



### ไข้หวัดใหญ่ใกล้ตัวกว่าที่คิด

คำถามยอดฮิตที่เป็นข่าวอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ ในตอนนี้คงไม่พ้นเรื่อง ไข้หวัดใหญ่ เพราะช่วงเวลาที่ผ่านมามีทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วยที่ได้รับผลกระทบจาก ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ซึ่งก็สร้างความตื่นกลัวให้กับทุกคนและทุกสังคม

ปัญหาของการเป็นหวัดไม่ว่าจะหวัดธรรมดา หรือ ไข้หวัดใหญ่ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของการติดเชื้อไวรัส ซึ่งส่วนใหญ่รักษาตามอาการ ในบางกรณีมียาเฉพาะเพื่อการรักษา แต่ราคาค่อนข้างแพงและการพยากรณ์ผลยาก

น่าสงสัยนะครับว่าตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ทำไมไม่มีใครพูดถึงเรื่องหวัดมากนัก อาจเป็นเพราะหลายคนมองว่าหวัดเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครไม่เคยเป็นหวัด เป็นแล้วก็หายได้เอง ที่ผ่านมามีไม่ค่อยเกิดปัญหา เพราะไม่ค่อยมีปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง

ความเครียด มลภาวะจากสิ่งแวดล้อม สังคมที่เร่งรีบ แข่งขัน ต่อสู้เพื่อความอยู่รอด เวลาที่น้อยลงที่จะดูแลตนเอง ความเปราะบางของสถาบันครอบครัว และอีกหลายๆ ปัจจัย ส่งเสริมให้ร่างกายอ่อนแอลง และเป็นจุดอ่อนให้เชื้อโรคเล่นงานได้ง่ายขึ้น เป็นหวัดมากขึ้น เป็นนาน เป็นรุนแรง เป็นบ่อย จนหลายคนคิดว่า เป็นเรื่องธรรมดา

มนุษย์ เป็นสิ่งมีชีวิตที่ถูกสร้างมา พร้อมกับการปรับตัวให้อยู่กับธรรมชาติ และเชื้อโรคหลายชนิดโดยที่ไม่เกิดปัญหา หมายความว่า เชื้อโรคที่มีก็ไม่สามารทำให้เกิดโรค หรืออาการใดๆ ได้นั่นเอง ทำไมเป็นเช่นนั้น เพราะสิ่งที่มีในมนุษย์ทุกคนคือ ระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งปัจจุบัน จะได้ยินคำนี้บ่อยขึ้นนะครับ ระบบนี้มีความซับซ้อน และฉลาดมาก จนบางครั้งฉลาดเกินไป หรือถ้าระบบรวนก็เกิดปัญหากับสุขภาพได้ เช่น สร้างภูมิต้านทานต่อเนื่องตัวเอง

ที่ว่าระบบภูมิคุ้มกันมีความฉลาดและเก่งมาก คือ ระบบมีศักยภาพในการตรวจหาสิ่งแปลกปลอม จดจำ และเลือกทำลาย แอมยังเก็บข้อมูลได้อีกว่า เคยรู้จักแล้ว ถ้าพบอีกก็จัดการได้ทันที ระบบนี้ทำงานอย่างกว้างขวาง โดยร่วมกับระบบอื่นๆ เช่น ระบบฮอร์โมน ระบบเม็ดเลือด และอื่นๆ

อ่านแล้วอย่าเพิ่งงงนะครับ หมอเพียง อยากบอกว่าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายนั้น สำคัญมาก และทำงานตลอดเวลา ทำงานอย่างชาญฉลาดครับ และตรงนี้เองครับที่เป็นคำอธิบายว่า เวลาเราเจ็บป่วยมีการติดเชื้อบางชนิด เรามีอาการไม่มาก แล้วค่อยๆ ดีขึ้น และหายเองได้

ในความเป็นจริง ปัจจุบันเราพบมากขึ้นไปอีกครับว่า ระบบภูมิคุ้มกันมีความสัมพันธ์กับมะเร็งหลายชนิด การเกิด และการรักษามะเร็ง

กลับมาคุยเรื่องหวัดต่อดีกว่าครับ เป็นหวัดแล้วก็ไม่เห็นจะสำคัญอะไร จริงๆ เป็นอย่างนั้นหรือเปล่า...? หวัด และโรคในตระกูลนี้ทั้งหมด เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งมีหลายสายพันธุ์ ซึ่งทำให้เกิดอาการมากน้อยแตกต่างกันตามแต่ชนิด เช่น ไข้หวัดนก เกิดจากเชื้อ H5N1 ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เกิดจากเชื้อ Influenza A-H1N1 อย่างไรก็ตาม ไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูที่พบได้ทั่วไป เกิดจากเชื้อ Influenza type A ทั้งสิ้น

ส่วนใหญ่ เชื้อหวัด ติดต่อกันทางสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก เสมหะ ติดต่อทางการไอจามใส่กัน เมื่อได้รับเชื้อเข้าไป ก็จะมีการฟักตัว หมายความว่า เป็นช่วงเวลาที่เชื้อโรคจะค่อยๆ เพิ่มจำนวนในร่างกายของมนุษย์ จนเริ่มเกิดอาการ ซึ่งระยะนี้สั้น ยาวแตกต่างกัน โดยประมาณก็ตั้งแต่ 1 – 2 วัน ถึง 10 วัน ส่วนใหญ่ภายในหนึ่งสัปดาห์

**หวัดธรรมดา (Common cold)** เกิดจากเชื้อไวรัส หวัดธรรมดา เมื่อฟักตัวแล้ว จะทำให้เกิดอาการ คัดจมูก น้ำมูกใสๆ ไหลเล็กน้อย อาจมีไข้ต่ำๆ และปวดหัวเล็กน้อย หรือไม่มีอาการ อาจจะมีอาการระคายคอเล็กน้อย เป็นอยู่ประมาณ

1 – 3 วัน ก็จะค่อยๆ ดีขึ้น

**ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)** เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ เมื่อฟักตัวแล้วจะทำให้เกิดอาการหลายอย่าง ตั้งแต่เริ่มต้นเนื้อร้อนตัว ปวดเมื่อยตามตัว กล้ามเนื้อมัดใหญ่ บางคนมีอาการปวดข้อ มีไข้สูง ปวดหัว ตาแดง ปวดกระบอกตา แสบระคายคอ ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย มีน้ำมูกใสๆ คัดจมูกเล็กน้อย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่ออาหาร อาการต่างๆ ดีขึ้นตอนไข้ลง บางคนมีอาการไอแห้งๆ ไม่มีเสมหะ ไอเป็นพักๆ ไม่ต่อเนื่อง โดยอาการจะเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ตั้งแต่วันที่หนึ่ง วันที่สอง และสาม จะมีอาการมากที่สุด วันที่สี่ แล้วค่อยๆ ดีขึ้น

จะสังเกตได้ว่า ทั้งหวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการประมาณ 2 – 4 วัน แล้วค่อยๆ ดีขึ้น ก็อธิบายได้คือ ช่วงที่ร่างกายเริ่มรู้จักเชื้อโรคและเริ่มลงมือจัดการนั่นเอง ถ้าร่างกายเก่งกว่าเชื้อโรค (ซึ่งส่วนใหญ่เก่งกว่าจริง) ก็จะทำลายเชื้อโรคได้ และค่อยๆ ดีขึ้น หลายคนอาจจะตั้งคำถามหมอมว่า ทำไมบางที่เป็นหวัดตั้งหลายวัน ไม่ยอมหายซักที บางที่เป็นอาทิตย์เลยก็ไม่หาย แต่อาการไม่มาก ไปๆ มาๆ ได้ตามปกติ

ที่เป็นอย่างนั้นก็อาจเกิดจากร่างกายต่อสู้เชื้อโรค แบบยืดเยื้อ กว่าจัดการได้ก็ใช้เวลาบ้าง ปัจจัยสำคัญมักจะเกี่ยวกับร่างกายที่ไม่แข็งแรง พักผ่อนไม่เพียงพอ แต่ระบบภูมิคุ้มกันก็สู้ไม่ถอยเหมือนกัน ก็ต้องสู้กันนานหน่อยนั่นเอง

ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงเกิดอะไรขึ้นล่ะครับ ขณะที่ป่วยเป็นหวัด ร่างกายต้องต่อสู้กับเชื้อหวัด ซึ่งจะทำให้ร่างกายอ่อนแอลง ด้านหนึ่งร่างกายต้องสู้กับเชื้อไวรัสหวัด อีกด้านหนึ่งต้องควบคุมเชื้อแบคทีเรียที่อยู่

