

## ไข้หวัด (โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน)

### Common cold/Upper respiratory tract infection/URI

**สาเหตุ** เกิดจากเชื้อไวรัส ที่มีอยู่ในน้ำมูก น้ำลายและเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อกันโดยการหายใจสูดเอาฝอยละอองเสมหะที่ไอจามในระยะไม่เกิน 1 เมตร หรือจากการสัมผัสสิ่งของที่แปดเป็นเชื้อหวัดแล้ว ไปขยี้ตาหรือแคะจมูก เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทำให้เป็นไข้หวัด ร่วมกับสภาวะที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงเช่น เครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ

**อาการ** มีไข้เป็นพักๆ ครั่นเนื้อ ครั่นตัว อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ระบายคอ คอแห้ง หรือเจ็บคอเล็กน้อย จาม คัดจมูก น้ำมูกใส ต่อมา ไอแห้งๆหรือมีเสมหะสีขาว ในรายที่มีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนจะมีไข้สูงเกิน4วัน เจ็บคอบวม มีน้ำมูกข้นเหลืองหรือเขียวเกิน24ชั่วโมง มีเสมหะสีเหลืองหรือเขียว หรือต่อมน้ำเหลืองบริเวณลำคอโต

**ภาวะแทรกซ้อน** เกิดการอักเสบแทรกซ้อนของเชื้อแบคทีเรียทำให้เกิดเป็น ทอนซิลอักเสบ ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ กล้องเสียงอักเสบ บางรายมีอาการบ้านหมุนเนื่องจากอวัยวะในการทรงตัวภายในหูชั้นในอักเสบ

**การรักษา** 1.สำหรับไข้โรคหวัดที่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่มียารักษาโดยเฉพาะ จะรักษาตามอาการที่เกิดขึ้น ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เช่น มีไข้ - ก็ให้ยาลดไข้ ไอ - ก็ให้ยาแก้ไอ มีน้ำมูก - ก็ให้ยาลดน้ำมูก เป็นต้น แต่ควรระมัดระวังในเด็กเล็ก ควรให้แต่เพียงยาลดไข้และ ช่วยเช็ดตัวเพื่อลดไข้เท่านั้น ส่วนการให้ยาอื่นๆ ควรอยู่ในการรักษาของแพทย์ นอกจากนี้ควรปฏิบัติตัวเพื่อช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น ดังนี้

1. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง โดยท่านอนที่เหมาะสม คือ การนอนศีรษะสูงจะช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกได้
2. ดื่มน้ำมากๆ จะช่วยลดไข้และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง นอกจากนี้การดื่มน้ำอุ่นจะช่วยลดการระคายเคืองในลำคอ และทำให้เสมหะอ่อนตัวลง ทำให้ขับเสมหะออกได้ง่ายขึ้น
3. รับประทานอาหารที่มีคุณค่า จะช่วยเพิ่มความต้านทานแก่ร่างกายได้
4. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเพื่อป้องกันอาการหนาวสั่น และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิอยู่เสมอ
5. งดวายน้ำขณะเป็นหวัด เพื่อไม่ให้เชื้อโรคลุกลามไปเป็นไซนัสอักเสบ
6. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา อย่าใช้น้ำเย็นจัด เช็ดตัวเวลามีไข้สูง

2.สำหรับไข้โรคหวัดที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไม่ควรพักรักษาตนเองหรือหาซื้อยารับประทานด้วยตนเอง สมควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง(ใช้ยาปฏิชีวนะ)

**การป้องกัน** 1.หมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงโดยการ ออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นเวลาที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง

2.ช่วงที่มีการระบาด ควรหลีกเลี่ยงเข้าไปในที่คนแออัด ถ้าเลี่ยงไม่ได้ควรสวม หน้ากากอนามัย

3. หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่บ่อยๆ ล้างก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ

4.อย่าใช้ของเครื่องใช้ร่วมหรือนอนรวมกันกับผู้ป่วย

5.ผู้ป่วยควรแยกตัวออกจากผู้อื่น เวลาไอหรือจามควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก สวม หน้ากากอนามัยเวลาเข้าที่ชุมชน

### เอกสารอ้างอิง

1.ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป2,นายแพทย์สุรเกียรติ์ อชานานุภาพ,หน้า389-392

2.ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,ภก.วสุ ศุภรัตน์สิทธิ “รับมือโรคหวัด อย่างไม่ให้เหมาะสม” เข้าถึงได้จาก [www.pharmacy.mahidol.ac.th](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th)

