

ทำอย่างไรไม่ติด

ไข้หวัดใหญ่

2009!



วิธีการดูแลตัวเอง
ไม่ให้ติดไข้หวัดใหญ่ 2009


นพ.ศรัญญู บุศรี

ทำอย่างไรไม่ติดไข้หวัดใหญ่ 2009

ราคา 65 บาท

ผู้เขียน : นพ.ศรัญญ ชูศรี

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2552

จัดพิมพ์โดย : **ดีไลท์พับลิชชิง** (ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ตบุ๊กส์)
 2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)
<http://www.expernetbooks.com>
e-mail : public@expernetbooks.com

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด**
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)
<http://www.expernetbooks.com>
e-mail : public@expernetbooks.com

พิมพ์ที่ : **บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด**
โทร. 0-2216-9122

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

นพ.ศรัญญ ชูศรี.

ทำอย่างไรไม่ติดไข้หวัดใหญ่ 2009.--กรุงเทพฯ : ดีไลท์พับลิชชิง, 2552.

76 หน้า.

1. ไข้หวัดใหญ่. I. ชื่อเรื่อง.

616.203

ISBN 978-974-414-106-4

พิมพ์บน
กระดาษกอมลายตา
www.greenread.com

 **Green
Read** อ่านได้บน
by 3CCs Printer

คำแนะนำนักพิมพ์

นับตั้งแต่ใช้หวัดใหญ่ 2009 หรือ H1N1 ได้แพร่ระบาดและเข้ามาสู่ประเทศไทยในเดือนมีนาคม 2552 ตัวเลขผู้ติดเชื้อได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และยังมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอยู่เรื่อยๆ ทุกวัน ทำให้ประเทศไทยกลายเป็นประเทศที่มีผู้ติดเชื้อเป็นอันดับ 1 ของเอเชีย และอันดับ 6 ของโลก ซึ่งสร้างความหวุ่นวิตก และตื่นตระหนกให้กับคนไทยเป็นอย่างมาก

ทางสำนักพิมพ์จึงเล็งเห็นว่าควรจะมีหนังสือดีๆ ที่ให้ความรู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ 2009 ที่เป็นประโยชน์อย่างละเอียดครบถ้วน เพื่อเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้คนไทยห่างไกลจากไข้หวัดใหญ่ 2009 ได้ โดยในหนังสือเล่มนี้จะประกอบไปด้วยความรู้รอบตัวเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ 2009 เพื่อให้คุณได้รู้จักกับเจ้าไข้หวัดตัวร้ายนี้อย่างละเอียดรอบด้านทุกซอกทุกมุม วิธีป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อไข้หวัด 2009 รวมทั้งสูตรอาหารต้านหวัด นอกจากนี้ยังมีวิธีที่ช่วยให้คุณสังเกตตัวเองว่าเป็นไข้หวัด 2009 หรือไม่ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เพื่อที่จะได้รักษาได้อย่างทันท่วงที รวมไปถึงวิธีในการรักษาและรับมือกับไข้หวัดใหญ่ 2009 ด้วย

เมื่อคุณรู้ทันไข้หวัดใหญ่ 2009 และรู้อย่างละเอียดรอบด้านแล้ว เจ้าไข้หวัดใหญ่เจ้าปัญหานี้ก็จะกลายเป็นเรื่องเล็กๆ และเป็นโรคที่ไม่น่ากลัวสำหรับคุณ และคนที่คุณรักอีกต่อไป





ดีไลต์พับลิชซิ่ง

สารบัญ



	หน้า
คำแนะนำนักพิมพ์	พ 3
ไข้หวัด 2009 : คืออะไร ? มาจากไหน ?	7
☞ เชื้อโรคสาเหตุ	7
☞ ทำความรู้จักกับไข้หวัด 2009	9
☞ ลักษณะอาการป่วย	10
☞ การแพร่ติดต่อของโรค	12
☞ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการแพร่ระบาด	14
☞ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความรุนแรงของโรค	19
ทำอย่างไร...ไม่ติดหวัด 2009	25
☞ หน้ากากอนามัย	25
☞ ล้างมือบ่อยๆ	26
☞ การล้างมือที่ถูกต้อง	28
☞ อาหารต้านหวัด	29
☞ สูตรอาหารต้านหวัด	34
☞ ออกกำลังกายวันละนิดร่างกายแข็งแรง	39
☞ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก : การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	40
☞ การฉีดวัคซีน	42
คุณเป็นไข้หวัด 2009 หรือไม่ ?	45
☞ การตรวจหาเชื้อไข้หวัดใหญ่ 2009	45
☞ คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย : ป่วยแล้วทำอย่างไรดี ?	46