ตามที่ต่างๆ ของร่างกาย เช่น ในช่องปาก ช่องคอไม่ให้ทำอันตรายต่อร่างกาย ยิ่งเราไม่แข็งแรง แล้วเป็นหวัด ก็จะทำให้เชื้อแบคทีเรียพวกนี้ฉวยโอกาสก่อโรคได้

จึงพบบ่อยๆ ว่า เป็นหวัดได้ 2 – 3 วัน อาการไข้เริ่มดีขึ้น แต่เจ็บคอ เสมหะเริ่มเขียวเหลืองข้น พอไปหาหมอ หมอก็จะให้ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียมากิน เพื่อทำลายเชื้อฉวยโอกาสก่อโรคตามมานั่นเองครับ

ดูเหมือนว่าไข้หวัดใหญ่อาจจะธรรมดาจนกระทั่ง แต่ในความเป็นจริง เราพบว่า ในกรณีที่ร่างกายไม่แข็งแรง เช่น เด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เมื่อติดเชื้อไข้หวัดใหญ่บางสายพันธุ์ อาจมีอาการรุนแรง เช่น ติดเชื้อในปอด มีการอักเสบของสมอง มีการอักเสบของกล้ามเนื้อหัวใจอย่างรุนแรง ทำให้หัวใจล้มเหลว ซึ่งรักษาและดูแลยากมาก

ความจริงอีกประการหนึ่งที่เราทราบกันเป็นอย่างดีในปัจจุบันคือ เชื้อไวรัสหวัด นี้มีความสามารถในการปรับเปลี่ยนตัวเองทุกๆ ปี และตรงนี้เองที่ทำให้คนเราเป็นหวัดกันได้ทุกปี ซึ่งอาการก็แตกต่างกันออกไป เรียกว่า เชื้อไวรัสหวัด มีหลายสายพันธุ์ครับ

อาการและอาการแสดงของหวัด มักจะเล่นงานระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะเบื้องต้น ชอบเล่นงานทางเดินหายใจส่วนบน คือการอักเสบของโพรงจมูก มีคำถามว่า “เป็นหวัดบ่อยๆ จะกลายเป็นโรคภูมิแพ้ได้หรือไม่?”

พบว่า การเป็นหวัดบ่อยๆ จะทำให้มีการอักเสบเยื่อเมือกทางเดินหายใจซ้ำๆ ทำให้เกิดภาวะเนื้อเยื่อไวต่อสารต่างๆ เช่น โปรตีนจากเชื้อโรค หรือเกสรดอกไม้ หากปล่อยๆ ไว้นานๆ ก็จะนำไปสู่การเกิดภูมิแพ้ได้

อย่างที่เราทราบกันแล้วนะครับว่า ร่างกายที่แข็งแรงจะต่อสู้กับเชื้อไวรัสหวัดได้ดี คือ ถึงแม้จะรับเชื้อมา ร่างกายก็จัดการได้ อาจมีอาการเล็กน้อยและก็ดีขึ้นเร็ว ไม่ค่อยเกิดโรคแทรกซ้อน หรือปัญหาที่รุนแรง

เราจะทำอย่างไรดีในการหยุดหวัด อย่างยั่งยืน...? คิดแบบง่ายๆ ก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงไว้ ก็หมดปัญหาได้ง่ายนะครับ ในสภาพสังคมที่กดดัน ทำงาน 7 วันต่อสัปดาห์ บางคนทำงานข้ามวันข้ามคืน ออกนอนพักผ่อนน้อย เจอสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี แบบเลี้ยงไม่ได้ บางคนมีกิจกรรมเลี้ยงสังสรรค์ ลูกค้าเรื่อยๆ ต้องดื่มแอลกอฮอล์ ด้วยเหตุผลทางสังคม ไม่ได้หลับไม่ได้นอน บางคนเดินทางตลอดเวลา แลพบความเครียดคิดตัวตลอดเวลา จะทำอย่างไรดี

การที่จะหยุดหวัดอย่างยั่งยืน ประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลัก คือ ตัวผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อม ซึ่งตัวผู้ป่วย คือตัวเราเอง หมั่นดูแลสุขภาพ ให้ความสำคัญกับตัวเองบ้างในเรื่องการพักผ่อน การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย หมายถึงการลดความเครียดครับ อย่างที่เราทราบกันนะครับว่า ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอลง เลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ต่อสุขภาพ ลดการดื่มสุรา ลดอาหารไขมัน เพราะความอ้วนก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอลงเช่นกัน และสุขอนามัยส่วนบุคคลที่จะช่วยป้องกันเรื่องไข้หวัดใหญ่ คือ ป้อนปากและจมูกทุกครั้งที่เกิดอาการ ไอจาม ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูกหรือปาก เพราะเชื้ออาจเข้าสู่ร่างกาย ได้

สิ่งแวดล้อม เราทราบกันดีว่า เชื้อไวรัสหวัดติดต่อทางการหายใจ ถ้าเราจัดสิ่งแวดล้อมให้อากาศปลอดโปร่ง ระบายดี ไม่มีการกักของเชื้อโรค มีแสงแดดช่วยฆ่าเชื้อโรค เราก็มีโอกาสสัมผัสเชื่อน้อยลง และที่สำคัญมากที่หลายคนมักมองข้าม คือการเข้าไปอยู่ในกลุ่มคนหรือชุมชนที่เป็นบริเวณปิด อากาศระบายไม่ดี จะทำให้มีการติดเชื้อได้ง่าย

ในส่วนของการป้องกัน ปัจจุบันมีการผลิตวัคซีนไข้วัดใหญ่ ซึ่งจะป้องกันการติดเชื้อได้ปีต่อปี คือต้องฉีดกันทุกปี ที่เป็นอย่างนี้ก็เนื่องจากว่า ทุกปีเชื้อก็จะเปลี่ยนไป การผลิตวัคซีนก็จะผลิตใหม่ทุกปี โดยนักวิชาการจะพิจารณาจากโอกาสเชื้อที่จะระบาดในแต่ละปี ซึ่งวัคซีนไข้วัดใหญ่ จะเหมาะกับผู้สูงอายุ คืออายุมากกว่า 65 ปี และเด็กเล็ก นอกจากนั้น ยังพิจารณาฉีดในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ไม่ค่อยแข็งแรงอีกด้วย

สำหรับหลายท่านที่เป็นผู้บริหาร และเคยเป็นไข้วัดใหญ่ จะทราบดีว่าการป่วยไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพเลย คือต้องนอนพักมากๆ บางครั้งต้องเข้าโรงพยาบาล ทำให้บางองค์กรพิจารณาพิจารณาในผู้บริหารด้วย ซึ่งก็ไม่มีข้อเสียใดๆ

รายละเอียดเรื่องวัคซีน ปัจจุบันมีให้บริการในโรงพยาบาลทั่วไปครับ โดยฉีด 1 เข็ม ก่อนที่จะถึงช่วงของการระบาด ซึ่งมักจะระบาดช่วงหน้าฝนครับ หลังฉีดวัคซีนแล้วมักไม่พบอาการแทรกซ้อน เจ็บตรงบริเวณที่ฉีดเล็กน้อยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีวัคซีนป้องกันไข้วัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 แต่หากสงสัยว่าจะป่วย ให้รีบพบแพทย์ ก็มียาที่ใช้ในการรักษา คือ ยาที่ชื่อโอเซลทามิเวีย ซึ่งแพทย์จะพิจารณาให้การรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

ไม่ว่าจะเจ็บไข้วัดใหญ่โรคใดๆ ก็นับว่าไม่ดีทั้งสิ้น ดูแลป้องกันไว้ก่อนดีกว่านะครับ ยิ่งบางโรคไม่มียารักษา ยิ่งทำให้ต้องใส่ใจมากขึ้น นอกจากใส่ใจสุขภาพของเราแล้ว อย่าลืมผู้มีพระคุณที่เราเคารพรัก ทั้งคุณพ่อ คุณแม่ ญาติผู้ใหญ่ ห่วงใยท่านสักนิดนะครับ หันมาสร้างครอบครัวที่แข็งแรงไม่เป็นหวัดกันครับ

ที่มา : นพ.สมโภชน์ จิตรเกษมสุข

โดยนางสุภาพร ทิมประทุม  
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