

# คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ 2009

โดย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลปลาโหล



ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเป็นเชื้อที่เกิดขึ้นใหม่ และสามารถแพร่จากคนสู่คนได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากคนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกันโรค

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 ติดต่อกับคนสู่คน โดยการ 1) หายใจเอาละอองน้ำลาย หรือน้ำมูกที่ผู้ป่วยไอหรือจามออกมาโดยตรงเข้าไป หรือ 2) โดยการไปสัมผัส แตะ หรือจับพื้นผิวที่บนเปื้อนละอองน้ำลาย หรือน้ำมูกที่ผู้ป่วยไอจามทิ้งไว้ แล้วมาสัมผัสบริเวณตา จมูก หรือปากของตัวเอง ระยะฟักตัว (ระยะเวลาตั้งแต่ติดเชื้อจนถึงแสดงอาการ) สั้น ประมาณ 1-4 วัน

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยร้อยละ 90 - 95 สามารถหายได้เองโดยไม่จำเป็นต้องได้รับยาต้านไวรัส กรณีที่อาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยจะมีอาการ ไข้ เจ็บคอ ไอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย หลังจากนั้น อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ใน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5-7 วัน

ผู้ป่วยบางราย (ร้อยละ 5 - 10) อาจมีอาการป่วยรุนแรง หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม ซึ่งจะทำให้มีอาการหอบเหนื่อย หายใจเร็ว (อายุน้อยกว่า 2 เดือน หายใจเร็วกว่า 60 ครั้งต่อนาที อายุ 2 เดือนถึง 1 ปี หายใจเร็วกว่า 50 ครั้งต่อนาที อายุ 1-5 ปี หายใจเร็วกว่า 40 ครั้งต่อนาที อายุมากกว่า 5 ปี หายใจเร็วกว่า 30 ครั้งต่อนาที) อาการไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มป่วย อาเจียนมาก รับประทานอาหารไม่ได้ หรือได้น้อยกว่าปกติอย่างชัดเจน หรือมีภาวะขาดน้ำ และเสียชีวิตได้

ภาวะแทรกซ้อน (ปอดบวม) นี้มักจะเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 65 ปี) เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ที่มีปัญหาโรคอ้วน หญิงมีครรภ์ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (เช่น โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ และหลอดเลือด เบาหวาน โรคเลือด โรคตับเรื้อรัง เป็นต้น)

เมื่อป่วยแล้ว ผู้ป่วยจะมีโอกาสเสียชีวิต (อัตราป่วยตาย) ประมาณร้อยละ 0.1 - 0.5 ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว หรือเป็นผู้ที่มีความเสี่ยง (ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 65 ปี) เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกัน

ต่ำ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (เช่น โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน โรคเลือด โรคตับเรื้อรัง เป็นต้น) ผู้ที่มีปัญหาโรคอ้วน และหญิงมีครรภ์)

ปัจจุบัน กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง และผู้ป่วยที่ไม่ใช่ผู้ป่วยในกลุ่มเสี่ยงดูแลรักษาอาการ และพักฟื้นอยู่ที่บ้าน ดังนั้น การดูแลผู้ป่วยที่บ้านจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ทั้งจะต้องดูแลผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องเพื่อให้ผู้ป่วยกลับมามีสุขภาพดีโดยเร็ว และเพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลอื่นในบ้านติดเชื้อตามมา

อนึ่ง คำแนะนำต่างๆ อาจปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์การระบาดที่เปลี่ยนไป ดังนั้น ท่านจึงควรติดตามข่าวสารจากกระทรวงสาธารณสุขเป็นระยะๆ

## หลักการในการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

1. ผู้ป่วยควรพักฟื้นที่บ้าน ไม่ควรออกไปพบปะผู้อื่น หรือเดินทางไปในที่ที่มีการชุมนุม หรือที่ที่มีผู้คนแออัด รวมทั้งหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับบุคคลอื่นภายในบ้าน เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน หากครบ 7 วันแล้วยังคงมีอาการบางอย่างหลงเหลืออยู่บ้าง ก็ให้พักฟื้นอยู่กับบ้าน และหลีกเลี่ยงการพบปะ คลุกคลีกับผู้อื่นต่อไปอีกจนกว่าอาการจะหายสนิทแล้ว 1 วัน
2. สำหรับบุคคลอื่นที่ต้องการมาเยี่ยมผู้ป่วยให้แนะนำให้โทรศัพท์มาเยี่ยมจะดีกว่า
3. ถ้าเป็นไปได้ แนะนำให้มีผู้ใหญ่เพียงคนเดียวในบ้านเท่านั้นที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วย ผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรง ได้แก่
  - 1) เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี
  - 2) มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน
  - 3) มีโรคเรื้อรัง เช่น
    - โรคหอบหืด หรือ โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
    - โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ (เอดส์ มะเร็ง เอสแอลอี ฯลฯ)
    - โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย
    - เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน (อาจเกิด Reye syndrome)
4. ผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงไม่ควรสัมผัส หรืออยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยไขหวัดใหญ่
5. หากผู้ป่วยในครอบครัวเป็นผู้ดูแลผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการดูแลผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงและให้ผู้อื่นดูแลแทน เช่น ถ้าแม่เป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลลูกที่ยังอายุน้อยกว่า 2 ปี เกิดป่วยขึ้นมา ควรมอบความรับผิดชอบในการดูแลลูกให้กับพ่อหรือบุคคลอื่นภายในบ้านเป็นการชั่วคราว ถ้าทำได้
6. ทุกคนในบ้านต้องล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล โดยเฉพาะหลังการสัมผัสกับผู้ป่วย
7. ควรจัดให้มีผ้าเช็ดมือแยกสำหรับแต่ละบุคคล ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือร่วมกัน หรืออาจพิจารณาใช้กระดาษเช็ดมือถ้าทำได้

8. หากเป็นไปได้ ให้จัดห้องให้ผู้ป่วยแยกจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้าน และควรปิดประตูห้องของผู้ป่วยไว้
9. สวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น หรือใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอ จาม
10. หากเป็นไปได้ ควรให้ผู้ป่วยใช้ห้องน้ำแยกจากสมาชิกคนอื่นภายในบ้าน
11. หากเป็นไปได้ ควรเปิดหน้าต่างบ้านให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก



## ถ้าคุณเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

1. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าตรง ๆ กับผู้ป่วย ผู้ป่วยอาจไอหรือจามใส่หน้าท่านได้
2. หากผู้ป่วยเป็นเด็กเล็ก ควรอุ้มผู้ป่วยพาดบ่า โดยให้คางผู้ป่วยอยู่บริเวณหัวไหล่ของท่าน หากเด็กไอ หรือจาม จะได้ไอ จามลงบนหัวไหล่
3. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล โดยเฉพาะหลังการสัมผัสกับผู้ป่วย และหลังการสัมผัสกับเสื้อผ้า หรือสิ่งของที่อาจจะปนเปื้อนเชื้อ
4. หากท่านเป็นผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ท่านไม่ควรเป็นผู้ดูแลผู้ป่วย ถ้าเป็นไปได้
5. ติดตามข่าวสารวังอากาศของตัวเองและบุคคลอื่นในครอบครัว เพื่อให้สามารถตรวจพบอาการป่วยได้แต่เนิ่น ๆ เพื่อการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง และเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อสู่บุคคลอื่นในบ้าน

## การทำความสะอาดบ้าน

## การซักล้าง และการจัดการขยะ



1. ให้ผู้ป่วยทั้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่มีฝาปิด หากผู้ใดเป็นผู้นำถังขยะไปทิ้งต้องล้างมือทุกครั้งหลังนำขยะของผู้ป่วยไปทิ้ง
2. เช็ดล้างผิวสัมผัส (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โต๊ะข้างเตียง พนักหัวนอน และของเล่นเด็ก) ด้วยน้ำสลายผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดพื้นผิวที่ท่านใช้เป็นประจำ

