

“ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่”

รศ.พญ.วันทปรียา พงษ์สามารถ

มารู้จักเชื้อไข้หวัดใหญ่กัน

ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (influenza) ที่พบบ่อยในคน คือ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ ชนิด H1N1 และ H3N2 และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์บี สำหรับไข้หวัดโดยทั่วไปมักเกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดอื่น เช่น ไรโนไวรัส (rhinovirus) และ โคโรนาไวรัส (coronavirus) เป็นต้น

เราจะติดเชื้อไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?

เชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อกันได้ง่ายโดยติดต่อทางการหายใจ เชื้อส่วนใหญ่จะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เมื่อผู้ป่วยไอ จาม หรือพูด โดยเชื้อจะเข้าทางจมูกและปาก นอกจากนี้การแพร่เชื้ออาจเกิดจากมือที่สัมผัสกับพื้นผิว ของใช้ส่วนตัว หรือของใช้สาธารณะ เช่น ลูกบิด ปุ่มกดลิฟท์ ราวบันได ราวรถโดยสาร ที่มีเชื้อไวรัสไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่จากฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย โดยอาจติดต่อเข้าสู่ร่างกายผ่านทางมือที่เปื้อนเชื้อเมื่อแคะจมูก ขยี้ตา เอานิ้วเข้าปาก ในพื้นที่ที่มีคนอยู่รวมกันหนาแน่น เช่น โรงเรียน โรงงาน การแพร่เชื้อจะเกิดได้มาก

เชื้อไข้หวัดใหญ่มีระยะฟักตัวประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ตั้งแต่ 1 วันก่อนมีอาการและจะแพร่เชื้อต่อไปอีก 5-7 วันหลังมีอาการ ส่วนในเด็กเล็กและผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำอาจแพร่เชื้อได้นานกว่า 7 วัน ผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่แต่ไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อในช่วงเวลานั้นได้เช่นกัน

สถานการณ์ปัจจุบันของโรคไข้หวัดใหญ่ในประเทศไทย

ข้อมูลการเฝ้าระวังโรคทางระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุขคาดการณ์จำนวนผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ทั้งประเทศได้ 700,000 - 900,000 รายต่อปี และมีผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น ปอดอักเสบ ต้องรับไว้ในโรงพยาบาลประมาณ 12,575 - 75,801 รายต่อปี อัตราป่วยตายของโรคไข้หวัดใหญ่ที่มีภาวะแทรกซ้อนสูงถึงร้อยละ 2.5

จากข้อมูลเฝ้าระวังโรค ของสำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุขตั้งแต่ 1 มกราคม - 7 กันยายน พ.ศ.2557 พบผู้ป่วย 50,599 ราย ในผู้ที่ได้รับการตรวจหาไวรัสไข้หวัดใหญ่พบมีทั้งไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ ชนิด H1N1/2009 และ H3 และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์บี มีผู้ป่วยเสียชีวิต 58 ราย ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีภาวะเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หญิงตั้งครรภ์ ภาวะอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปีและเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ยังไม่พบการระบาดรุนแรงในประเทศไทย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องให้ความสนใจในการให้การป้องกันและดูแลรักษาอย่างเหมาะสม

จะรู้ได้อย่างไรว่าเราเป็นโรคไข้หวัดใหญ่?

ผู้ที่เป็นไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่อาจมีอาการคล้ายคลึงกัน แต่โดยทั่วไปผู้ที่เป็นไข้หวัดมักไม่รุนแรง อาจมีไข้ต่ำ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอ และหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่มักมีไข้สูง ฉับพลัน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขน ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก มีน้ำมูกใส ไอ โดยในเด็กอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียได้มากกว่าผู้ใหญ่ แม้ว่าผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรงหายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5-7 วัน แต่บางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ จะพบอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจมีอาการรุนแรงจนเสียชีวิตได้ อาการของไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่อาจพอจะแยกกันได้ ดังแสดงในตาราง

