

โรคไข้หวัดใหญ่ ป้องกันได้ง่ายนิดเดียว

โรคไข้หวัดใหญ่คืออะไร

โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล สามารถจำแนกออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ ชนิดเอ บี และซี โดยที่พบมากที่สุด คือ ไข้หวัดใหญ่ ชนิดเอ (H1N1) (H3N2) รองลงมาได้แก่ ชนิด บี และชนิดซีพบการระบาดได้น้อย โรคไข้หวัดใหญ่อาจมีอาการเริ่มต้นเหมือนไข้หวัดแต่อาจมีความรุนแรงทำให้เกิดปอดอักเสบ และเสียชีวิตได้

ไข้หวัดใหญ่ติดต่ออย่างไร

เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย แพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น การไอหรือจามรดกัน หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป หากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก ในผู้ใหญ่อาจแพร่เชื้อได้นานประมาณ 3-5 วัน นับจากเริ่มป่วย ในเด็กเล็กสามารถแพร่ได้นานกว่าผู้ใหญ่ อาจพบได้ 7-10 วัน และอาจนานขึ้นไปอีก ในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างรุนแรง

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขน ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ โดยในเด็กอาจพบอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องร่วงได้มากกว่าผู้ใหญ่ ส่วนอาการคัดจมูก จาม เจ็บคอ พบเป็นบางครั้งในไข้หวัดใหญ่ แต่จะพบในไข้หวัดมากกว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5 – 7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปอดอักเสบ รุนแรง จะพบอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

ใครบ้างที่อาจเสียชีวิตเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

1. ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
2. ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต เบาหวาน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
3. เด็กที่อายุน้อยกว่า 2 ปี
4. เด็กที่ทานยาแอสไพรินเป็นเวลานาน

5. หญิงที่ตั้งครรภ์ในฤดูกาลที่มีไข้หวัดใหญ่ระบาด และมีอายุครรภ์ตั้งแต่ 12 สัปดาห์ขึ้นไป
6. ผู้ที่มีน้ำหนักร้อยตัวเกินเกณฑ์

การวินิจฉัย

สามารถวินิจฉัยโดยการตรวจเสมหะและน้ำมูกหากพบเชื้อไข้หวัดใหญ่ แพทย์จะทำการรักษาต่อไปในกรณีที่มีภาวะแทรกซ้อนเป็นปอดอักเสบ แพทย์จะทำการตรวจเอ็กซเรย์ปอดด้วย

ไข้หวัดใหญ่รักษาอย่างไร

โรคไข้หวัดใหญ่สามารถรักษาได้ ซึ่งโดยมากเป็นการรักษาตามอาการ แต่ในรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เช่น ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง แพทย์จะมีการพิจารณาให้ยาต้านไวรัสโรคไข้หวัดใหญ่ คือ ยาโอลเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) รับประทาน
ทั้งนี้ในกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง หากมีอาการสงสัยไข้หวัดใหญ่ โดยมีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว มีน้ำมูก ให้รีบมาพบแพทย์เข้ารับการรักษาทันทีแน่นอนๆ ส่วนบุคคลทั่วไปหากมีอาการป่วยและอาการไม่ดีขึ้นใน 2 วัน ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

หากป่วยแล้วควรปฏิบัติตัวอย่างไร

1. พบแพทย์เพื่อรับการรักษา
2. ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
3. เช็ดตัวลดไข้บ่อยๆ โดยเฉพาะเด็กเล็กเพราะไข้อาจกระตุ้นให้ชักได้ควรใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาอย่าใช้น้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็งเช็ดตัว
4. สวมผ้าปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ และหมั่นล้างมือให้สะอาด
5. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการโรคนี้ เช่น เด็กผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือผู้ป่วยที่กินยากดภูมิคุ้มกันอยู่

ไข้หวัดใหญ่ป้องกันได้หรือไม่

ป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ทั้งไข้หวัดใหญ่ชนิดเอและชนิดบี ควรฉีดวัคซีนป้องกันปีละ 1 ครั้ง สามารถฉีดได้ทุกเพศทุกวัย ในเด็กฉีดได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือน ในหญิงตั้งครรภ์ควรฉีด

