

## โนโรไวรัส



โนโรไวรัสคือไวรัสชนิดหนึ่งซึ่งจะทำให้เกิดการติดเชื้อและอักเสบในระบบทางเดินอาหาร มีระยะฟักตัว 12-48 ชั่วโมงหลังจากได้รับเชื้อ ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว มีอาการคล้ายอาหารเป็นพิษ เพราะโนโรไวรัสจะปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม จึงทำให้เกิดอาการท้องเสีย หรืออาเจียน ในผู้ป่วยบางรายจะมีอาการไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว และถ่ายเหลวเป็นน้ำ ติดต่อกันได้ง่ายยิ่งขึ้นในสภาพอากาศเย็น สามารถติดเชื้อได้ในทุกช่วงวัย แต่เนื่องจากเด็กเล็กมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าผู้ใหญ่จึงทำให้มีอาการรุนแรงมากกว่า เช่น อาเจียนออกมามาก ท้องเสีย และไม่สามารถดื่มนมได้ ในผู้ใหญ่หากติดเชื้อโนโรไวรัสจะมีการไม่รุนแรงเท่ากับเด็ก เช่น มีอาการคลื่นไส้หรืออาเจียนเพียงเล็กน้อย ท้องเสียไม่กี่ครั้ง และสามารถหายได้เอง

### การติดต่อและแพร่กระจายของเชื้อ โนโรไวรัส

- อาหารหรือน้ำดื่ม พบอยู่ในน้ำดื่ม น้ำแข็ง ผักผลไม้สด และหอยนางรม
- การสัมผัสกับสิ่งของหรือพื้นผิวที่ปนเปื้อนแล้วนำนิ้วหรือมือเข้าปาก
- การสัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง อุจจาระหรือละอองอาเจียนของผู้ป่วย

### การวินิจฉัยเชื้อโนโรไวรัส

ทำได้โดยการเก็บตัวอย่างอุจจาระเพื่อส่งตรวจพิเศษกับห้องปฏิบัติการ หากพบว่าติดเชื้อโนโรไวรัส แพทย์จะทำการดูแลรักษาตามอาการ หากเด็กมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำอาการจะดีขึ้นและหายได้เองภายใน 2-3 วัน แต่หากเด็กเกิดการขาดน้ำอาจทดแทนด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่หรือการให้น้ำเกลือทางเส้นเลือด รับประทานอาหารอ่อนหรือให้ยาแก้อาเจียน แต่ถ้าเด็กภูมิคุ้มกันต่ำมีอาการรุนแรงถึงขั้นถ่ายตลอดเวลาต้องนำส่งโรงพยาบาลทันทีและอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพราะอาจเกิดภาวะช็อก ความดันเลือดต่ำ และอาจเสียชีวิตได้

### อาการติดเชื้อ โนโรไวรัส

- ถ่ายเหลวเป็นน้ำ
- ปวดท้อง
- คลื่นไส้
- อาเจียน

## แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

- ปวดศีรษะ
- ไข้ต่ำ
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- อ่อนเพลีย

### อาการรุนแรงที่ควรรีบไปพบแพทย์

- ทารกหรือเด็กที่ถ่ายเหลวมากกว่า 5 ครั้ง หรืออาเจียนมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
- มีอาการของภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง คอแห้ง ตาโหล อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ รู้สึกมึนงง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ และปัสสาวะน้อยลงและมีสีเข้ม
- ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัวชนิดรุนแรง เช่น โรคไต ภูมิคุ้มกันบกพร่อง และมีอาการท้องเสียและอาเจียน
- อาการป่วยไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน

