

ช่วงปลายฝนต้นหนาว ระวังโรคไข้หวัดใหญ่มาเยือน

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

ช่วงปลายฝน ต้นหนาว เป็นช่วงที่โรคไข้หวัดใหญ่มักมีการระบาดอีกช่วงหนึ่ง ปกติแล้วโรคนี้สามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัย แต่จะมีอาการรุนแรงมากในผู้ที่เป็กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ 1.หญิงตั้งครรภ์ 2.เด็กอายุ 6 เดือน - 2 ปี 3.ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง (ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน) 4.บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป 5.ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ 6.ผู้ป่วยโรคไตสัสมิเย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ) และ 7.ผู้ที่มีโรคอ้วน ดังนั้น ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ เพื่อลดความรุนแรงของโรค

นายแพทย์กิตติพงศ์ ัญชาตวิรุฬห์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงโรคไข้หวัดใหญ่ว่า โรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยสามารถติดต่อกันได้โดยตรงจากการที่ผู้ป่วยไอ หรือจามออกมา บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือ หรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อน เช่น แก้วน้ำ กลอนประตู ลูกบิดประตู โทรศัพท์ แป้นกีย์บอร์ด ปุ่มกดลิฟต์ ราวบันได ราวบนรถโดยสาร เมื่อได้รับเชื้อหวัดแล้ว จะทำให้มีอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้ง ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง แต่สำหรับผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง อาจมีอาการรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องไปฉีดวัคซีนป้องกันโรค และดูแลตนเองเมื่อป่วยด้วยการนอนหลับพักผ่อนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี งดออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ล้างมือบ่อยๆ เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน แม้จะมีอาการไม่มากก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน จนกว่าจะหายเป็นปกติ กรณีมีไข้หากกินยาลดไข้แล้วไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน ควรรีบไปพบแพทย์

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

สายด่วนกรมควบคุมโรค

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ก.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทร.0-4421-2900 ต่อ 125 โทรสาร 0-4421-8018 <http://www.odpc9.org>



สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวกับโรคกับ สคร.9



กรมควบคุมโรค กรมคุณธรรม

“ซื่อสัตย์ • เสียสละ • รับผิดชอบ”