3. ไม่จำเป็นต้องแยกซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน หรือเสื้อผ้าของผู้ป่วย ในการนำเสื้อผ้าผู้ป่วยไปซัก ควรระมัดระวังการปนเปื้อนของเชื้อสู่เสื้อผ้าผู้ซัก (ไม่ควรหอบ (อุ้ม) ผ้าปูที่นอนหรือเสื้อผ้าผู้ป่วย เนื่องจากเชื้ออาจติดตามเสื้อผ้าของผู้ซักได้) และควรล้างมือทุกครั้ง หลังการหยิบจับผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน หรือเสื้อผ้าของผู้ป่วย
4. ไม่ควรใช้จานชามร่วมกับผู้ป่วย แต่ไม่จำเป็นต้องแยกล้างจานชามของผู้ป่วย และไม่จำเป็นต้องแยกของใช้ผู้ป่วยออกมาโดยเฉพาะ หลังการล้างจานชาม จานชามเหล่านี้จะสะอาด ผู้ป่วยสามารถใช้ได้



## คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ในการดูแลรักษาอาการป่วย

1. หากมีอาการป่วยด้วยอาการไข้หวัด เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หรือมีน้ำมูก ซึ่งเป็นอาการที่พบได้ทั้งในไข้หวัดธรรมดา และไข้หวัดใหญ่ ควรปฏิบัติตัวดังนี้
  - 1.1 หากอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูง ไม่ซึม และรับประทานอาหารได้ ผู้ป่วยสามารถรักษาตามอาการด้วยตนเองที่บ้านได้ ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล ควรใช้พาราเซตามอลเพื่อลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมากๆ
  - 1.2 ผู้ป่วยที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรง 6 กลุ่ม ควรรีบไปพบแพทย์เมื่อมีอาการป่วย ได้แก่
    - 1) เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี
    - 2) มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน
    - 3) มีโรคเรื้อรัง เช่น
      - โรคหอบหืด หรือ โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
      - โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ (เอดส์ มะเร็ง เอสแอลอี ฯลฯ)
      - โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย
      - เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน (อาจเกิด Reye syndrome)
  - 1.3 ผู้หากมีไข้ ควรเช็ดตัวลดไข้ ด้วยน้ำสะอาดที่ไม่เย็น
  - 1.4 ผู้ป่วยควรเฝ้าระวังอาการป่วยของตนเอง หากเริ่มมีอาการที่บ่งว่าโรคจะรุนแรงต้องรีบไปพบแพทย์ อาการที่แสดงว่าโรคจะรุนแรง เช่น ผู้ป่วยที่หายใจเร็ว (อายุน้อยกว่า 2 เดือน หายใจเร็วกว่า 60 ครั้งต่อนาที อายุ 2 เดือนถึง 1 ปี หายใจเร็วกว่า 50 ครั้งต่อนาที อายุ 1-5 ปี หายใจเร็วกว่า 40 ครั้งต่อนาที อายุมากกว่า 5 ปี หายใจเร็วกว่า 30 ครั้งต่อนาที) อาการไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชั่วโมง ตั้งแต่



เริ่มป่วย อาเจียนมาก รับประทานอาหารไม่ได้หรือได้น้อยกว่าปกติอย่างชัดเจน หรือมีภาวะขาดน้ำเป็นต้น ต้องรีบไปพบแพทย์

- 1.5 ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง หรือผู้ป่วยเพิ่งจะเริ่มป่วย 1-2 วัน ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการตรวจยืนยันว่าติดเชื้อใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 หรือไม่ เนื่องจากแนวทาง (วิธี) การดูแลรักษาผู้ป่วยไม่แตกต่างกัน

## 2. ผู้ป่วยใช้หวัดใหญ่ที่อาจจำเป็นต้องได้รับยาต้านไวรัส

### 1.1 ผู้ป่วยใช้หวัดใหญ่ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรง ได้แก่

- 1) เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี
- 2) มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน
- 3) มีโรคเรื้อรัง เช่น

- โรคหอบหืด หรือ โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ (เอดส์ มะเร็ง เอสแอลอี ฯลฯ)
- โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย
- เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน (อาจเกิด Reye syndrome)

