

สถาปนิกกับ... ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

เกาส์กรหญิง ดร.ภูริดา เวียนทอง

คอลัมน์นี้แนะนำเกร็ดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขอนามัย และโภชนาการอย่างถูกวิธีโดยมุ่งเน้นไปที่วิธีการเชิง Passive ในการบริหารจัดการพฤติกรรมตนเองเป็นเบื้องต้นก่อนการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์และยารักษาโรคในลักษณะ Active เพื่อเป็นแหล่งข้อมูล สร้างเสริมความรู้ และเพิ่มเติมคุณภาพชีวิตของนักวิชาชีพสถาปัตยกรรมทุกท่านที่อาจทุ่มเทเวลากับการปฏิบัติงาน การให้บริการลูกค้า ผู้ว่าจ้าง และกิจกรรมภายนอกอื่นๆ จนหลงลืมให้เวลากับตนเอง ซึ่งกลับเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา

โรคร้ายที่สร้างความวุ่นวายและหวาดกลัวทั้งในระดับโลก และในบ้านเราปัจจุบันเพราะมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้คือ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เพราะเพียงไม่นานหลังจากพบการระบาดของโรคนี้ในประเทศเม็กซิโกเมื่อกลางเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ทั่วโลกก็เกิดภาวะการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดนี้ หรือ A (H1N1) และที่สำคัญองค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าจะยังคงมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์นี้อย่างต่อเนื่องไปไม่ต่ำกว่า 1-3 ปี เมื่อพิจารณาแล้ว ผู้ประกอบวิชาชีพสถาปนิกทั้งหลายถือได้ว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคนี้หลายประการ อันเนื่องมาจากการอดหลับอดนอนทำงานส่งลูกค้า ขาดเวลาออกกำลังกายเพียงพอ และอาจมีภาวะการสูบบุหรี่หรือมักปฏิบัติงานอยู่ในอาคารสถานที่ที่เป็นระบบปิดเป็นเวลานานๆ อโรคา...สถาปัตยกรรมฉบับนี้ขอเสนอข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ 2009

และแนวทางการป้องกันตลอดจนการปฏิบัติตนที่ถูกต้องให้สมาชิกได้รับทราบกันค่ะ

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 แตกต่างจากไข้หวัดใหญ่อื่นๆ อย่างไร

โดยปกติในแต่ละปีจะมีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ อยู่แล้ว เรียกว่า ไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาล โดยในประเทศไทยมีการระบาดในช่วงฤดูฝนถึงฤดูหนาว ส่วนไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เป็นเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ตัวใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อน ทำให้เกิดโรคที่มีอาการและความรุนแรงคล้ายไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล แต่สามารถแพร่กระจายได้รวดเร็วกว่า เนื่องจากคนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อนี้ ก่อนหน้านี้นานอาจเคยได้ยินข่าวเกี่ยวกับเชื้อไข้หวัดนก ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิด A H5N1 ที่มีการระบาดในสัตว์ปีกอย่างไรก็ตาม เชื้อไวรัสไข้หวัดนกไม่ได้มีการแพร่กระจายจากคนสู่คน จึงไม่ทำให้เกิดการระบาดรุนแรงทั่วโลกเหมือนไข้หวัด 2009 เป็นหวัดธรรมดา หรือ ไข้หวัดใหญ่

อาการของไข้หวัดธรรมดา คือ อาจมีอาการเจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไข้ต่ำๆ ขณะที่ไข้หวัดใหญ่ 2009 จะมีอาการของไข้หวัดใหญ่ คือ หลังจากได้รับเชื้อประมาณ 1-3 วัน จะมีไข้สูง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก เบื่ออาหาร บางคนอาจมีคลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียร่วมด้วย

การวินิจฉัยยืนยันว่าติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ 2009 จริงจะต้องมีการส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการซึ่งมีราคาแพง อันที่จริงแล้วการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อยืนยันเชื้อจะทำได้ในช่วงแรกของการระบาด เพื่อยืนยันว่าเชื้อมีการระบาดเข้าสู่ในพื้นที่นั้นๆ ซึ่งถ้าพบว่าเชื้อมีการระบาดอย่างกว้างขวางแล้ว อาจไม่จำเป็นต้องตรวจยืนยันทุกคนก็ได้

ติดต่อกันได้อย่างไรบ้าง

เชื้อไวรัสนี้จะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ซึ่งอาจได้รับเชื้อโดยตรงโดยการหายใจเอาละอองฝอยน้ำมูก น้ำลายเข้าไป โดยเฉพาะเมื่ออยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร หรือบางคนอาจได้รับเชื้อทางอ้อม เช่น ผู้ป่วยไอ จาม โดย



ใช้มือปิดปาก แล้วใช้มือนั้นไปจับสิ่งของเครื่องใช้ เชื้อก็จะติดอยู่ที่สิ่งของนั้นได้ ตัวอย่างเช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ ฯลฯ เมื่อเราไปจับสิ่งของนั้นแล้วเอามือมาเช็ดหน้า เช็ดตา เชื้อก็จะเข้าสู่ร่างกายของเราได้

ผู้ป่วยแพร่เชื้อได้เมื่อใด

ผู้ป่วยสามารถเริ่มแพร่เชื้อผู้อื่นได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย และจะแพร่เชื้อได้มากที่สุดเมื่อมีไข้และไอ ซึ่งมักเป็นขณะป่วยในช่วง 3 วันแรก ระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน 7 วัน