เพื่อป้องกันลูกน้อยที่เพิ่งคลอดยังไม่ถึงเกณฑ์ที่จะฉีดวัคซีน เพียงเท่านี้เราก็สามารถป้องกันตัวเองไม่ให้ป่วยเป็น
ไข้หวัดใหญ่และช่วยปกป้องคนที่คุณรักไม่ให้ติดไข้หวัดใหญ่ได้ค่ะ

ที่มา : <https://www.sikarin.com/doctor-articles/โรคไข้หวัดใหญ่>

กินยาพาราเซตามอล อย่างไรให้ปลอดภัย

โชติมา สันแสนดี

ผู้อำนวยการด้านเภสัชกรรม

รับประทาน ยาพาราเซตามอล อย่างไรให้ปลอดภัย

เมื่อมีอาการปวด มีไข้ ยาชนิดแรกที่คนส่วนใหญ่นึกถึงก็คือ พาราเซตามอล (Paracetamol) เนื่องจากช่วยบรรเทาอาการปวดที่ไม่รุนแรง อย่างเช่น อาการปวดหัว หรือ ปวดฟัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังช่วยลดไข้จากไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ได้ คนส่วนใหญ่สามารถใช้ยาพาราเซตามอลได้โดยไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายใด ๆ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการใช้นี้นั้นกันอย่างแพร่หลาย ยาพาราเซตามอลเป็นสาเหตุหลักของการเกิดภาวะตับอักเสบและตับวายเฉียบพลันจากยา ตามข้อมูลในประเทศสหรัฐอเมริกา

ประเภทของยาพาราเซตามอลประเภทต่าง ๆ

ยาพาราเซตามอลมีหลายรูปแบบ เช่น

- ยาเม็ด หรือ แคปซูล
- ยาน้ำสำหรับเด็ก
- ยาเม็ดละลายน้ำ
- ยาสอด
- สารละลายทางหลอดเลือดดำ

ใครใช้ยาพาราเซตามอลได้บ้าง?

ยาพาราเซตามอลนั้นปลอดภัย หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร หรือเด็กอายุมากกว่า 2 เดือนก็สามารถใช้ได้ อย่างไรก็ตามผู้ที่ปัญหาสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มการใช้ยา โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพดังต่อไปนี้

- โรคตับ โรคไต
- ติดแอลกอฮอล์เป็นเวลานาน
- น้ำหนักตัวน้อย
- กำลังใช้ยาชนิดอื่นอยู่

หากเคยมีอาการแพ้ยาพาราเซตามอล ไม่ควรใช้ยาอีกและควรขอให้เภสัชกรหรือแพทย์แนะนำยาชนิดอื่นที่ใช้ทดแทนกันได้

วิธีการกินยาพาราเซตามอล

ควรใช้ยาตามคำแนะนำบนกล่องหรือเอกสารกำกับยา หรือตามคำแนะนำของแพทย์ โดยใช้ในปริมาณน้อยที่สุดที่ได้ผลตามต้องการ

ปริมาณยาที่เหมาะสมกับแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและน้ำหนักตัวของผู้ใช้ ชนิดของพาราเซตามอลที่ใช้ และฤทธิ์ยา

- **ผู้ใหญ่** สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลจำนวน 1 เม็ด (500 มก.) ได้ทุก 4-6 ชั่วโมง แต่สูงสุดไม่เกิน 4 กรัม (หรือเทียบเท่ายาพาราเซตามอล ขนาด 500 มก. จำนวน 8 เม็ด) ในระยะเวลา 24 ชั่วโมง
- **เด็กอายุต่ำกว่า 16 ปี** ต้องรับประทานยาพาราเซตามอล ในปริมาณที่น้อยกว่าผู้ใหญ่ โดยประเมินจากอายุหรือน้ำหนักตัว ซึ่งสามารถดูคำแนะนำได้ที่กล่อง เอกสารกำกับยา หรือถามเภสัชกรหรือแพทย์ถึงปริมาณที่เหมาะสม เด็กเล็กสามารถรับประทายาน้ำโดยใช้ช้อนตวงหรือหลอดดูดยาลวัดปริมาณได้