### 1.2 ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง (เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม)

### 1.3 ผู้ป่วยที่อาการไข้หรืออาการป่วยไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มป่วย

## 3. ติดตามข่าวสารและคำแนะนำต่างๆ จากกระทรวงสาธารณสุขเป็นระยะๆ



# คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยในการป้องกัน การแพร่กระจายของเชื้อสู่ผู้อื่น

1. การแพร่ระบาดของโรคจะดำเนินไปรวดเร็วเพียงใดขึ้นอยู่กับพฤติการณ์ของผู้ป่วยในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ หากผู้ป่วยปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง จะมีจำนวนผู้สัมผัสเชื้อน้อยและจะมีผู้ป่วยไม่มากนัก แต่หากผู้ป่วยไม่ให้ความร่วมมือ ผู้ป่วยจะสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นการแพร่เชื้อไปสู่บุคคลที่ผู้ป่วยใกล้ชิดและคลุกคลีด้วย นั่นคือ หากผู้ป่วยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อได้ไม่ดี จะมีบุคคลอื่นในครอบครัวหรือบุคคลอื่นในที่ทำงานป่วยตามมาได้นั่นเอง
2. ผู้ป่วยควรหยุดเรียน หรือหยุดงาน และ**พักอยู่กับบ้าน**หรือหอพัก หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้อื่น หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วันหลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับเข้าเรียนหรือทำงานได้ เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
3. **สวมหน้ากากอนามัย**เมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น หรือใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูกทุกครั้ง ไอ จาม
4. **ล้างมือบ่อยๆ** ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ โดยเฉพาะหลังการไอ จาม

# คำถามที่พบบ่อย



## 1. หากเรามีอาการป่วยสงสัยจะเป็นไข้หวัดใหญ่ เราควรรีบไปพบแพทย์ทันทีหรือไม่?

**ตอบ** หากเรามีอาการป่วยสงสัยจะเป็นไข้หวัดใหญ่ให้ตรวจสอบว่าเราจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ นั่นคือ เราเป็น

- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอดเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ หอบหืด เป็นต้น
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยโรคเลือด ผู้ที่รับประทานยากดภูมิคุ้มกัน เป็นต้น
- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้ที่เป็นโรคอ้วน
- กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี
- เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 5 ปี

หากเราเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรง เราควรรีบไปพบแพทย์

หากเราไม่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เรายังไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ในทันที เราสามารถพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านได้ รับประทานยาตามอาการ เช่น ถ้ามีไข้ ก็ให้รับประทานยาพาราเซตามอล และเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรือถ้ามีอาการไอมาก ก็ให้ดื่มน้ำมากๆ เป็นต้น หากไข้ไม่ลด อาการไม่ดีขึ้นภายใน 3 วัน หรือเริ่มมีอาการที่บ่งว่าจะมีอาการรุนแรง (เช่น ผู้ป่วยที่หายใจเร็ว (อายุน้อยกว่า 2 เดือน หายใจเร็วกว่า 60 ครั้งต่อนาที อายุ 2 เดือนถึง 1 ปี หายใจเร็วกว่า 50 ครั้งต่อนาที อายุ 1-5 ปี หายใจเร็วกว่า 40 ครั้งต่อนาที อายุมากกว่า 5 ปี หายใจเร็วกว่า 30 ครั้งต่อนาที) ไข้ไม่ลดใน 3 วัน อาเจียนมาก รับประทานอาหารไม่ได้ เป็นต้น) จึงควรไปพบแพทย์

หากเราไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงจากการป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่ การไปพบแพทย์จะทำให้เราเพิ่มความเสี่ยงในการรับเชื้อจากผู้ป่วยอื่นที่โรงพยาบาล และยังไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ เพิ่มเติม เนื่องจากแพทย์ก็จะแนะนำให้เรากลับมาพักฟื้นที่บ้าน ให้รับประทานยาตามอาการ และแนะนำให้เราคอยเฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของอาการของโรคอยู่ดี