คุณเป็นไข้หวัด 2009 หรือไม่ ? (ต่อ)




-  การป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไปสู่ผู้อื่น 48
-  คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วย 49
-  การทำความสะอาดบ้าน การซักล้าง และการกำจัดขยะ 52
-  การป้องกันไม่ให้ติดเชื้อสำหรับบุคคลทั่วไป 53

การรักษาโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 55

-  ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการเสียชีวิต 57
-  สรุปแล้วคุณควรตื่นตระหนกหรือนิ่งนอนใจ ? 60

คำแนะนำในการเตรียมการรับมือการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ 65

โดย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

-  คำแนะนำสำหรับสถานศึกษา 65
-  บทบาทหน้าที่ของทีมงานรับผิดชอบประสานงานเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 ภายในสถานศึกษา 69
-  คำแนะนำสำหรับสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน 72

บรรณานุกรม 75

ประวัติผู้เขียน 76



ไข้หวัด 2009 : คืออะไร ? มาจากไหน ?

2009
ไข้หวัด
น้ำนุกโหล
ปวดหัว
ตัวร้อน
เจ็บคอ

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า 2009 New Strain Influenza เริ่มต้นระบาดครั้งแรกตั้งแต่เดือน มีนาคม พ.ศ. 2552 โดยเริ่มปรากฏครั้งแรกในนครเม็กซิโกติดต่อกับส่วนอื่นๆ ของประเทศเม็กซิโก (ด้วยเหตุนี้เองในช่วงแรกจึงเรียกกันว่า ไข้หวัดเม็กซิโก) และในอีกหลายพื้นที่ของประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งในภายหลังองค์การอนามัยโลกได้ทำการกำหนดชื่ออย่างเป็นทางการให้กับมันว่า “ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ เอชวันเอ็นวัน” (Influenza A/H1N1) โดยใช้ชื่อย่อว่า “ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009”

...เชื้อโรคสาเหตุ

ไข้หวัด 2009 เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดเอ เอชวันเอ็นวัน ซึ่งเป็นเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่มีชื่อเหมือนกับไข้หวัดสายพันธุ์สเปน (Spanish Flu)

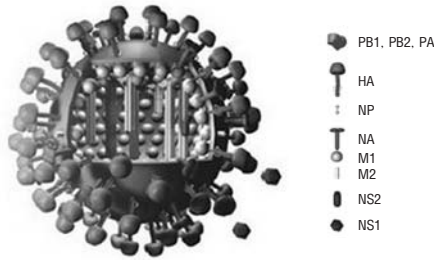


ที่คร่าชีวิตมนุษย์โลกไปกว่า 50-100 ล้านคน ในช่วงปีคริสต์ศักราชที่ 1918-1919 แต่ในความเป็นจริงแล้วมันคือเชื้อไวรัสคนละชนิดกัน

เชื้อไวรัสชนิดเอ หรือ Influenza A หมายถึง เชื้อไวรัสในตระกูล Orthomyxoviridae ซึ่งมีโครงสร้างหลักทั่วไปเหมือนกันทั้งสายพันธุ์อันประกอบไปด้วยรหัส H และ N โดยรหัส H ในชื่อสายพันธุ์ของมันย่อมาจาก Hemagglutinin ซึ่งมีอยู่ทั้งหมด 16 ประเภทด้วยกันอันหมายถึงโปรตีนที่ปรากฏเป็นตุ่มยื่นออกมาจากผิวของไวรัสเพื่อทำหน้าที่จับตัวของมันเข้ากับเซลล์ของมนุษย์ เมื่อไวรัสตัวดังกล่าวทำการยึดติดกับเซลล์ของมนุษย์ได้แล้ว มันก็จะบุกรุกเซลล์เข้าสู่นิวเคลียสเพื่อสร้างอนุภาคไวรัสตัวใหม่ให้เกิดขึ้น ส่วนรหัส N ในชื่อสายพันธุ์ย่อมาจาก Neuraminidase ซึ่งมีอยู่ทั้งหมด 9 ประเภทเป็นโปรตีนที่ทำหน้าที่นำไวรัสที่ถูกสร้างใหม่ในเซลล์ของมนุษย์ให้สามารถเดินทางไปสู่เซลล์อื่นๆ ในร่างกายได้ต่อไป

