

# ไข้หวัดใหญ่

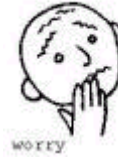
เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่าย และระบาดในระยะเวลาอันสั้น เมื่อเกิดระบาดขึ้นในท้องถิ่นใด จะทำให้ประชาชนในท้องถิ่นนั้นล้มป่วยกันเป็นจำนวนมาก ทำให้ขาดงาน ขาดรายได้ และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษา ถึงแม้ว่าจะฟื้นจากป่วยแล้วก็ยังอ่อนเพลียทำงานไม่ได้ไปอีกหลายวัน



## การติดต่อ

เชื้อโรคที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่ คือ เชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง เชื้อไข้หวัดใหญ่นี้ปะปนอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และบางทีก็ติดอยู่กับภาชนะ เครื่องใช้สอยของผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้โดยการใช้เครื่องใช้และภาชนะอื่น ๆ ร่วมกับผู้ป่วย ผู้ที่ได้รับเชื้อไข้หวัดใหญ่เข้าไปในร่างกายแล้วประมาณ 1 - 3 วัน จะมีอาการป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ขึ้น

## อาการ



อาการสำคัญของไข้หวัดใหญ่ คือ เป็นไข้ตัวร้อนทันที ปวดศีรษะมากบริเวณหน้าผาก และกระบอกตา น้ำมูก น้ำตาไหล เจ็บคอ ไอ และจาม ปวดเมื่อยตามร่างกาย โดยเฉพาะหลัง และขาจะปวดมาก และมีไข้ประมาณ 2 - 7 วัน ร่างกายจะอ่อนเพลียอย่างรวดเร็ว และเมื่อหายไข้แล้วผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลียต่อไปอีกหลายวัน บางรายที่เป็นมากอาจมีโรคปอดอักเสบแทรก ทำให้เสียชีวิตได้



## การป้องกัน



1. ระวังร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันโรคด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ



2. ระวังการติดโรค ด้วยการสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับอากาศ ให้อุณหภูมิร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ ไม่คลุกคลีกับคนนอนร่วมกับผู้ป่วยเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่



3. ในระยะที่มีโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด ควรหลีกเลี่ยงเข้าไปอยู่ในที่ที่มีคนแออัด เช่น โรงหนัง ห้างสรรพสินค้า และไม่ควรมีการไปเยี่ยมผู้ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ เพื่อลดการระบาดของโรค

# ข้อปฏิบัติเมื่อมีอาการไข้

1. ควรปรึกษาแพทย์ และพักผ่อนตั้งแต่เริ่มมีอาการไข้ จนกว่าแพทย์จะเห็นสมควรให้ปฏิบัติงานตามปกติได้



2. ถ้ามีอาการไอมาก อาจมีเสมหะสีเขียวๆ เหลืองๆ เหนื่อยหอบ เจ็บบริเวณหน้าอก และมีไข้สูงอยู่ อาจมีโรคปอดอักเสบแทรก ควรปรึกษาแพทย์ทันที



3. อย่าอาบน้ำเย็นๆ หรือไปรดน้ำมนต์ หรือพ่นยาเป็นอันขาด เพราะอาจทำให้โรคปอดแทรกได้ง่าย



4. บ้วนน้ำลาย เสมหะลงในภาชนะที่ปิดมิดชิด แล้วทำลายด้วยการเผา หรือใส่ยาฆ่าเชื้อ



พฤติกรรมสุขภาพดี ซีวีมีสุข

# ไขหวัดใหญ่

ไขหวัดใหญ่



จัดพิมพ์โดย กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์  
โทร. 056- 219888  
ต่อ 5200, 9801