

# ร้านชำสุขภาพ

นิยาม

ในช่วง ๔-๕ เดือนนี้ ถ้าใครไม่รู้จักไข้หวัด ๒๐๐๙ คงจะเรียกได้ว่า เขย หรือ ตกเกรดเอามาก ๆ เพราะถึงวันที่เขียนต้นฉบับ (ก.ค.๕๒) ก็มียางานว่าคนไทยติดเชื้อนี้กว่า ๒,๐๐๐ ราย ที่น่าห่วงคือมีคนตายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ การแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ชนิด เอ เอช ๑ เอ็น ๑ เริ่มจากประเทศเม็กซิโก แล่ระบาดไปทั่ว ขณะนี้ประมาณเกือบ ๘๐ ประเทศทั่วโลก



การติดต่อกับคนสู่คนเกิดจากถูกไอจามรดโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายในระยะ ๑ เมตร เนื่องจากเชื้อไวรัสอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย แต่บางรายอาจได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ ฯลฯ เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูกตา และปาก ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ ๑ วันก่อนป่วย ช่วง ๓ วันแรกจะแพร่เชื้อได้มากที่สุด และระยะแพร่เชื้อจะไม่เกิน ๗ วัน



หลังรับเชื้อแล้ว ๑-๓ วัน ส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการ ซึ่งจะใกล้เคียงกับอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วไป เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก อาจมีเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยร้อยละ ๙๐ จะมีอาการไม่รุนแรง แม้ไม่รักษาก็หายเองได้ แต่ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง

อาจมีอาการปอดอักเสบรุนแรง จะมีหายใจเร็วเหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

## คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูง ไม่ซึม และกินอาหารได้ก็รักษาตามอาการด้วยตนเองได้ ควรกินพาราเซตามอลเพื่อลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ งดดื่มน้ำเย็น ควรหยุดเรียน หยุดงานจนกว่าจะหายเป็นปกติ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดหรือคลุกคลีกับผู้อื่น และไม่ควรใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น ใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูกทุกครั้งที่ไอจาม ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำกับสบู่ และสวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น หากมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียน ซึม ควรรีบไปพบแพทย์



## การป้องกัน

รักษาสุขภาพให้แข็งแรง กินอาหารครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน งดการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และป้องกันมิให้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย โดยหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด จะช่วยลดการระบาด เป็นการช่วยชาติประหยัดได้หลายทางทีเดียว

