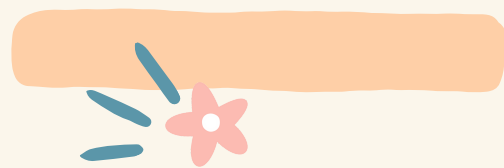


ใช้ขวด & ใช้ขวดใหญ่





โรคที่มาพร้อมกับหน้าหนาว

ในช่วงหน้าหนาว เนื่องจากอุณหภูมิที่ต่ำลง ความกดอากาศที่สูงขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการอยู่รอดและแพร่กระจายเชื้อไวรัส นอกจากนี้ยังส่งผลทำให้เกิดการสะสมของเชื้อโรค และฝุ่นในอากาศที่ไม่สามารถระบายได้ ส่งผลให้เกิดโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคไข้หวัด (common cold), โรคไข้หวัดใหญ่ (influenza), ปอดอักเสบ และทำให้เกิดอาการกำเริบของภูมิแพ้จมูก และหอบหืดเพิ่มมากขึ้น

วันนี้เราจะมาพูด 2 โรคหลัก ๆ ที่เราเจอบ่อยกันในช่วงหน้าหนาว
คือ ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ กันนะคะ

ไข้หวัด (common cold)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งมีหลายชนิด
เช่น rhinovirus, rsv, parainfluenza,
adenovirus ซึ่งในแต่ละชนิดยังมีหลาย
หลากสายพันธุ์
มากกว่า 100 -200 ชนิด

การติดต่อ

โดยการไอ จาม หายใจรดกัน หรือ
จากการสัมผัสเสมหะ น้ำมูก
น้ำลายของผู้ป่วย

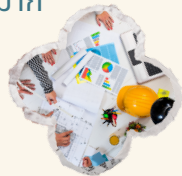
ไข้หวัด

อาการ

หลังจากเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกาย 1-3 วันจะเริ่มแสดงอาการ โดยจะมีอาการ
คัดจมูก ไอ จาม น้ำมูกไหล ไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ
อาการจะเป็นมากขึ้นในช่วง 2 - 3 วันแรก

และอาการส่วนใหญ่จะเป็นอยู่ประมาณ 7 - 10 วัน

โดยเฉลี่ยเด็กจะเป็นไข้หวัดได้ประมาณ 6 - 8 ครั้งต่อปี และบางคนอาจมาก
ได้ถึง 12 ครั้งต่อปี หลังจากนั้นอุบัติการณ์ค่อย ๆ ลดลงตามอายุ
เหลือเพียงแค่ 2 - 3 ครั้งต่อปีในผู้ใหญ่



ใช้หวัด!!!

การดูแลรักษา

การติดเชื้อไวรัสสามารถหายได้เอง และโดยส่วน
มากยังไม่มียาต้านไวรัสที่จำเพาะในประเทศไทย
การรักษาจึงเป็นการรักษาตามอาการ

ไข้หวัดใหญ่ (influenza)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส
influenza ซึ่งแบ่งการติดเชื้อใน
คนเป็น 3 ชนิด คือ เอ บี ซี

ไวรัสชนิดเอ และบี จะมีความรุนแรง
มากกว่าชนิดซี และมีผลต่อการระบาด
ส่วนชนิดซี มีความรุนแรงน้อยหรือมัก
ไม่แสดงและไม่ทำให้เกิดการระบาด

ไข้หวัดใหญ่

อาการ

ไข้สูง ไอ น้ำมูกใส ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว
อาการต่าง ๆ เหล่านี้มักเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วกว่า
ไข้หวัดทั่วไป และอาการเป็นอยู่นานได้ 6 – 10 วัน
ข้อแตกต่างจากไข้หวัดธรรมดา คือจะมีอาการไข้สูง
และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามตัวมากกว่า



ใช้หวัดใหญ่

การดูแลรักษา



รักษาตามอาการ เช่น กินยาลดไข้
เช็ดตัวลดไข้ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ผู้ป่วยที่มีจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง หรือมีอาการ
รุนแรง ควรให้การรักษาโดยให้ยาต้านไวรัส
เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงและลดการ
ระบาด

กลุ่มเสี่ยง

1. เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี
2. มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น
โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต เบาหวาน
ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
เด็กอ้วน

หน้าหนาวนี้
อย่าลืมดูแลสุขภาพ
พักผ่อนให้เพียงพอนะคะ

