



ทำความรู้จัก “โรคไข้หวัดใหญ่”

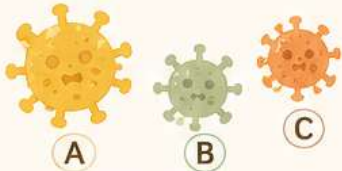


โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เป็นโรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ มีความรุนแรงมากกว่าไข้หวัดธรรมดา มักพบได้บ่อยในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว เด็กมักจะมีอาการรุนแรงและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่



สาเหตุของโรค

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ซึ่งมี 3 ชนิด คือ A, B และ C โดยพบไวรัสชนิด A ระบาดมากที่สุดทั่วโลก ชนิด B ระบาดรองลงมาในพื้นที่ระดับภูมิภาค และชนิด C มักไม่แสดงอาการ และไม่ทำให้เกิดการระบาด



วิธีการติดต่อ

1 ติดต่อทางการหายใจ โดยจะได้รับเชื้อที่ออกมาเป็นอนุภาคในอากาศเมื่อผู้ป่วยไอ จาม หรือพูด ในพื้นที่ที่มีคนอยู่รวมกันหนาแน่น เช่น โรงเรียน โรงงาน การแพร่เชื้อจะเกิดได้มาก



2 การสัมผัสผ้อยละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย จากมือที่สัมผัสกับพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ แล้วใช้มือสัมผัสที่จมูกและปาก



ระยะฟักตัวของเชื้อ

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่มีระยะฟักตัวของเชื้อประมาณ 1-3 วัน โดยผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อตั้งแต่ 1 วันก่อนมีอาการ และจะแพร่เชื้อต่อไปอีก 3-5 วันในผู้ใหญ่ และนานกว่า 7 วันในเด็ก ผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ แต่ไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อในช่วงเวลานั้นได้เช่นกัน



อาการและอาการแสดง

- มีไข้สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- คัดจมูก น้ำมูก ไอ เจ็บคอ
- อ่อนเพลียมาก หนาวสั่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย
- ภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญคือ ปอดบวม อาจทำให้เสียชีวิตได้
- อาการมักจะหายเป็นปกติภายใน 1-2 สัปดาห์



การรักษา

- 1 การรักษาประคับประคองตามอาการ ได้แก่
 - การให้ยาพาราเซตามอล เพื่อลดอาการไข้ และปวดกล้ามเนื้อ
 - การดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
 - การพักผ่อนให้เพียงพอ และผ่อนคลายความเครียด

หากเด็กมีอาการไอ หายใจลำบาก หรืออาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ควรมาพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม



- 3 การรักษาแบบเฉพาะเจาะจง โดยให้ยาต้านไวรัส Oseltamivir ตามช่วงอายุ และน้ำหนักตัวเด็ก ซึ่งขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์



การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

- 1 การป้องกันที่ดีที่สุด คือการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
- 2 วิธีป้องกันอื่น ได้แก่



หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างสม่ำเสมอ



สอนให้เด็กปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชู เมื่อไอหรือจาม



หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรสวมหน้ากากอนามัย



ทำความสะอาดของใช้และพื้นผิวที่เด็กสัมผัสบ่อยๆ

♥ เรียบเรียงโดย : ผศ.พญ.กาญจนากรวี สังข์เปรม, พว.พีรณช พันธุ์ภักดี

📖 อ้างอิงข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค, สมาคมโรคติดต่อเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย, แนวทางการดำเนินงานให้บริการวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลปี 2569





ควรฉีด วัคซีนไขหวัดใหญ่ ดีไหม ?



องค์การอนามัยโลก(WHO) ได้แนะนำวิธีการป้องกันโรค ไขหวัดใหญ่ด้วยการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนไขหวัดใหญ่

ประโยชน์ของวัคซีนไขหวัดใหญ่

- 1 ลดโอกาสการติดเชื้อ และอาการรุนแรง
- 2 ลดอัตราการนอนโรงพยาบาล
- 3 ลดอัตราการเสียชีวิต

ชนิดของวัคซีนไขหวัดใหญ่

วัคซีนไขหวัดใหญ่ที่ขึ้นทะเบียนกับ อย. ในประเทศไทยหลักๆ แบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1 วัคซีนเชื้อตาย (Inactivated Influenza Vaccine - TIV/QIV)

- ชนิดฉีด ใช้ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ กระตุ้นภูมิคุ้มกันผ่านกระแสเลือด เป็นชนิดที่นิยมแพร่หลายที่สุด
- ฉีดได้ตั้งแต่อายุ > 6 เดือน
- วัคซีนเชื้อตายแบ่งเป็น 2 แบบ คือ ชนิดครอบคลุมเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ (Type A : A(H1N1), A(H3N2) และ Type B: B(Victoria lineage), B (Yamagata lineage) และ ชนิดที่ครอบคลุมเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ 3 สายพันธุ์ (Type A : A(H1N1), A(H3N2) และ Type B: B(Victoria lineage) ซึ่งในปี 2569 องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ฉีดแบบ 3 สายพันธุ์ เนื่องจากไม่พบการระบาดของไวรัสไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ B/Yamagata มานานตั้งแต่ปีค.ศ. 2020
- ประสิทธิภาพเฉลี่ย 50-70%
- ราคา: ประมาณ 400 - 1,000 บาท/โดส
- ผลข้างเคียง : ปวดแขน, บวม, แดง บริเวณที่ฉีด

- ✓ ข้อดี : ใช้ได้กับทุกวัย
- ⚠ ข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ส่วนประกอบของวัคซีน



2 วัคซีนชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (Live Attenuated Influenza Vaccine - LAIV)

