

โรคไข้หวัด

เป็นโรคติดต่อเชื้อ
ของระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อ
ไวรัส สามารถติดต่อกันได้ง่าย โดย
การหายใจเอาเชื้อไข้หวัด ซึ่งฟุ้ง
กระจายอยู่ในอากาศ หรือหายใจเอา
ละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของ
ผู้ป่วยเวลาไอ หรือจาม หรือจากการ
รับประทานอาหารและดื่มน้ำจาก
ภาชนะร่วมกับผู้ป่วย หรือใช้สิ่งของ
เครื่องใช้ที่เปื้อนน้ำมูกน้ำลายผู้ป่วย
โรคนี้สามารถแพร่กระจายในที่มีคนอยู่
ร่วมกันมาก ๆ และไม่มีอากาศถ่ายเท
เช่น โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า เป็นต้น



อาการ

ผู้ป่วยจะมีอาการน้ำมูกไหล ไอ
หรือจาม เจ็บหรือแสบคอ แน่นจมูก
หายใจไม่สะดวก ในบางรายอาจมีไข้
ร่วมด้วย

โดยทั่วไป ถ้าผู้ป่วยได้พักผ่อน
อย่างเพียงพอและได้รับการรักษาอย่าง
ถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายจากโรคนี้ได้
ภายใน 7 วัน แต่ถ้าไม่ได้รับการดูแล
รักษาอย่างถูกต้อง อาจทำให้เกิดโรค
แทรกซ้อน เช่น โรคปอดบวม
หลอดลมอักเสบ คออักเสบ ซึ่งอาจ
เป็นอันตราย ถึงชีวิตได้ โดยเฉพาะ
เด็กเล็กและผู้สูงอายุ

การป้องกันและการปฏิบัติตัว

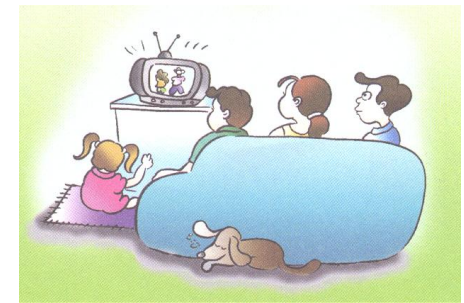
1. หมั่นดูแล

รักษาสุขภาพ
ร่างกายให้
แข็งแรงอยู่
เสมอ โดย
รับประทาน
อาหารที่มี
ประโยชน์

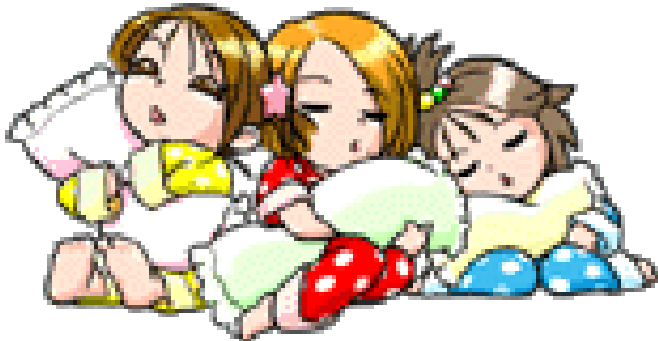


ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพ
ให้อบอุ่น พักผ่อนให้เพียงพอ

2. หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มี
คนแออัด โดยเฉพาะในขณะที่มี
การระบาดของโรค เช่น โรง
มหรสพที่ชุมนุมชน นอกจากนี้
บ้านเรือน ที่อยู่อาศัย ควรจัดให้มี
อากาศหมุนเวียน ถ่ายเทได้สะดวก



3. .เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัด ควรนอนพักผ่อนมาก ๆ และดื่มน้ำบ่อย ๆ (ควรเป็นน้ำอุ่น) กินยารักษาตามอาการ เช่น ถ้าตัวร้อนให้เช็ดตัว และกินยาพาราเซตามอล เพื่อลดไข้ แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรือมีไข้สูงนานเกิน 5 วัน โดยเฉพาะเด็กเล็ก ถ้ามีอาการหายใจเร็ว หอบ และหายใจแรงจนชายโครงบวมหรือหายใจมีเสียงดัง ควรรีบปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อรับการตรวจรักษา และป้องกันโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



4. ไม่ควรสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ถ้ามีผู้ป่วยในบ้าน ควรแนะนำให้ปิดปากด้วยผ้าหรือกระดาษเช็ดหน้าเวลาไอหรือจาม



ไข้หวัดไม่เท่าไร
อาจถึงตายได้ถ้าปอดบวม

"พฤติกรรมสุขภาพดี
ชีวิตมีสุข"

โรคไข้หวัด



ผลิต / เผยแพร่โดย กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 0 – 5621 – 9888 ต่อ 5200, 9801