

โรคหัวใจใหญ่ สามารถป้องกันได้ด้วยตัวเอง

ที่สำคัญ คือ

1. รักษาร่างกายให้แข็งแรงและอบอุ่นอยู่เสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบถ้วนทุกสิ่ง โดยเพิ่มผัก/ผลไม้มากขึ้น
2. ล้างมือให้สะอาด ดยน้ำและสบู่ เป็นประจำ และทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังออกจากห้องน้ำ
3. เครื่องใช้ส่วนตัวไม่ควรถูใช้ปะปนกับผู้อื่น
4. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีคนแออัด เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า
5. ไม่คลุกคลี หรือเอนร่างกับผู้ป่วยในระยะที่มีการระบาดของโรค
6. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัวใจใหญ่ ตามกำหนดเวลาที่แพทย์แนะนำ



วัคซีนป้องกันโรคหัวใจใหญ่

วัคซีนป้องกันโรคหัวใจใหญ่ เป็นวัคซีนชนิดผลิตจากเชื้อที่ตายแล้วโดยผ่านกระบวนการผลิตที่มีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันโรคหัวใจใหญ่ แต่ผู้ฉีดวัคซีนแล้วยังอาจเป็นโรคหัวใจใหญ่ได้ แต่อาการจะน้อยลง วัคซีนหัวใจใหญ่ไม่ป้องกันโรคหัวใจใหญ่ที่เกิดจากเชื้ออื่นๆ ผู้ที่ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัวใจใหญ่ได้แก่ กลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงสูงได้แก่

- ๑ บุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย
- ๒ ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง คือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ไตวาย มะเร็งที่กำลังให้เคมีบำบัด เบาหวาน ธาลัสซีเมีย ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- ๓ บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
- ๔ หญิงมีครรภ์ อายุครรภ์ 7 เดือนขึ้นไป
- ๕ ผู้ที่มีน้ำหนักร้อยกว่า 100 กิโลกรัมขึ้นไป
- ๖ ผู้ที่ทำการทาสมองช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ๗ เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี



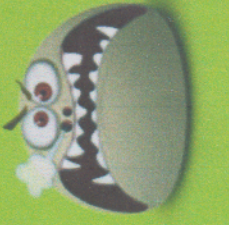
ใจหวัดใหญ่



ด้วยความปรารถนาดีจาก
เทศบาลตำบลสันป่าเปา
โทร : 053-132362

โรคไข้หวัดใหญ่คืออะไร

ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัส อีโนฟลูเอนซ่า ซึ่งมีการระบาดเป็นช่วงๆ ในแหล่งคนและนกหลาย เป็นเชื้อที่มีโอกาสกลายพันธุ์ เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่รุนแรงได้



การติดต่อ

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่กระจายเชื้อได้ทางการหายใจรดกัน การไอ จาม เชื้อจะเข้าทางเยื่อจมูก ตาและปาก หรือ จากการสัมผัสกับน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่



อาการของโรค

อาการโดยทั่วไปจะคล้ายไข้หวัดจากเชื้ออื่นๆทั่วไป แต่มีโอกาสนี้จะมีความรุนแรงและเกิดโรคแทรกซ้อนได้มากกว่า ระยะฟักตัวของเชื้อ คือ 1-4 วัน โดยเฉลี่ย 2 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการ น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ มีไข้สูง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว โดยทั่วไปจะมีอาการ 2-3 วัน แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรง เจ็บปวดตาม และจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล



การรักษา

ไข้หวัดใหญ่ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนสามารถดูแลตัวเอง ดังนี้

1. นอกพักผ่อนมากๆ ห้ามอาบน้ำเย็น ไข้สูงรับประทานยาลดไข้ เวลามีไข้สูง รับประทานยาพาราเซตามอล น้ำและน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ ถ้ามีไข้ ควรรับประทานยา พาราเซตามอล หลีกเลี่ยงการใส่ยาแอสไพริน
2. ยาปฏิชีวนะ ไม่จำเป็นต้องใช้เพราะเป็นโรคที่เกิดจากไวรัส จะให้ต่อเมื่อมีอาการแทรกซ้อนจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น น้ำมูกหรือ เสมหะเป็นสีเหลืองหรือเขียว



ข้อแนะนำ

โรคนี้ถือว่าเป็นโรคภัยร้ายแรง ส่วนมากให้การรักษาตามอาการก็จะหายได้เองภายใน 3-5 วัน ถ้ามีไข้เกิน 7 วัน ควรสงสัยเชื้ออื่นๆ นอกจากไข้หวัด และหากมีอาการดังต่อไปนี้ควรรีบมาพบแพทย์ทันที

- หายใจ หอบเหนื่อย ร่วมกับ ไอมาก อาจร่วมกับบวม
- ราบไม่ได้ เพราะเป็นอาการแทรกซ้อนจากปอดบวม
- เจ็บหน้าอกมาก ร่วมกับหายใจขัด เหนื่อย เพราะเป็นอาการจากอาการแทรกซ้อนจากเยื่อหุ้มหัวใจ หรือหัวใจอักเสบ