## 2. เราจำเป็นต้องได้รับยาต้านไวรัสหรือไม่?

**ตอบ** เนื่องจากผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้ส่วนใหญ่จะหายได้เอง โดยไม่จำเป็นต้องได้รับยาต้านไวรัส กระทรวงสาธารณสุขจึงไม่ได้แนะนำให้ใช้ยาต้านไวรัสในผู้ป่วยที่สงสัยจะป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 การให้ยาอย่างกว้างขวางในผู้ที่ไม่จำเป็นต้องได้รับยา นอกจากจะเป็นการสิ้นเปลืองแล้ว ยังอาจจะทำให้เชื้อดื้อยาได้เร็วขึ้นอีกด้วย

กลุ่มผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับยา ได้แก่

1. ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรง ได้แก่

1) เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี

2) มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน

3) มีโรคเรื้อรัง เช่น

- โรคหอบหืด หรือ โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ (เอดส์ มะเร็ง เอสแอลอี ฯลฯ)
- โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย
- เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน (อาจเกิด Reye syndrome)

2. ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง (เช่น ผู้ป่วยที่หายใจเร็ว (อายุน้อยกว่า 2 เดือน หายใจเร็วกว่า 60 ครั้งต่อนาที อายุ 2 เดือนถึง 1 ปี หายใจเร็วกว่า 50 ครั้งต่อนาที อายุ 1-5 ปี หายใจเร็วกว่า 40 ครั้งต่อนาที อายุ มากกว่า 5 ปี หายใจเร็วกว่า 30 ครั้งต่อนาที) หายใจลำบากเหนื่อยหอบอาเจียนมาก รับประทานอาหาร ไม่ได้หรือได้น้อยกว่าปกติอย่างชัดเจน หรือมีภาวะขาดน้ำ เป็นต้น

3. ผู้ป่วยที่อาการไข้หรืออาการป่วยไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มป่วย

### 3. หากเราป่วยด้วยอาการที่คล้ายไข้หวัดใหญ่ เราจำเป็นต้องได้รับการตรวจเพื่อยืนยันเชื้อหรือไม่?

**ตอบ** ในปัจจุบันที่เชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 ได้ระบาดขยายวงกว้างออกไปเรื่อยๆ การตรวจว่าเราติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 หรือไม่มีความจำเป็นน้อยลงมาก การตรวจหรือไม่ตรวจไม่ได้เปลี่ยนแปลงแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วย ดังนั้น ในปัจจุบันในพื้นที่ที่มีการยืนยันการแพร่ระบาดของโรคชัดเจนแล้วจึงไม่จำเป็นต้องมีการตรวจยืนยันการติดเชื้อก่อนให้การรักษาแต่อย่างใด

### 4. ในปัจจุบัน ได้มีโรงพยาบาล โดยเฉพาะโรงพยาบาลเอกชนหลายแห่งได้แนะนำให้ผู้ป่วยตรวจคัดกรองการติดเชื้อด้วยชุดการตรวจสอบการติดเชื้อที่ให้ผลเร็ว หากเราป่วยด้วยอาการที่คล้ายไข้หวัดใหญ่ เราควรตรวจด้วยชุดทดสอบให้ผลเร็วเหล่านี้หรือไม่

**ตอบ** ไม่จำเป็น การตรวจหรือไม่ตรวจไม่ได้เปลี่ยนแปลงแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วย นั่นคือ ไม่ว่าผลจะออกมาเป็นอะไร แนวทางการรักษาก็ยังคงเป็นเช่นเดิม (เหมือนข้อ 1)

นอกจากจะเป็นการสิ้นเปลืองโดยไม่จำเป็นแล้ว การตรวจดังกล่าวยังไม่ถือเป็นวิธีที่มาตรฐาน กล่าวคือ การตรวจยังมีความผิดพลาดค่อนข้างสูง นั่นคือ หากมีผู้ป่วยที่ป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 จริง 100 คน การตรวจด้วยชุดทดสอบให้ผลเร็วจะให้ผลบวกถูกต้องน้อยกว่า 50 คน นั่นคือ ชุดทดสอบจะบอกว่า