การแบ่งเชื้อไวรัสสายพันธุ์ A ด้วยตัวเลขของ H และ N ดังกล่าวเป็นการจำแนกแบบหยาบๆ เท่านั้น ดังนั้นไวรัสเชื้อสายพันธุ์สเปนที่คร่าชีวิตมนุษย์เมื่อกว่าหนึ่งร้อยปีก่อนที่มีชื่อเหมือนกับไวรัสตัวปัจจุบัน จึงไม่ใช่ไวรัสตัวเดียวกัน ไม่สามารถเทียบคุณสมบัติความรุนแรงกันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเชื้อไวรัสเอชวันเอ็นวันในปัจจุบันจะทำงานได้ก็ต่อเมื่อมันเกาะติดเข้ากับเซลล์มนุษย์เพื่อก่อให้เกิดเป็นอนุภาคไวรัสชนิดใหม่ขึ้นเท่านั้น





รูปภาพที่ 1

โครงสร้างของไวรัสเอ เอชวันเอ็นวัน

เชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดไข้หวัดใหญ่ 2009 เกิดขึ้นจากการวิวัฒนาการบางส่วนมาจากไวรัสไข้หวัดใหญ่ในมนุษย์ชนิด เอ (H1N1) ไข้หวัดใหญ่ในสัตว์ปีก (H5N1) และไข้หวัดใหญ่ในสุกร

...ทำความเข้าใจกับไข้หวัด 2009

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่กำลังระบาดอยู่ในปัจจุบันเกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสที่มีสารพันธุกรรมผสมกันของเชื้อไข้หวัดใหญ่ของหมู นก และคน แต่โรคดังกล่าวเป็นไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ของมนุษย์ที่มีการแพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คนเท่านั้น เนื่องจากเชื้อโรคชนิดนี้จะก่อให้เกิดอนุภาคไวรัสชนิดใหม่ขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมันรวมตัวเข้ากับเซลล์ของมนุษย์เท่า



นั้น ด้วยเหตุนี้เองไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 จึงมีความแตกต่างจากไข้หวัดนกที่ติดต่อเฉพาะจากสัตว์ปีกไปสู่คนเท่านั้น (ไม่มีการระบาดจากคนไปสู่คน) นอกจากนี้ทางกระทรวงสาธารณสุขยังมีมติให้ยกเลิกการใช้ชื่อ “ไข้หวัดหมู” (Swine Flu) ไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เนื่องจากทางกระทรวงต้องการป้องกันไม่ให้เกิดการตื่นตระหนกในกลุ่มประชาชน เพราะไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 เป็นโรคที่ไม่มีการติดต่อจากสุกรไปสู่คน และประชาชนสามารถรับประทานเนื้อสุกรได้ตามปกติ

...ลักษณะอาการป่วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะเริ่มมีอาการหลังจากได้รับเชื้อไวรัสเป็นเวลา 1-3 วัน โดยในบางรายอาจจะใช้เวลานานถึง 7 วัน สำหรับอาการป่วยจะมีลักษณะใกล้เคียงกับโรคไข้หวัดใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วไปจนเรียกว่า “อาการเหมือนโรคไข้หวัดใหญ่รุนแรง” เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ และอาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียร่วมด้วยในบางราย นอกจากนี้ในประเทศเม็กซิโกยังพบผู้ป่วยหลายรายที่มีอาการหอบ หายใจติดขัดอย่างรุนแรงจนถึงขั้นระบบหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตในที่สุด ดังที่เรียกว่า “อาการเหมือนโรคปอดอักเสบ” อีกด้วย

อย่างไรก็ตามผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่มีอาการไม่รุนแรงสามารถหายป่วยได้ โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล

