

คำถาม-คำตอบที่พบบ่อย
เรื่อง “ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช1เอ็น1)”
“Influenza A (H1N1)”

ความรู้เรื่องโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช1เอ็น1)

1. อาการของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่มีอะไรบ้าง ?
2. โรคนี้รักษาได้หรือไม่ อย่างไร ?
3. จะป้องกันตนเองจากโรคนี้ได้ได้อย่างไร ?

สถานการณ์การระบาดและความรุนแรงของโรค

4. แนวโน้มการระบาดของโรคเป็นอย่างไร ?

ยาด้านไวรัส

5. มียาคิดใดบ้างที่สามารถรักษาโรคนี้ได้ ?
6. ก่อนเดินทางไปในพื้นที่ระบาดหรืออยู่ในพื้นที่การระบาดของโรค จะต้องรับประทานยาด้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์ เพื่อการป้องกันหรือไม่ ?

วัคซีนป้องกันโรค

7. มีวัคซีนที่สามารถป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้หรือไม่ ?
8. ควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลหรือไม่ ?

หน้ากากอนามัย

9. หน้ากากอนามัยใช้ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดได้หรือไม่ ?
10. เมื่อใดต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย จะต้องเปลี่ยนหน้ากากอนามัยบ่อยแค่ไหน ?
11. จะต้องเปลี่ยนหน้ากากอนามัยบ่อยแค่ไหน ?

คำแนะนำสำหรับประชาชน

12. หากจำเป็นต้องเดินทางไปยังต่างประเทศที่มีการระบาดของโรค จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ?
13. หากท่านมีอาการป่วย สามารถรับการรักษาที่ใดบ้าง ?

ความรู้เรื่องโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช1เอ็น)

1. อาการของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่มีอะไรบ้าง ?

อาการใกล้เคียงกับอาการโรคไข้หวัดใหญ่ที่พบตามปกติ เช่น ไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ร้อยละ 95 อาการไม่รุนแรง สามารถหายป่วยได้ โดยไม่ต้องนอนโรงพยาบาล แต่ผู้มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต ได้แก่ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ผู้สูงอายุ เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ ภาวะอ้วน และหญิงมีครรภ์

2. โรคนี้รักษาได้หรือไม่อย่างไร ?

เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่ร้อยละ 95 อาการไม่รุนแรง สามารถหายป่วยได้เองหรือการรับประทานยา รักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้พาราเซตามอล (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) โดยไม่ต้องนอนโรงพยาบาล ดังนั้น ผู้ที่อาการไม่มาก เช่น ไข้ต่ำๆ รับประทานอาหารได้ อาจไปพบแพทย์ที่คลินิก หรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และดูแลรักษาที่บ้านได้ ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อพิจารณาการให้ยาต้านไวรัสหรือรับไว้รักษาตัวที่โรงพยาบาล

3. จะป้องกันตนเองจากโรคนี้ได้อย่างไร ?

ท่านสามารถป้องกันตนเองจากโรคนี้ได้ง่าย โดยหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด หากต้องดูแลผู้ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัยและให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัยด้วย หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังการไอ จาม ไม่ใช่แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น และรักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงบุหรี่และสุรา

สถานการณ์การระบาดและความรุนแรงของโรค

4. แนวโน้มการระบาดของโรคเป็นอย่างไร

องค์การอนามัยโลกชี้ว่า โอกาสที่จะควบคุมการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ให้จำกัดอยู่ในประเทศที่เป็นต้นเหตุได้ผ่านเลยไปแล้ว และการระบาดมีแนวโน้มกระจายกว้างขวางต่อไป จนเป็นการระบาดใหญ่ (Pandemic) ไปทั่วโลก เมื่อเวลาผ่านไปเชื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงต่อเนื่อง ซึ่งอาจส่งผลให้การระบาดมีความรุนแรงน้อยลงหรือมากขึ้น ยังไม่อาจคาดการณ์ได้ แต่จากประสบการณ์การระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา มักมีการระบาดระลอกหลังตามมาอีก และมีความรุนแรงของโรคมากกว่าระลอกแรก

ยาด้านไวรัส

5. มียาชนิดใดบ้างที่สามารถรักษาโรคนี้ได้ ?

ยาด้านไวรัสซึ่งใช้รักษาโรคไข้หวัดใหญ่นี้ได้ผล คือ ยาโอเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) เป็นยาชนิดกิน และยา zanamivir เป็นยาชนิดพ่น แต่ผลการตรวจเชื้อไวรัสพบว่าเชืื่อนี้คือต่อยาด้านไวรัส amantadine และ rimantadine ยาด้านไวรัส oseltamivir จะให้ผลรักษาโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ได้ดีที่สุด ถ้าผู้ป่วยได้รับยาเร็วภายใน 2 วันนับตั้งแต่เริ่มมีไข้

6. ก่อนเดินทางไปในพื้นที่ระบาดหรืออยู่ในพื้นที่การระบาดของโรค จะต้องรับประทานยาด้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์ เพื่อการป้องกันหรือไม่ ?

