายใจลำบาก หายใจหอบ
- • ริมฝีปากเปลี่ยนเป็นสีม่วงเขียว
- • ใช้สูงมากเพื่อ
- • มีอาการไข้และไอหลังจากไข้หวัดหายแล้ว

การรักษาในโรงพยาบาล

แพทย์จะให้ยาแก้ปวดสำหรับผู้ที่มีไข้สูง ผู้ป่วยเหล่านี้ควรจะได้รับยา Amantadine หรือ rimantidine เพื่อให้หายเร็วและลดความรุนแรงของ โรค ควรจะให้ใน 48 ชมหลังจากมีไข้ และให้ต่อ 5-7 วัน ยาที่ไม่ได้ลดโรคแทรกซ้อน ให้ยาลดน้ำมูกหากมีน้ำมูก ถ้าไม่มีโรคแทรกซ้อนไม่ควรให้ยาปฏิชีวนะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะหายใน 2-3 วันไข้จะหายใน 7 วันอาการอ่อนเพลียอาจจะอยู่ได้ 1-2 สัปดาห์

การป้องกัน

ล้างมือบ่อยๆ อย่าเอามือเข้าปากหรือขยี้ตา, อย่าใช้ของส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ร่วมกับผู้อื่น, หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย, ให้พักที่บ้านเมื่อเวลาป่วย, เวลาไอจามใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก

การฉีดวัคซีน

การป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุดคือการฉีดวัคซีน ซึ่งทำจากเชื้อที่ตายแล้วโดยฉีดที่แขนปีละครั้ง หลังฉีด 2 สัปดาห์ภูมิคุ้มกันสูงพอที่จะป้องกันการติดเชื้อ แต่การฉีดจะต้องเลือกผู้ป่วยดังต่อไปนี้

- • ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี
- • ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัวเช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคตับ
- • ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- • ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- • ผู้ป่วยโรคเอดส์
- • หญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป และมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
- • ผู้ที่อาศัยในสถานเลี้ยงคนชรา
- • เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง
- • นักเรียนที่อยู่รวมกัน
- • ผู้ที่จะไปเที่ยวยังที่ระบาดของไข้หวัดใหญ่
- • ผู้ที่ต้องการลดการติดเชื้อ

การใช้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่เพื่อรักษา

Amantadine and Ramantadine เป็นยาที่ใช้ในการป้องกันและรักษาไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิด A ไม่ครอบคลุมชนิด B Zanamivir Oseltamivir เป็นยาที่รักษาได้ทั้งไวรัสไข้หวัดใหญ่ทั้งชนิด A,B การให้ยาภายใน 2 วันหลังเกิดอาการจะลดระยะเวลาเป็นโรค จะใช้ยารักษาไข้หวัดกับคนกลุ่มใด เราจะใช้ยากับคนกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนจากไข้หวัดใหญ่ และยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีน และอยู่ในช่วงที่มีการระบาดของโรคกลุ่มที่ควรจะได้รับยารักษาได้แก่

- • คนที่อายุมากกว่า 65 ปี
- • เด็กอายุ 6-23 เดือน
- • คนท้อง
- • คนที่มีโรคประจำตัว เช่นโรคไต โรคตับ โรคหัวใจ

การให้ยาเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่

ยาที่ได้รับการรับรองว่าใช้ป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้แก่ Amantadine Ramantadine Oseltamivir วิธีการป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุดคือการฉีดวัคซีน แต่ก็ยังมีบางกรณีที่จะต้องให้ยาเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับวัคซีนไม่ทัน ทำให้ต้องได้รับยาในช่วงที่มีการระบาดของโรค ผู้ที่ดูแลกลุ่มเสี่ยงและไม่ได้รับการฉีดวัคซีน ควรจะได้รับยาในช่วงที่มีการระบาดของโรค ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันไม่ดี เช่นโรคเอดส์ กลุ่มคนที่ไม่ได้ฉีดวัคซีนและไม่อยากเป็นโรค