



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PHSA BUREAU IN AYUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกล โรคไข้หวัดใหญ่...ในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เนื่องจากในขณะนี้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงมีอากาศเย็นเป็นระยะๆ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิด โรคที่มีแนวโน้มระบาดในช่วงนี้ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ จากรายงานข้อมูลการเฝ้าระวังของ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๖ พบผู้ป่วย ๔๖๐,๓๒๕ ราย มีรายงานผู้เสียชีวิต ๒๙ ราย ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุดภาคกลาง รองลงมาเป็น ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูง ๑๐ อันดับแรก ได้แก่ ระยอง รองลงมา คือ พะเยา ภูเก็ต กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ลำพูน อุบลราชธานี ฉะเชิงเทรา นครปฐม และเชียงราย ตามลำดับ กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ พบในกลุ่มอายุ ๐ - ๔ ปี รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ ๕ - ๑๔ ปี และกลุ่มอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี

แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศค่อนข้างหนาวเย็น แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลาของแต่ละวัน มีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็นมีฝนบางเบาแต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อนซึ่งส่งผลกระทบต่อให้อุณหภูมิในร่างกายมีความแตกต่างกันไปด้วย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น โรคไข้หวัดใหญ่

**โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อ Influenza Virus เป็นการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย พบได้เกือบทั้งปี แต่จะเป็นมากในช่วงฤดูฝน แพทย์มักจะให้การวินิจฉัยผู้ป่วยที่มีอาการตัวร้อนมา ๒-๓ วัน โดยไม่มีอาการอย่างอื่นชัดเจนว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ ซึ่งบางครั้งเชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวม ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ปวดกล้ามเนื้อมาก การติดต่อ เชื้อไข้หวัดใหญ่นี้จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อดี้ง่ายโดยทางเดินหายใจ จากการไอหรือจาม เชื้อจะเข้าทางปากและเยื่อぶตา สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ระยะเวลาที่ติดต่อไปยังบุคคลอื่นคือ ๑ วันก่อนเกิดอาการ ๕ วันหลังจากมีอาการ **อาการของโรคไข้หวัดใหญ่** มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขนต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ จุกแน่นท้อง แต่บางรายอาจไม่มีอาการคัดจมูก หรือเป็นหวัดเลยก็ได้ มีข้อสังเกตว่าไข้หวัดใหญ่มักเป็นหวัดน้อย แต่ไข้หวัดธรรมดาเป็นหวัดมาก ไข้มักเป็นอยู่ ๒-๔ วัน แล้วค่อยๆ ลดลง อาการไอและอ่อนเพลีย อาจเป็นอยู่ ๑ - ๔ สัปดาห์ แม้ว่าอาการอื่นๆ จะหายลงแล้ว บางรายเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการเวียนศีรษะ เมารถ เมาเรือ เนื่องจากการอักเสบของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นในซึ่งมักจะหายเองใน ๓-๕ วัน

น.พ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนฉัน สวมหน้ากาก ล้างมือ ไอ จาม ปิดปาก หมั่นออกกำลังกาย” และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทำการวินิจฉัยและรับการรักษาทันที