รักษาอย่างไร

ประมาณร้อยละ 90 ของผู้ได้รับเชื้อ อาการไม่รุนแรงถึงขั้นต้องรับการรักษาในโรงพยาบาล เพียงให้ยาลดไข้แก้ปวด หรือยาลดน้ำมูกเพื่อบรรเทาอาการ และนอนพักผ่อนก็จะหายป่วยได้เองภายใน 5-7 วัน อย่างไรก็ตาม คนที่มีอาการรุนแรง มีโรคประจำตัว หรือมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ อาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ จึงควรรีบไปโรงพยาบาลทันที ซึ่งแพทย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัส คือ ยาโอเซลทามิเวียร์ (Oseltamivir) เป็นยาแคปซูล หากผู้ป่วยได้รับยาภายใน 2 วันหลังเริ่มป่วย จะได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไม่ซึม ไข้ไม่สูง ยังรับประทานอาหารได้ สามารถรักษาตามอาการด้วยตนเองที่บ้านได้ ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล ควรใช้ยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้ ห้ามใช้ยาแอสไพริน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมากๆ งดดื่มน้ำเย็น รับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเพียง พร้อมกับควรปฏิบัติดังนี้

- เช็ดตัวลดไข้ ด้วยน้ำสะอาดที่ไม่เย็น
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก
- ควรหยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็นปกติ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- ควรปิดปากปิดจมูกทุกครั้งด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชู เมื่อไอ จาม และทิ้งลงถังขยะ และสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่กับผู้อื่น
- อาการจะค่อยๆ ทุเลาใน 3-5 วัน หากไข้ไม่ลด ไอถี่ขึ้น เจ็บหน้าอก หายใจเร็ว ควรรีบไปพบแพทย์

กลุ่มเสี่ยงที่อาจมีโรคแทรกซ้อนรุนแรง เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ เช่น ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก (ต่ำกว่า 5 ขวบ) หญิงมีครรภ์ และคนอ้วน

จะป้องกันตัวเองจากไข้หวัดใหญ่ 2009 ได้อย่างไร

สิ่งสำคัญที่สุดในช่วงนี้คือการรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล เช่น

- ระวังระวังในการแตะต้องสิ่งของของผู้อื่นและต้องมาแล้ว เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ฯลฯ

- หากจับต้องสิ่งของที่อาจแพร่เชื้อได้ ให้รีบล้างมือให้สะอาด
- ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที และให้แน่ใจว่าทุกส่วนของมือและนิ้วสะอาดดีแล้ว การใช้เจลล้างมือถือเป็นทางเลือกเมื่อไม่สามารถล้างมือได้
- พยายามอย่าเอามือลูบหน้า จมูก หรือตา
- หากไอหรือจาม ควรปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อ อย่าใช้มือ เพราะมือจะเป็นตัวแพร่เชื้อ
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ผู้คนแออัด
- ไม่สูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่จะยิ่งทำให้คุณเป็นไข้หวัดใหญ่ได้ง่ายขึ้น และอาจนำไปสู่โรคแทรกซ้อนที่อันตรายได้

การใส่หน้ากากที่ถูกต้อง

1. กรณีเป็นหน้ากากชนิดใช้แล้วทิ้ง ด้านหนึ่งมีสีเข้มกว่าผิวเรียบมัน อีกด้านหนึ่งเป็นสีขาวเนื้อละเอียดกว่า วิธีใส่คือ ให้เอาด้านสีเข้มออกด้านนอก และให้แถบลอดอยู่ที่สันจมูก
2. สวมหน้ากากให้คลุมจมูกและปาก ยึดสายรัดให้กระชับ
3. กดแถบลอดให้แนบกับสันจมูก และจัดให้ขอบหน้ากากทุกด้านแนบสนิทกับใบหน้า
4. ขณะใส่หน้ากาก พยายามอย่าสัมผัสหน้ากาก หากจำเป็นต้องสัมผัสให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลล้างมือแอลกอฮอล์
5. ควรเปลี่ยนหน้ากากใหม่เมื่อหน้ากากชื้น หรือขาด หน้ากากชนิดใช้แล้วทิ้งไม่ควรใช้เกิน 1 วัน เมื่อต้องการถอดหน้ากากออกให้ใช้มือจับสายเท่านั้น จากนั้นใส่ในถุงพลาสติก ผูกปากถุงก่อนนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด



ท้ายนี้ ขอให้ชาว ACT มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เพื่อต่อสู้กับวิกฤติเศรษฐกิจและปลอดภัยจากวิกฤติใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่กันทุกท่านคะ ACT

เภสัชกรหญิง ดร.ภูริดา เวียนทอง
 อาจารย์ประจำภาควิชาบริบาลเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกเหนือจากภาระงานสอนนักศึกษาแล้ว ยังรับหน้าที่บริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติการเภสัชชุมชน (DIC) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อให้ข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพและการใช้ยาอย่างถูกวิธีต่อประชาชนในพื้นที่ รวมทั้งจัดรายการวิทยุ “สุขภาพดี มีความสุข” เพื่อให้ความรู้และตอบปัญหาเรื่องยา สมุนไพรและการดูแลสุขภาพอนามัยทางคลื่นวิทยุมหาจุฬาลงกรณ์ฯ เชียงใหม่ 106 MHz กระจายเสียงในจังหวัดเชียงใหม่และพื้นที่จังหวัดใกล้เคียงอีกด้วย