### วิธีการรักษาเมื่อติดเชื้อโนโรไวรัส

- ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันหรือยาเฉพาะเจาะจงในการจัดการกับเชื้อไวรัสนี้ การรักษาจึงเป็นการดูแลตามอาการที่เกิดขึ้น และส่วนใหญ่อาการต่าง ๆ จะดีขึ้นได้ในเวลา 3-4 วัน
- หากอาการไม่รุนแรง ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ ORS
- ในกรณีที่มีอาเจียนและท้องเสียให้กินอาหารอ่อน เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลาต้ม และให้ยาแก้อาเจียน
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก เช่น อาหารมัน อาหารทอด ผักผลไม้รสหวาน
- หากมีอาการอาเจียน ปวดท้อง และถ่ายเหลวเป็นน้ำ อาจจะทำให้เกิดภาวะขาดสารน้ำ ส่งผลให้เกิดภาวะช็อก ความดันเลือดต่ำ และอาจเสียชีวิตได้ ควรเข้ารับการรักษาด่วนในโรงพยาบาลอย่างเร่งด่วน
- ผู้ป่วยที่จะมีโอกาสเกิดอันตรายจากการขาดน้ำได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างรวดเร็ว

### การป้องกันเชื้อ โนโรไวรัส

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 15 วินาที หลังการเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็ก และก่อนทำอาหารหรือรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงน้ำและอาหารที่ไม่สะอาด
- ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาด ทำหอยนางรมหรือหอยชนิดอื่นให้สุกก่อนรับประทาน
- ทิ้งเศษอาเจียนและอุจจาระอย่างระมัดระวังโดยใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ซับไม่ให้มีการฟุ้งกระจาย และทิ้งลงในถุงพลาสติก
- ผ้าอ้อมหรือเสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระ แยกเสื้อผ้าคนป่วยซักต่างหากและต้องรีบซักให้สะอาดโดยเร็วหรือทิ้งให้เหมาะสม

## แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

- เช็ดทำความสะอาดพื้นที่ปนเปื้อนด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน
- ใช้ช้อนกลางหากต้องกินอาหารร่วมกับผู้อื่น
- เลี่ยงการหยิบจับอาหารให้ผู้อื่น
- เชื้อโนโรไวรัสสามารถติดต่อได้ง่ายและปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกัน รวมถึงยังไม่มียาที่กำจัดเชื้อไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะ ดังนั้นควรดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดในเรื่องของการรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่สะอาด การล้างมือให้สะอาดทุกครั้งคือสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ห่างไกลจากเชื้อโนโรไวรัสได้

### ข้อมูลจาก

ผศ. ดร. นพ.นพพร อภิวัฒนากุล สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

### คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดไม่ใช่อาการของเชื้อโนโรไวรัส

1. ถ่ายเหลวเป็นน้ำ
2. ปวดท้อง
3. จมูกไม่ได้กลิ่น
4. อาเจียน
5. เผลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. จมูกไม่ได้กลิ่น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เชื้อ โนโรไวรัสเกิดจากการติดเชื้อและอักเสบในระบบทางเดินอาหาร

#### ตอบ จริง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

## แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

| ข้อความ                                         | ลำดับเหตุการณ์ |
|-------------------------------------------------|----------------|
| 1. เกิดอาการท้องเสีย หรืออาเจียน                | 3              |
| 2. รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ปนเปื้อน      | 1              |
| 3. มีระยะพักตัว 12-48 ชั่วโมงหลังจากได้รับเชื้อ | 2              |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 1 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เพราะเหตุใดผู้ใหญ่หากติดเชื้อโนโรไวรัสจะมีอาการไม่รุนแรงเท่ากับเด็ก

— คำตอบ เนื่องจากเด็กเล็กมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าผู้ใหญ่จึงทำให้มีอาการรุนแรงมากกว่า

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เนื่องจากเด็กเล็กมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าผู้ใหญ่จึงทำให้มีอาการรุนแรงมากกว่า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

นักเรียนคิดว่า เราสามารถป้องกันเชื้อโนโรไวรัสได้อย่างไร

- คำตอบ ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 15 วินาที หรือ หลีกเลี่ยงน้ำและอาหารที่ไม่สะอาด  
เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน