

ข้อมูลสำคัญทางสาธารณสุข

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 ไข้หวัดหมู (Swine Flu)

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 คืออะไร

ไข้หวัดใหญ่ (Flu) คือโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจของร่างกายซึ่งรวมถึง จมูก คอ และปอด โดยคำว่า Flu นั้นย่อมาจาก "Influenza" (ไข้หวัดใหญ่) โรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 เกิดจากไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ค้นพบเป็นครั้งแรกเมื่อเดือนเมษายน 2552 และมีชื่อเรียกในเวลานั้นว่า "ไข้หวัดหมู" โรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 แพร่กระจายไปยังภูมิภาคต่างๆ ของโลกอย่างรวดเร็ว โดยปัจจุบันถูกจัดอยู่ในระดับ "การระบาดใหญ่" หรือการแพร่กระจายไปทั่วโลก ไข้หวัดใหญ่ H1N1 แตกต่างจากไข้หวัดหมูที่เป็นไวรัสซึ่งสามารถติดต่อได้ในฝูงสุกร และไม่เหมือนกับไข้หวัดใหญ่ "ตามฤดูกาล" ที่จะเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาวถึงต้นฤดูใบไม้ผลิของทุกปี ทว่าไข้หวัดใหญ่ H1N1 ทำให้ผู้ติดเชื้อมีอาการคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล แพร่ระบาดได้เช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล และสามารถป้องกันได้ด้วยวิธีเดียวกัน

อาการของไข้หวัดใหญ่ H1N1 เป็นอย่างไร

อาการของไข้หวัดใหญ่ H1N1 นั้นคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลมาก อาการโดยทั่วไปได้แก่ มีไข้ ไอ และเจ็บคอ และอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ หนาวสั่น น้ำมูกไหล และรู้สึกอ่อนแรง นอกจากนี้ ผู้ป่วยบางรายอาจท้องเสียและอาเจียน โดยอาการดังกล่าวจะปรากฏอยู่ประมาณ 2-3 วันไปจนถึงหนึ่งสัปดาห์หรือนานกว่านั้น

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 เป็นโรคร้ายแรงใช่หรือไม่

ใช่ ไข้หวัดใหญ่ H1N1 ถือเป็นโรคร้ายแรงอย่างยิ่ง ในช่วงระหว่างเดือนเมษายนถึงสิงหาคม 2552 ประชาชนหลายพันรายในสหรัฐอเมริกาต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล และอีกหลายร้อยรายเสียชีวิต เช่นเดียวกับโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ประชาชนบางกลุ่มมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงมากกว่าบุคคลทั่วไปหากได้รับเชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 ประชาชนกลุ่มดังกล่าวได้แก่ หญิงมีครรภ์ ทารก และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด เบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต ปัญหากล้ามเนื้อหรือระบบประสาทที่กระทบต่อการหายใจและระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 แพร่กระจายได้อย่างไร

ไวรัสไข้หวัดใหญ่ปะปนอยู่ในละอองฝอย (ละอองน้ำลายหรือน้ำมูก) ที่กระเด็นจากจมูกหรือปากเมื่อใครบางคนไอหรือจาม หากคุณอยู่ใกล้กับผู้ที่ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 (ในระยะ 3-6 ฟุต) เมื่อพวกเขาไอหรือจาม คุณสามารถหายใจรับไวรัสดังกล่าวเข้าไปและเกิดอาการป่วยได้ ไข้หวัดใหญ่ H1N1 จะเริ่มแสดงอาการในระยะ 1-4 วัน (โดยทั่วไป 2 วัน) หลังจากผู้ป่วยหายใจรับไวรัสเข้าไป

ไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่ระบาดจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่งได้อย่างง่ายดาย

ไวรัสดังกล่าวยังสามารถมีชีวิตอยู่บนสิ่งที่คุณสัมผัสได้ในระยะเวลาสั้นๆ เช่น ลูกบิดประตู โทรศัพท์ หรือของเล่น คุณสามารถติดเชื้อไวรัสได้หากสัมผัสปาก จมูก หรือดวงตาของคุณหลังจากหยิบจับสิ่งของเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม

เมื่อละอองฝอยที่อยู่บนสิ่งของเหล่านี้แห้งตัวลง ไวรัสจะไม่สามารถแพร่เชื้อได้อีก ผู้ใหญ่ที่ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่

Updated September 3, 2009 (Thai)

H1N1 สามารถแพร่เชื้อได้ราว 1 วันก่อนที่อาการของโรคจะปรากฏไปจนถึงหนึ่งสัปดาห์หลังจากนั้น ส่วนเด็ก ๆ นั้นสามารถแพร่เชื้อใช้หวัดใหญ่หลังจากที่พวกเขาป่วยมาเป็นเวลานานพอควรแล้ว

โรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 สามารถรักษาได้อย่างไร

มียาหลายชนิดที่แพทย์สามารถจ่ายยาเพื่อรักษาโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 ได้ ซึ่งยาดังกล่าวจะออกฤทธิ์ได้ดีที่สุดเมื่อได้รับยาหลังจากเริ่มมีอาการไม่นานนัก โดยแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาว่าคุณควรได้รับการรักษาด้วยยาดังกล่าวหรือไม่

ผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดไม่ว่าจะชนิดใด ควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอ พักผ่อนให้มาก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ล้างมือบ่อยๆ และนอนพักอยู่ที่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อหวัดไปสู่บุคคลอื่น การใช้ยาบรรเทาปวดอาจช่วยให้ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่รู้สึกดีขึ้นได้ ห้ามเด็กและวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 รับประทานยาแอสไพริน เนื่องจากอาจทำให้ป่วยเป็นโรครายซินโดรม (Reye syndrome) ที่แม้จะเกิดขึ้นได้ยากแต่มีความร้ายแรง

มีวัคซีนสำหรับป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 หรือไม่

มี วัคซีนจะช่วยให้ร่างกายของคุณสามารถป้องกันตนเองจากโรคใดโรคหนึ่ง ขณะนี้วัคซีนป้องกันโรคดังกล่าวอยู่ระหว่างการพัฒนาและจะมีให้ใช้ในช่วงฤดูใบไม้ร่วงปี 2552 และฤดูหนาวปี 2553 โดยประชาชนจำนวนมากจำเป็นต้องได้รับวัคซีนป้องกัน H1N1 สองครั้ง ซึ่งเว้นระยะเวลา 3 สัปดาห์ระหว่างเข็มแรกและเข็มที่สอง หรือในระยะเวลาประมาณนั้น การรับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ไม่ได้เป็นการแพร่เชื้อโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 หรือโรคใดๆ ให้กับคุณ

ใครบ้างที่ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1

ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค (CDC) ได้กำหนดประชาชนไว้ 5 กลุ่มที่ต้องรับวัคซีนเมื่อมีให้ใช้ดังนี้ หญิงมีครรภ์ ผู้ที่อาศัยร่วมกับหรือดูแลทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือน (เช่น พ่อแม่ พี่น้อง และผู้ให้บริการรับฝากดูแลเด็ก) บุคลากรผู้ให้บริการด้านสาธารณสุขและการแพทย์ฉุกเฉิน ประชาชนอายุ 6 เดือนถึง 24 ปี และประชาชนอายุ 25 ถึง 64 ปีที่มีโรคประจำตัวซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดอาการแทรกซ้อนเนื่องจากไข้หวัดใหญ่มากกว่าบุคคลธรรมดา
หมายเหตุ: การวิจัยในปัจจุบันระบุว่าประชาชนที่อายุมากกว่า 65 ปี มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่น้อยกว่ากลุ่มประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า

ฉันจะทราบได้อย่างไรว่าฉันมีเชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 หรือไม่