ผู้ป่วยไม่ติดเชื่อสูงถึงกว่า 50 คนทั้งที่ผู้ป่วยติดเชื่อ การให้ผลผลิตผลาดที่สูงมากขนาดนี้อาจทำให้ผู้ป่วยที่ป่วยจริงเมื่อทราบผลว่าตัวเองไม่ติดเชื่อวางใจ ไม่ดูแลรักษาตัวเองหรือไม่ติดตามเฝ้าระวังอาการของตัวเองให้เหมาะสมจนอาจเกิดอาการรุนแรงตามมาได้

## 5. เราควรพักพื่นอยู่ที่บ้านนานเท่าไร?

**ตอบ** ผู้ป่วยควรหยุดงานและพักพื่นอยู่กับบ้าน หลีกเลี่ยงการพบปะ คลุกคลีกับผู้อื่นเป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน หากครบ 7 วันแล้วยังคงมีอาการบางอย่างหลงเหลืออยู่บ้าง ก็ให้พักพื่นอยู่กับบ้าน และหลีกเลี่ยงการพบปะ คลุกคลีกับผู้อื่นต่อไปอีก จนกว่าอาการจะหายสนิทแล้ว 1 วัน

## 6. ผู้ที่เป็นโรคอ้วนเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรงหรือไม่?

**ตอบ** ผู้ที่เป็นโรคอ้วนมีโอกาสจะเกิดอาการรุนแรงได้สูงกว่าคนปกติทั่วไปที่แข็งแรงดี ดังนั้น หากผู้ที่เป็นโรคอ้วนป่วยด้วยอาการที่สงสัยจะเป็นไข้หวัดใหญ่ ก็ควรไปพบแพทย์ทันที

## 7. หากเราเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง และยังไม่ติดเชื่อ เราควรต้องป้องกันอะไรเป็นพิเศษ (เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัย) หรือไม่?

**ตอบ** ไม่จำเป็นต้องป้องกันอะไรเพิ่มเติมเป็นพิเศษ และไม่จำเป็นต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยในที่ชุมชน เนื่องจากหน้ากากอนามัยไม่สามารถป้องกันการติดเชื่อได้ หน้ากากอนามัยเป็นเพียงเครื่องมือที่ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ (นั่นคือ ผู้ที่ควรสวมใส่คือผู้ป่วย)

การล้างมือบ่อยๆ และการหลีกเลี่ยงการขยี้ตา แคะจมูก หรือนำนิ้วเข้าปาก เพื่อลดโอกาสการนำเชื้อจากมือเข้าสู่ร่างกายเป็นมาตรการในการป้องกันโรคที่สำคัญในกลุ่มผู้ที่ยังไม่ป่วย

นอกจากนี้ กลุ่มประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำมากๆ ควร

1. หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หรือสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
2. หลีกเลี่ยงการไปเยี่ยมผู้ป่วยที่สงสัยว่าจะป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่

## 8. หากเราไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง แปลว่าเราจะไม่มีโอกาสเสียชีวิตใช่หรือไม่

**ตอบ** ไม่ใช่ ผู้ป่วยที่ไม่ได้จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงก็มีโอกาสเสียชีวิตเช่นกัน แต่โอกาสที่จะมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตในกลุ่มที่ไม่ได้มีความเสี่ยงจะต่ำกว่ากลุ่มเสี่ยง ข้อมูลจากประเทศสหรัฐอเมริกา แสดงว่าร้อยละ 30 ของผู้ที่เสียชีวิตทั้งหมดเป็นผู้ที่ไม่ได้จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง และมีสุขภาพแข็งแรงก่อนที่จะป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช 1 เอ็น 1

## 9. ยาต้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์ในไทย ขณะนี้มีพอเพียงหรือไม่

**ตอบ** ในปัจจุบัน กระทรวงสาธารณสุขโดยกรมควบคุมโรคได้สำรองยาต้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์ไว้จำนวนหนึ่ง (ประมาณ 4,000,000 เม็ด) และมีแผนจะจัดซื้อเพิ่มตามความจำเป็น ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้สำรองยาไว้เพียงพอสำหรับการใช้กับผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับยา ตามแนวทางการใช้ยาต้านไวรัสที่ได้กล่าวถึงแล้วข้างต้น (ข้อ 2)