อาการ	ไข้หวัดธรรมดา	ไข้หวัดใหญ่
ไข้	พบได้บ่อยในเด็กผู้ใหญ่อาจมีไข้ต่ำๆ	ไข้สูงทั้งเด็กและผู้ใหญ่
อาการปวดกล้ามเนื้อ	ไม่ใคร่จะพบ ถ้ามีก็ไม่มาก	พบบ่อยและปวดมาก
อาการอ่อนเพลีย	มีน้อยเป็นอยู่ระยะสั้นๆ	เป็นมากและอาจนานเป็นสัปดาห์
คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย	ไม่ใคร่พบ	พบได้โดยเฉพาะพบบ่อยในเด็ก
คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ	พบบ่อยในระยะเริ่มแรก	พบได้บ่อยแต่ในระยะหลังๆ

เมื่อไรควรไปพบแพทย์?

แม้ว่าอาการของไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่จะคล้ายคลึงกัน แต่หากผู้ป่วยมีอาการดังต่อไปนี้ คือ มีไข้สูงเกิน 2 วัน ไอมาก เจ็บหน้าอก หายใจเร็ว เหนื่อย อ่อนเพลีย รับประทานอาหารไม่ได้ อาเจียน หรือถ่ายอุจจาระมาก โดยเฉพาะถ้ามีไข้สูงเกิน 2 วันแล้วยังไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์ หรือหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที

นอกจากนี้หากเป็นผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง หากมีอาการสงสัยไข้หวัดใหญ่ควรไปพบแพทย์เช่นกัน เนื่องจากแพทย์จะพิจารณาให้การรักษาด้วยยาต้านไวรัส ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงได้แก่

- หญิงตั้งครรภ์ และหลังคลอดภายใน 14 วัน
- อ้วนมาก ดัชนีมวลกาย (BMI) > 35, น้ำหนักมากกว่า 100 กิโลกรัม
- ผู้พิการทางสมองช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง ได้แก่
 - โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด
 - โรคหัวใจ

- หลอดเลือดสมอง
- ไตวาย
- เบาหวาน
- ธาลัสซีเมีย
- ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง รวมถึงผู้ติดเชื้อเอชไอวี
- โรคมะเร็งที่กำลังให้เคมีบำบัด
- เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี และบุคคลอายุ 65 ปี ขึ้นไป
- เด็กอายุน้อยกว่า 18 ปีที่กำลังรับประทานยาแอสไพริน

จำเป็นต้องทำการตรวจทดสอบว่าเราเป็นโรคไข้หวัดใหญ่หรือไม่?

ในปัจจุบันสามารถทำการตรวจทดสอบไข้หวัดใหญ่โดยใช้สิ่งส่งตรวจจากทางเดินหายใจได้ เช่น การป้ายจมูก เป็นต้น โดยใช้ชุดทดสอบทราบผลในเวลา 30-60 นาที แม้ว่าการทดสอบจะมีความจำเพาะต่อการตรวจหาเชื้อไข้หวัดใหญ่สูงร้อยละ 90-95 แต่มีข้อจำกัดด้านความไวในการตรวจหาเชื้อไข้หวัดใหญ่ร้อยละ 50-70 หากผลการตรวจเป็นลบไม่ได้หมายความว่าไม่เป็นไข้หวัดใหญ่!!! ดังนั้นจึงไม่ได้แนะนำให้ทำการตรวจทดสอบไข้หวัดใหญ่ แต่แพทย์จะตัดสินใจให้การรักษาด้วยยาต้านไวรัส หากสงสัยว่าเป็นผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง หรือเป็นผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง

หากสงสัยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ควรปฏิบัติตัวอย่างไร รักษาหรือไม่

การดูแลรักษาเมื่อสงสัยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ โดยมากเป็นการรักษาตามอาการ ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำ ๆ และยังสามารถรับประทานอาหารได้ ควรดูแลรักษา ดังนี้

- นอนหลับพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่อากาศถ่ายเทดี
- ให้ดื่มน้ำ น้ำเกลือแร่ หรือน้ำผลไม้ มากๆ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้ เป็นต้น
- รักษาตามอาการ หากมีไข้ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หากไข้ไม่ลดให้รับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล ห้ามใช้ยาแอสไพริน
- หากอาการไม่ดีขึ้น ภายใน 2 วัน ควรรีบพบแพทย์
- ในรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ ได้แก่
 - ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง เช่น ปอดอักเสบ ไข้สมองอักเสบ เป็นต้น
 - กลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง
 - บุคคลทั่วไปหากมีอาการป่วยและอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน
 - ผู้ป่วยอื่นๆในดุลยพินิจของแพทย์ผู้ดูแลรักษา

แพทย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัสโรคไข้หวัดใหญ่ คือ ยาโอลเซลทามิเวีย

(oseltamivir) ซึ่งผลการรักษาจะดีที่สุดเมื่อให้ยาภายใน 48 ชม.แรก อย่างไรก็ตามยังใช้ได้ผลเมื่อป่วยไม่เกิน 5 วัน

การป้องกันโรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น
- ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลาง
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
- เช็ดทำความสะอาดพื้นผิว และสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
- ผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่แล้ว ควรสวมหน้ากากอนามัยป้องกันตลอดเวลา
- ใช้ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ หรือจาม
- งดการเดินทาง หยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็นปกติ
- การป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุด คือการฉีดวัคซีน โดยสามารถฉีดได้ในทุกคนที่มีอายุ

ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง ควรได้รับการฉีดวัคซีนทุกราย ถือเป็นกลุ่มเป้าหมายที่จะรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ฟรีที่จัดสรรโดยกระทรวงสาธารณสุข โดยแนะนำให้ฉีดทุกปีละ 1 เข็ม ยกเว้นเด็กอายุ < 9 ปีที่ได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นครั้งแรก ควรได้รับ 2 เข็มในปีแรกห่างกัน 4 สัปดาห์ โดยทั่วไปภูมิคุ้มกันจะขึ้นภายใน 2-4 สัปดาห์หลังจากได้รับวัคซีน

ฉีดแล้วจะเป็นไข้หวัดใหญ่หรือไม่?

วัคซีนสามารถป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้ร้อยละ 60-80 ผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่แล้ว อาจกลับมาป่วยได้อีก หากเป็นการติดเชื้อคนละสายพันธุ์ ดังนั้นควรได้รับวัคซีนหากยังไม่ได้ในปีนั้น ภูมิคุ้มกันโรคจากการฉีดวัคซีนอยู่ได้นานประมาณ 1 ปี

วัคซีนไข้หวัดใหญ่มีความปลอดภัยหรือไม่ ฉีดแล้วจะมีผลข้างเคียงอะไรบ้าง

วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ เป็นวัคซีนเชื้อตาย มีความปลอดภัยสูง ผู้ที่ได้รับวัคซีนจะไม่ติดไข้หวัดใหญ่จากวัคซีน อย่างไรก็ตามอาจมีผลข้างเคียงได้ หลังฉีดควรสังเกตอาการอย่างน้อย 15-30 นาที ผลข้างเคียงเล็กน้อยที่อาจพบได้ มักไม่รุนแรงและหายได้เองใน 1-2 วัน ได้แก่ เจ็บ บวม แดงบริเวณที่ฉีด ไข้ ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หากมีอาการเหล่านี้ อาจรับประทานยาพาราเซตามอล

มีข้อห้ามฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่หรือไม่?

ข้อห้ามฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ ได้แก่

- บุคคลอายุน้อยกว่า 6 เดือน
- ผู้ที่แพ้ไข่อย่างรุนแรง
- ผู้ที่เคยฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่แล้วมีอาการแพ้ที่รุนแรง

หากมีไข้ หรือมีอาการเจ็บป่วยที่อาการไม่น่าไว้วางใจ ควรเลื่อนการรับวัคซีนไปก่อนอย่างน้อย 1 สัปดาห์ จนกว่าจะเป็นปกติ หรือโรคประจำตัวมีอาการคงที่ควบคุมได้ หากมีข้อสงสัยให้ปรึกษาแพทย์ในโรงพยาบาลก่อนการฉีดวัคซีนทุกครั้ง