หากคุณมีอาการของไข้หวัดใหญ่ อาจเป็นอาการของไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลหรือไข้หวัดใหญ่ H1N1 หากคุณคิดว่าคุณมีเชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 ขอให้ลาป่วยเพื่อพักอยู่ที่บ้าน และหลีกเลี่ยงการสัมผัสบุคคลอื่นเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไวรัส หากคุณคิดว่าคุณอาจติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 และจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจโดยแพทย์ คุณควรโทรศัพท์ติดต่อล่วงหน้าและแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบว่าคุณอาจมีเชื้อไข้หวัดดังกล่าว ทั้งนี้ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ประจำสถานพยาบาลนั้นดำเนินการขั้นตอนต่างๆ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่บุคคลอื่นได้ และแพทย์อาจแนะนำให้คุณเข้ารับการตรวจสอบหาเชื้อไข้หวัดใหญ่

ฉันสามารถป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 ได้อย่างไร

- รับการฉีดวัคซีนเมื่อมีวัคซีนให้ใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณมีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนอันเนื่องมาจากไข้หวัดใหญ่ H1N1
- หมั่นล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำอุ่น หรือใช้เจลล้างมือ
- ใช้กระดาษทิชชูปิดปากหรือจุกเมื่อไอหรือจาม หรือใช้ข้อพับแขนบริเวณศอกแทนหากคุณไม่มีกระดาษทิชชู ทั้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะ แล้วล้างมือให้สะอาด ล้างมือทุกครั้งก่อนสัมผัสตา จมูก หรือปากของคุณ

- ใช้น้ำยาทำความสะอาดเครื่องใช้ในครัวเรือนเพื่อทำความสะอาดพื้นผิววัตถุที่อาจมีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ H1N1 ติดอยู่ เช่น ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ก๊อกน้ำ และของเล่น
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับผู้ป่วย ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก ผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ หรือมีโรคประจำตัวเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในแหล่งชุมชน หากเป็นไปได้
- หยุดเรียนหรือทำงานเพื่อพักอยู่ที่บ้านหากคุณมีอาการป่วยคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้อื่น เพื่อไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายออกไป
พักอยู่ที่บ้านจนกว่าคุณจะหายไข้อ้อย่างน้อย 24 ชั่วโมงหลังจากรับประทานยาลดไข้ครั้งสุดท้าย (เช่น Tylenol, Advil หรือ Motrin) กล่าวคือ
สำหรับผู้ป่วยโดยทั่วไปนั้นต้องพักผ่อนอยู่ที่บ้านประมาณ 4 วัน

ฉันสามารถดูแลผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 ได้อย่างไร

Flu: What You Can Do - Caring for People At Home คือแผ่นพับข้อมูลการดูแลผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ H1N1 ที่พักรักษาตัวในบ้าน ซึ่งถูกแปลเป็นภาษาต่างๆ 9 ภาษา รวมทั้งวิดีโอข้อมูลที่เป็นภาษาอังกฤษและภาษาสเปน สามารถอ่าน *Flu: What You Can Do* ได้ที่เว็บไซต์ www.mass.gov/flu

ฉันสามารถรับข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่ใดบ้าง

- โทรศัพท์สอบถามแพทย์ พยาบาล หรือคลินิก ตลอดจนคณะกรรมการสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ
- โทรศัพท์ถึง Massachusetts Department of Public Health, Immunization Program ได้ที่ (617) 983-6800 หรือ (888) 658-2850 ซึ่งเป็นหมายเลขโทรศัพท์ที่ไม่คิดค่าบริการ
- เว็บไซต์ของ Massachusetts Department of Public Health ที่ www.mass.gov/flu
- เว็บไซต์ของศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค (CDC) ที่ www.cdc.gov/flu
- Mass 2-1-1 ที่ให้บริการข้อมูลเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่สำหรับบุคคลทั่วไปผ่านหมายเลข
 - 211 หรือ 1-877-211-MASS (6277)

สำหรับข้อมูลของคลินิกที่รักษาโรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 โปรดไปที่เว็บไซต์ของ MassPRO Public Flu Clinic Finder ที่ <http://flu.masspro.org/>

ปรับปรุงเมื่อ 3 กันยายน 2552