- วัคซีนพ่นทางจมูก กระตุ้นภูมิคุ้มกันผ่านเยื่อเมือกทางเดินหายใจ
- ใช้ได้ตั้งแต่อายุ 2-49 ปี
- เป็นวัคซีนครอบคลุมเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ 3 สายพันธุ์ (Type A : A(H1N1), A(H3N2) และ Type B: B(Victoria lineage)
- ประสิทธิภาพสูง 88%
- ราคา: ประมาณ 1,200 - 1,800 บาท/โดส
- ผลข้างเคียง : คัดจมูก, น้ำมูกไหล, เจ็บคอ

- ✓ ข้อดี : ไม่เจ็บ
- ⚠ ข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็กที่ได้รับยาแอสไพริน และผู้ที่มีโรคหอบหืดรุนแรง



ช่วงเวลาที่เหมาะสมควรรับวัคซีน

ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ควรรับวัคซีนก่อนช่วงที่มีการระบาดของโรคไขหวัดใหญ่ โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ



และควรรับวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ทุกปี ละ 1 ครั้ง

สำหรับปี 2569 สปสช. เปิดให้ 7 กลุ่มเสี่ยง

- ผู้สูงอายุ >65 ปี
- หญิง ตั้งครรภ์
- เด็กเล็ก 6 เดือน-5 ปี
- ผู้พิการ ทางสมอง
- โรคอ้วน BMI >35
- ผู้ป่วย 7 โรคเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตวายเรื้อรัง ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการรักษาด้วยเคมีบำบัด โรคเบาหวาน

ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ชนิด 3 สายพันธุ์ฟรี ช่วงรณรงค์ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม-สิงหาคม 2569

ส่วนบุคคลทั่วไปนอกกลุ่มเสี่ยง สามารถรับบริการได้ที่ โรงพยาบาลรัฐ โรงพยาบาลเอกชน หรือคลินิก โดยต้องชำระเงินเองทุกสิทธิ์การรักษา



วัคซีนเด็กรพ.มหาวิทยาลัยนเรศวร กด link...

<https://canva.link/kojgkmeg724or6u>

เรียบเรียงโดย : ผศ.พญ.ภาณุจรีวิ สังข์เปรม, พว.พีรณุช พันธุ์ภักดี

อ้างอิงข้อมูลจาก

1. CDC: "Different Types of Flu Vaccines" <https://www.cdc.gov/flu/vaccine-types/index.html>
2. CDC: "Live Attenuated Influenza Vaccine [LAIV] (The Nasal Spray Flu Vaccine)" <https://www.cdc.gov/flu/vaccine-types/nasalspray.html>
3. WHO: "Influenza" <https://www.who.int/teams/influenza-product-policy-and-standards/standards-and-specifications/norms-and-standards/vaccine-standardization/influenza>
4. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข https://pertenato.fda.moph.go.th/FDA_SEARCH_DRUG/SEARCH_DRUG/FRM_VACCINE_HUMAN.aspx
5. สปสช. แนวทางการดำเนินงานให้บริการวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาลปี 2569
6. สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย



ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

การดูแลและสังเกตอาการ หลังฉีดวัคซีน

ดูแลดี สังเกตใกล้ชิด เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย



1 สังเกตอาการทันที หลังฉีด

หลังฉีดควรนั่งพักและสังเกตอาการ
อย่างน้อย **30 นาที** เพื่อเฝ้าระวัง
อาการแพ้รุนแรง เช่น



ผื่นขึ้น หายใจลำบาก ปากบวม

2 ดูแลบริเวณที่ฉีด

หากมีอาการปวด บวม แดง แข็ง หรือร้อน
บริเวณที่ฉีดวัคซีน

❄️ 24-48 ชั่วโมงแรก
ประคบเย็น
ช่วยลดอาการ
ปวด บวม อักเสบ



🔥 หากเกิน
48 ชั่วโมง
แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น
สามารถเปลี่ยนเป็น
ประคบอุ่นได้



3 เมื่อมีไข้

หากลูกมีไข้ต่ำ
หรือพอแฉะ

💧 เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น
หรือน้ำอุณหภูมิห้อง
บ่อย ๆ

💊 สามารถให้ยาลดไข้
พาราเซตามอล
สำหรับเด็ก ตามขนาดที่
แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ



4 การพักผ่อน และอาหาร



ให้ลูกพักผ่อน
เพียงพอ



ดื่มน้ำหรือนม
บ่อย ๆ



หลีกเลี่ยงกิจกรรม
ที่ใช้แรงมาก
ใน 1-2 วันแรก

⚠️ อาการที่ควรรีบพาไปพบแพทย์ ⚠️

🌡️ ไข้สูง
มากกว่า
39°C



ร้องกวน
งอแงไม่หยุด
หรือซึมลงมาก
ผิวดกดี



มีอาการแพ้รุนแรง :
บวมที่ใบหน้า ปาก
ลมพิษ
หายใจหอบเหนื่อย



มีอาการไข้สูง
หรือบวมแดง
ไม่ดีขึ้น
เกิน 2-3 วัน

❌ สิ่งที่ไม่ควรทำ



❌ ไม่ควรใช้มือจับ
หรือนวดบริเวณ
ที่ฉีดวัคซีน
เพราะอาจทำให้
เจ็บมากขึ้นหรือ
เกิดการอักเสบได้



รักและใส่ใจ
เพื่อสุขภาพที่ดี
ของลูกน้อย



วัคซีนช่วยปกป้องลูกน้อย
ให้แข็งแรง ห่างไกลโรค



ครอบครัวอุ่นใจ
ลูกน้อยปลอดภัย
เติบโตอย่างมีความสุข

เรียบเรียงโดย ผศ.พญ.กาญจกรวีร์ สังข์ประม และ พว.พิรบุษ พันธุ์ภักดิ์