## 10. สมาชิกในครอบครัวที่สบายดี ไม่ป่วย ควรใส่หน้ากากอนามัยหรือไม่

**ตอบ** ผู้ที่ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยคือผู้ป่วย เนื่องจากการใส่หน้ากากอนามัยสามารถป้องกันการกระจายของน้ำมูกและน้ำลายเวลาที่ผู้ป่วยไอหรือจามได้ดี กระทรวงสาธารณสุขไม่แนะนำให้สวมใส่หน้ากากอนามัยในผู้ที่ยังไม่มีอาการป่วย

## 11. หากมีสมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ควรนำสมาชิกคนอื่นๆ ที่ยังไม่ป่วยไปฉีดวัคซีนหรือไม่

**ตอบ** ในปัจจุบัน ยังไม่มีวัคซีนที่สามารถป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 ได้ วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลไม่สามารถป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 ได้ ซึ่งคาดว่าประเทศไทยน่าจะมีวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 อย่างเร็วที่สุดในช่วงปลายปี พ.ศ. 2552

อย่างไรก็ดี การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลก็ยังเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับกลุ่มเสี่ยง แต่ต้องเข้าใจว่าการฉีดวัคซีนที่แนะนำนี้ เป็นการฉีดเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาล ไม่ใช่เพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

## 12. หากผู้ป่วยไม่สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลได้ ควรจะใช้ยาลดไข้แก้ปวดตัวไหนดี

**ตอบ** ยาแอสไพรินเป็นยาที่ห้ามใช้ในผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ ดังนั้น หากผู้ป่วยไม่สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลได้ ก็สามารถเลือกรับประทานยาไอบูโพรเฟน (Ibuprofen) หรือยานาโพรเซน (Naproxen) ได้ การใช้ยาไอบูโพรเฟนและยานาโพรเซนควรรับประทานหลังอาหาร และไม่ควรรับประทานยาขณะท้องว่าง เนื่องจากยาทำให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารได้มาก อนึ่ง หากผู้ป่วยจำเป็นต้องรับประทานยาไอบูโพรเฟนหรือยานาโพรเซน ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร และควรศึกษาวิธีการใช้ยาและข้อห้ามการใช้ยา ก่อนรับประทานยา

## 13. หากผู้ป่วยเรื้อรังที่จำเป็นต้องได้รับยาแอสไพรินเป็นประจำเกิดด้วยป่วยอาการที่คล้ายไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยควรหยุดรับประทานยาแอสไพรินหรือไม่

**ตอบ** ผู้ป่วยที่รับประทานยาแอสไพรินไม่ควรหยุดยาเอง ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวผู้ป่วย (แพทย์ผู้สั่งจ่ายยาแอสไพริน)

## 14. การใส่หน้ากากอนามัยควรใส่อย่างไรครับ เอาด้านไหนออก

**ตอบ** หน้ากากอนามัยมี 2 ด้านครับ คือด้านที่กันน้ำ กับด้านที่ซับน้ำ ด้านที่กันน้ำมักเป็นด้านที่มีสี เช่น สีเขียว หรือสีฟ้า ดังนั้น การใส่หน้ากากอนามัยควรหันเอาด้านนี้ออก ส่วนด้านที่ซับน้ำมักทำด้วยผ้าที่มีเนื้อนุ่มกว่า ซับน้ำ และบางยี่ห้อก็จะใส่สารป้องกันการแพ้และการระคายเคืองไว้ด้วย ดังนั้น ด้านนี้จึงควรเป็นด้านใน

การใส่หน้ากากอนามัยกลับด้านจะทำให้ประโยชน์ที่จะได้จากการใส่หน้ากากอนามัยน้อยลง ส่วนความเชื่อผิดๆ ที่มาจากจดหมายลูกโซ่ที่ว่า **ผู้ที่ใส่หน้ากากที่มีสีออกเป็นผู้ป่วย ส่วนผู้ที่ไม่ป่วยใส่เอาด้านที่เป็นสีขาวออกเป็นความเชื่อที่ผิดครับ ผู้ที่ไม่ป่วยก็ต้องใส่หน้ากากเอาด้านที่มีสีออกเช่นกันเพื่อประโยชน์สูงสุดครับ**