หลังรับประทาน ยาพาราเซตามอลจะเริ่มออกฤทธิ์ภายใน 1 ชั่วโมง และจะออกฤทธิ์บรรเทาอาการได้อยู่หลายชั่วโมง หากยังมีอาการอยู่ สามารถรับประทานยาต่อได้แต่ต้องไม่เกินปริมาณที่กำหนด และควรระมัดระวังการรับประทานยาชนิดอื่น ๆ ที่อาจมีส่วนผสมของพาราเซตามอล (เช่น ยาลดไข้) ในเวลาเดียวกัน

ในกรณีที่เป็นผู้ใหญ่สามารถรับประทานยาไอบูโพรเฟน (Ibuprofen) พร้อมกับพาราเซตามอลได้ แต่ไม่แนะนำให้ใช้ในเด็ก และหากอาการปวดแสบแสบหรือนานกว่า 3 วัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจและเข้ารับการรักษอย่างเหมาะสม

การรับประทานยาพาราเซตามอล พร้อมกับยาชนิดอื่น ๆ อาหาร หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นปลอดภัยหรือไม่?

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานว่าการรับประทานยาพาราเซตามอลพร้อมกับอาหารหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะก่อให้เกิดปัญหาใด ๆ อย่างไรก็ตามควรรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากจนเกินไป ก่อนรับประทานยาพาราเซตามอลพร้อมกับยาชนิดอื่น ๆ ควรอ่านเอกสารกำกับการใช้ยาหรือสอบถามเภสัชกรหรือแพทย์เสียก่อน เพราะการรับประทานยาพาราเซตามอลพร้อมกับยาบางชนิดอาจทำให้ได้ผลที่ไม่พึงประสงค์ ประสิทธิภาพยาลดลง และความเสี่ยงที่จะเกิดผลข้างเคียงสูงขึ้น

การรับประทานยาพาราเซตามอลพร้อมยาต่อไปนี้อาจเป็นอันตรายได้

- ยาด้านการแข็งตัวของเลือดวาร์ฟาริน (Warfarin)
- ยาต้านชักคาร์บามาซีปีน (Carbamazepine)
- ยาคอเลสไตรรามิน (Cholestyramine) บรรเทาผื่นคันตามผิวหนังเนื่องจากโรคตับแข็งจากท่อน้ำดีปรัณุมิ
- ยารักษามะเร็งอิมาทินิบ (Imatinib) บุษัลแฟน (Busulfan)
- ยาด้านเชื้อราคีโตโคนาโซล (Ketoconazole)
- ยาเลิกซิเซนอะไทด์ (Lixisenatide) สำหรับผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2
- ยาเมโทโคลพราไมด์ (Metoclopramide) บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ยาฟีโนบาร์บิทัล (Phenobarbital) ยาฟีนีโทอิน (Phenytoin) และยาไพริมิดอน (Primidone) ซึ่งช่วยควบคุมอาการชัก

ผลข้างเคียงของยาพาราเซตามอลมีอะไรบ้าง?

ในบางกรณีที่พบได้น้อยมาก ยาพาราเซตามอลอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงดังต่อไปนี้

- มีผื่นหรือมีอาการบวมเนื่องจากอาการแพ้
- ผิวด่าง ความดันเลือดต่ำ หัวใจเต้นเร็วจากยาพาราเซตามอลที่ให้ทางหลอดเลือดดำ
- โรคเลือด เช่น เม็ดเลือดขาวน้อย ภาวะเกล็ดเลือดต่ำ
- ตับและไตถูกทำลาย ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

หากรับประทานยาพาราเซตามอลเกินขนาดต้องทำอะไร?

การรับประทานยาพาราเซตามอลเกินขนาดอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ หากพบผู้ที่รับประทานยาเกินขนาด ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากทำได้ให้นำยาที่เหลืออยู่ พร้อมกล่องหรือเอกสารกำกับการใช้ยาติดไปด้วย หลังการรับประทานยาพาราเซตามอลเกินขนาด บางรายอาจปวดท้อง อาเจียน รู้สึกไม่สบายตัว อย่างไรก็ตามแม้ว่าบางราย อาจจะไม่มีอาการใด ๆ ดังที่กล่าวมาแต่ยังจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

ที่มา : <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/how-to-use-paracetamol-safely>