

- รับประทานอาหารผลไม้ หรือดื่ม น้ำผลไม้ มากๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง

- หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน ต้องรีบพบแพทย์ทันที โดยเฉพาะเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ

- กรณีผู้ป่วยสูงอายุและเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรงมากต้องรีบพบแพทย์ทันที และหากรับประทานอาหารได้น้อย อาจให้วิตามินเสริมรวมทั้งวิตามินซี

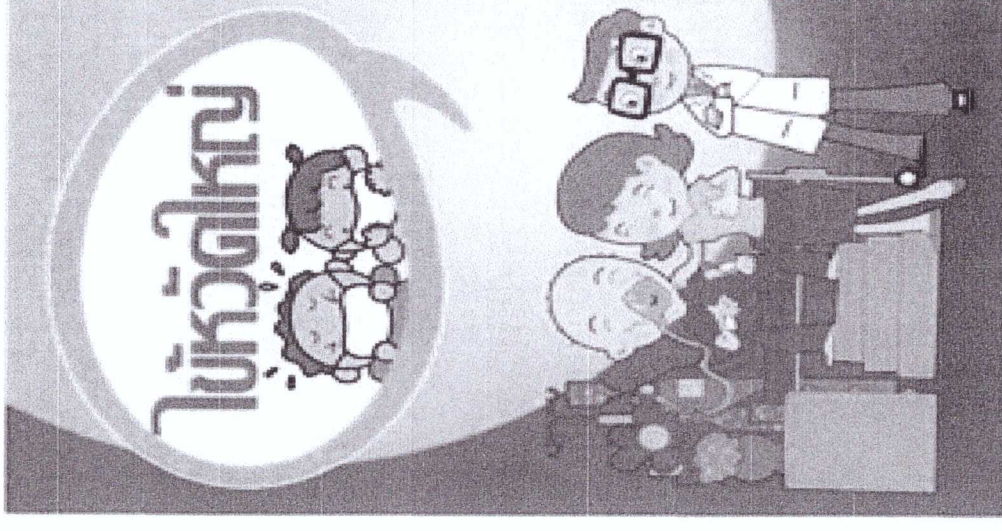
## การป้องกัน

รักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิต้านทานต่อโรคได้ดี โดย

- อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- หลีกเลี่ยงความเครียด บุหรี่ สุรา และยาเสพติด
- ระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น หรืออากาศเปลี่ยนแปลง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก และผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามิน พอเพียง

■ ระวังระวังการติดเชื้อใช้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็นซึ่งมักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น โดย

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่และติดเชื้อได้เป็นอย่างดี
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ผู้ป่วยโรคใช้หวัดใหญ่ควรระมัดระวังไม่แพร่เชื้อ โดยระวังไม่เอามารดผู้อื่นและใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากทุกครั้งเมื่อไอจาม หรือสวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือบ่อยๆ และไม่คลุกคลีกับผู้อื่น



# โรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า

## สาเหตุ

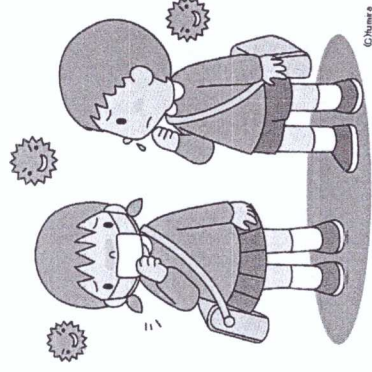
เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ซึ่งอยู่ในน้ำมูกและเสมหะของผู้ป่วย การแพร่ติดต่อเกิดขึ้นได้ง่ายในระหว่างผู้ใกล้ชิดที่อยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงมหรสพ รถโดยสาร และอาคารบ้านเรือนที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ

ไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังอาจติดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายเยื่อ

จมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย

## อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกาย ประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีไข้สูงกว่าผู้ใหญ่ และอาจพบอาการคลื่นไส้อาเจียน และท้องเสียได้ ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่ มักมีอาการรุนแรง และยาวนานกว่าไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่มักมีอาการรุนแรงและป่วยนานกว่าไข้หวัดธรรมดา แต่ก็มีอาการดีขึ้นภายใน 5 วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน



# อาการแทรกซ้อน

ผู้ป่วยบางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอดหรือหัวใจ อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ ได้มากกว่าคนอื่น ๆ และอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

## การรักษา

ใช้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลตนเองในเบื้องต้น

- กินยาลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา
- นอนพักผ่อน ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่น ไม่ชื้นเกินไป
- ดื่มน้ำมากๆ งดดื่มแอลกอฮอล์
- พยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามปกติ และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ รสไม่จัด