ยาด้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์เป็นยาควบคุมพิเศษ ใช้เพื่อการรักษาโรคตามคำสั่งของแพทย์ โดยต้องมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ที่ชัดเจน สำหรับผู้ที่ จะเดินทางไปพื้นที่ระบาดหรือประชาชนทั่วไปที่อยู่ในพื้นที่การระบาด กระทรวงสาธารณสุข ไม่แนะนำ ให้รับประทานยาเพื่อป้องกัน หรือนำติดตัวไปรับประทานเอง เนื่องจากยาดังกล่าวอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ บางรายอาจพบอาการทางจิตประสาทเป็นภาพหลอนได้ กรณีเป็นหญิงตั้งครรภ์ให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้ หากมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์ในพื้นที่ทันที เพื่อพิจารณาการให้ยาด้านไวรัส ตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ต่อไป

วัคซีนป้องกันโรค

7. มีวัคซีนที่สามารถป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้หรือไม่ ?

ขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ แต่องค์การอนามัยโลกได้ร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและบริษัทผู้ผลิต เร่งการผลิตวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่อีกครั้ง ซึ่งต้องใช้เวลาหลายเดือนในการผลิต ส่วนวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่ผลิตใช้อยู่ในปัจจุบัน ยังไม่มีหลักฐานว่า จะสามารถป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้ได้

8. ควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลหรือไม่ ?

ขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานว่า วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลจะป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 ได้ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรังควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

หน้ากากอนามัย

9. หน้ากากอนามัยใช้ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดได้หรือไม่ ?

เนื่องจากโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้ สามารถแพร่ติดต่อกันได้ง่ายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการถูกละอองฝอยไอจาม น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยโดยตรง หรือบางรายอาจได้รับเชื้อผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู ราวบันได วิธีที่จะช่วยป้องกันไม่ให้โรคแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ววิธีหนึ่ง คือการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการป่วยเป็นไข้ หรือ ไอ จาม เพราะหากผู้ป่วยไม่สวมหน้ากากอนามัย ขณะที่ไอหรือจาม จะสามารถแพร่เชื้อออกไปได้ไกล 1-5 เมตร ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ๆมีโอกาสรับเชื้อและป่วยเป็นโรคได้ จากผลการวิจัยขององค์การอนามัยโลก พบว่าการใส่หน้ากากอนามัยสามารถลดการแพร่กระจายเชื้อที่ติดมากับละอองฝอย ได้ถึงร้อยละ 80 ดังนั้น หน้ากากอนามัย จึงเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่สามารถป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ได้เป็นอย่างดี

นอกจากการใส่หน้ากากอนามัยเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อโรคแล้ว ประชาชนยังต้องปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามสุขอนามัยด้วย เช่น รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ฯลฯ จึงจะเป็นการป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพ

หน้ากากอนามัยทั่วไปใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการไอหรือจาม เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อได้ ส่วนบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานกับผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อที่รุนแรง ควรใช้หน้ากากอนามัยชนิดพิเศษ ตามข้อแนะนำทางการแพทย์

10. เมื่อใดต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย ?

ควรใส่หน้ากากอนามัยเมื่อท่านมีอาการป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก และต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในที่สาธารณะ เช่น รถโดยสารประจำทาง ห้องเรียน ห้องทำงาน ศูนย์การค้า โรงพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในห้องปรับอากาศ ทั้งนี้ การอยู่ลำพังผู้เดียว ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย

11. จะต้องเปลี่ยนหน้ากากอนามัยบ่อยแค่ไหน ?

หน้ากากอนามัยที่ทำจากกระดาษ ควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งหน้ากากที่ใช้แล้วในถังที่มีฝาปิด ส่วนหน้ากากที่ทำด้วยผ้า สามารถซักด้วยน้ำและผงซักฟอก ผึ่งแดด แล้วนำกลับมาใช้ได้อีก แต่หากหน้ากากชำรุดหรือเปื้อนควรเปลี่ยนใช้อันใหม่

คำแนะนำสำหรับประชาชน

12. หากจำเป็นต้องเดินทางไปยังต่างประเทศที่มีการระบาดของโรค จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ?

1. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่ชุมนุมชนที่มีคนอยู่รวมกันหนาแน่น เนื่องจากมีโอกาสรับหรือแพร่กระจายเชื้อได้มาก หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการรับเชื้อ
2. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หรือปอดบวม
3. ปฏิบัติตามสุขอนามัยที่ดี รักษาสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ
4. หากท่านมีอาการป่วย เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก ปวดตามเมื่อยตามร่างกาย ให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่โรคไปยังผู้อื่น และรีบไปพบแพทย์
5. ปฏิบัติตาม คำแนะนำของรัฐบาลประเทศที่ท่านจะเดินทางไปอย่างเคร่งครัด

13. หากท่านมีอาการป่วย สามารถรับการรักษาที่ใดบ้าง ?

ผู้ป่วยที่สงสัยว่า อาจติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่นี้ สามารถเข้ารับการตรวจรักษา หรือรับคำปรึกษาได้ที่สถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ทุกแห่ง ทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งมีความพร้อมที่จะดูแลรักษาท่านและส่งต่อผู้ป่วยตามระบบหากจำเป็น แต่หากท่านมีอาการป่วยเล็กน้อย อาจขอรับคำแนะนำและรับยาจากเภสัชกร และรักษาตัวที่บ้าน

ที่มาของข้อมูล : สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ข้อมูล ณ วันที่ 15 มิถุนายน 2552 เวลา 8.00 น.