นางสาวจงกลณี พิมพ์มีลาย

# เรื่อง รู้จักเชื้อ "โนโรไวรัส" คืออะไร อาการที่พบ ต้นตอทำเด็กนักเรียนป่วยฉับพลัน

****

 **โนโรไวรัส** (**Norovirus**) มีชื่อเดิมว่า**Norwalk virus** เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการ**อักเสบของระบบ ทางเดินอาหาร** เป็นสาเหตุของการระบาดของการติดเชื้อท้องเสียที่ไม่ใช่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัสชนิดนี้ระบาดได้ง่ายและรวดเร็วแม้ร่างกายได้รับเชื้อในปริมาณเพียงเล็กน้อย ที่สำคัญทนต่อความร้อนและน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆได้ดี
 ดังนั้น เมื่อเกิดการปนเปื้อนของเชื้อ "โนโรไวรัส" ในอาหารและน้ำดื่ม จึงทำให้เกิดอาการท้องเสีย อาเจียน และสามารถติดต่อกันได้ง่าย เนื่องจากใช้เวลาเพียงไม่นานในการแพร่กระจายเชื้อ ไวรัสนี้พบระบาดได้มากในฤดูหนาว ติดต่อได้ง่ายในสภาพอากาศเย็น และทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

อาการ
 ส่วนใหญ่มักทำให้มีอาการอาเจียน ปวดท้องและท้องเสีย ภายใน 12-48 ชั่วโมงหลังทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนเชื้อนี้ หรือแม้แต่การสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งจากผู้ป่วยรายอื่นๆก็สามารถติดได้ และอาการท้องเสียมักจะดีขึ้นภายใน 24-72 ชั่วโมง หลังจากเริ่มมีอาการป่วย อาการที่พบบ่อย ได้แก่
 - ถ่ายเหลวเป็นน้ำ
 - ปวดท้อง
 - คลื่นไส้
 - อาเจียน
 - ปวดศีรษะ
 - ไข้ต่ำ
 - ปวดเมื่อยตามร่างกาย
 - อ่อนเพลีย

การตรวจและรักษา
 ตรวจวินิจฉัยการติด**เชื้อโนโรไวรัส**ทำได้โดยการเก็บตัวอย่างอุจจาระเพื่อส่งตรวจพิเศษกับห้องปฏิบัติการ หากพบว่าติดเชื้อโนโรไวรัส แพทย์จะทำการดูแลรักษาตามอาการเป็นสำคัญ หากเด็กมีภูมิต้านทานที่ดีอาการจะดีขึ้นและหายได้เองภายใน 2-3 วัน  แต่หากเด็กเกิดการขาดน้ำอาจทดแทนด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่หรือการให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด รับประทานอาหารอ่อน ๆ หรือให้ยาแก้อาเจียนและยาแก้ปวดท้อง แต่ถ้าเด็กภูมิต้านทานต่ำ มีอาการรุนแรงถึงขั้นถ่ายตลอดเวลาต้องนำส่งโรงพยาบาลทันทีและอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพราะอาจเกิดการช็อก ความดันต่ำ และเสียชีวิตได้

การติดต่อของโรค
 เชื้อโนโรไวรัสสามารถติดต่อได้ง่ายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ด้วยพฤติกรรมต่างๆ ได้แก่
 - รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโนโรไวรัส พบบ่อยในน้ำดื่ม น้ำแข็ง ผักผลไม้สด หอยนางรม เป็นต้น
 - เด็กจับหรือสัมผัสกับสิ่งของที่มีเชื้อโนโรไวรัสแล้วเอานิ้วเข้าปาก
 - สัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง

การรักษา
 ปัจจุบันยังไม่มียาเฉพาะเจาะจงในการขจัดเชื้อไวรัสนี้ การรักษาจึงเป็นการดูแลตามอาการที่เกิดขึ้น และส่วนใหญ่อาการต่างๆจะดีขึ้นได้ในเวลา 3-4 วัน

* ในรายที่อาการไม่รุนแรง ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ ในกรณีที่มีอาเจียนและท้องเสีย ให้ทานอาหารอ่อน และให้ยาแก้อาเจียน ยาแก้ปวดท้อง ตามอาการ
* ในรายที่มีภาวะขาดสารน้ำค่อนข้างมาก หรือมีอาเจียน ปวดท้อง และถ่ายตลอด อาจเกิดอันตรายจากการขาดน้ำ ทำให้ช็อค ความดันโลหิตต่ำ และเสียชีวิตได้ จึงควรพิจารณาให้เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล ให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด และติดตามดูอาการอย่างใกล้ชิด

ผู้ป่วยที่จะมีโอกาสเกิดอันตรายจากการขาดน้ำได้แก่ ผู้ป่วยเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวต่างๆอยู่แล้ว จึงจำเป็นที่จะต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ ทั้งนี้ทางโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านโรคติดเชื้อทั้งในผู้ป่วยเด็กและผู้ใหญ่

การป้องกัน
 ป้องกันโดยทั่วไปคือ การดูแลสุขอนามัย **กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ** จะช่วยลดปัญหาการติดเชื้อนี้ได้เพราะเป็นโรคที่ติดต่อง่ายมาก วิธีป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ คือ

* ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 15 วินาที หลังการเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็ก และก่อนทำอาหารหรือกินอาหาร (อาจใช้เจลล้างมือที่เรียกว่า Alcohol-based hand sanitizer ได้ แต่แนะนำให้ล้างมือด้วยสบู่จะดีกว่า)
* หลีกเลี่ยงน้ำและอาหารที่ไม่สะอาด เพราะเชื้อจะสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะในน้ำได้นาน
* ล้างผัก ผลไม้สด ให้สะอาด ทำหอยนางรมหรือหอยชนิดอื่นให้สุกก่อนกิน
* ทิ้งเศษอาเจียนและอุจจาระอย่างระมัดระวังโดยใช้ผ้าชุปน้ำหมาดๆซับไม่ให้มีการฟุ้งกระจาย และทิ้งลงในถุงพลาสติก
* ผ้าอ้อมหรือเสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระ แยกเสื้อผ้าคนป่วยซักต่างหากและต้องรีบซักให้สะอาดโดยเร็วหรือทิ้งให้เหมาะสม
* เช็ดทำความสะอาดพื้นที่ปนเปื้อนด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน
* ผู้ป่วยต้องงดการประกอบอาหาร เพราะสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้หลังจากมีอาการเป็นระยะเวลา 3 วัน
* เด็กควรงดไปโรงเรียนหรือสถานที่รับเลี้ยงเด็กเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
* หลีกเลี่ยงการเดินทางจนกว่าจะหายเป็นปกติ

**ที่มา :** https://www.bangkokbiznews.com/health/well-being/1054634#google\_vignette

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

 **คำถาม** ข้อใด**ไม่ใช่**อาการของการติดเชื้อโนโรไวรัส
 1. อาเจียน
 2. ถ่ายเหลวเป็นน้ำ
 3. มีไข้สูง
 4. ปวดท้อง
 **เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** : 3. มีไข้สูง
 **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)
 คำถาม** จากบทความ เรื่อง รู้จักเชื้อ "โนโรไวรัส" คืออะไร อาการที่พบ ต้นตอทำเด็กนักเรียนป่วยฉับพลันข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริงหรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น | ข้อเท็จจริง | ความคิดเห็น |
| **โนโรไวรัส** (**Norovirus**) มีชื่อเดิมว่า**Norwalk virus** เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการ**อักเสบของระบบ ทางเดินอาหาร**  |  |  |
| เชื้อโนโรไวรัสสามารถติดต่อได้ง่ายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ด้วยพฤติกรรมต่างๆ ได้แก่ รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโนโรไวรัส เด็กจับหรือสัมผัสกับสิ่งของที่มีเชื้อโนโรไวรัสแล้วเอานิ้วเข้าปาก |  |  |
| เมื่อสันนิษฐานได้ว่ามีคนติดเชื้อโนโรไวรัสไม่ควรเข้าไปสัมผัส |  |  |
| การติดเชื้อโนโรไวรัสส่วนใหญ่มักทำให้มีอาการอาเจียน ปวดท้องและท้องเสีย ภายใน 12-48 ชั่วโมงหลังทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนเชื้อนี้ หรือแม้แต่การสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งจากผู้ป่วยรายอื่นๆก็สามารถติดได้ และอาการท้องเสียมักจะดีขึ้นภายใน 24-72 ชั่วโมง หลังจากเริ่มมีอาการป่วย |  |  |

**เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** : ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง
**กระบวนการอ่าน**: การบูรณาการและตีความ

**สถานการณ์**: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

**แหล่งที่มา**: เนื้อเรื่องเดียว

**รูปแบบของเนื้อเรื่อง**: แบบต่อเนื่อง

**ประเภทของเนื้อเรื่อง**: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

**ลักษณะข้อสอบ**: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)
 คำถาม** พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วใส่เครื่องหมาย √ ในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”
 เรื่อง รู้จักเชื้อ "โนโรไวรัส" คืออะไร อาการที่พบ ต้นตอทำเด็กนักเรียนป่วยฉับพลัน

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความ** | **ใช่** | **ไม่ใช่** |
| 1. เชื้อโนโรไวรัสสามารถติดต่อได้ง่ายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง |  |  |
| 2. หลังจากเริ่มมีอาการป่วย อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ถ่ายเหลวเป็นน้ำ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้ต่ำ |  |  |
| 3. ถ้าหากเราใช้หลัก **กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ** จะทำให้เราติดเชื้อไวรัสได้ง่าย |  |  |

**เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** : ใช่ , ใช่ , ไม่ใช่
 **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)** คำถาม ถ้าหากเราสัมผัสผู้ป่วยที่มีเชื้อโนโรไวรัส เราจะมีอาการเป็นอย่างไรคำตอบ.................................................................................................

**เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** : ส่วนใหญ่มักทำให้มีอาการอาเจียน ปวดท้องและท้องเสีย ภายใน 12-48 ชั่วโมงหลังทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนเชื้อนี้ หรือแม้แต่การสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งจากผู้ป่วยรายอื่นๆก็สามารถติดได้ และอาการท้องเสียมักจะดีขึ้นภายใน 24-72 ชั่วโมง หลังจากเริ่มมีอาการป่วย อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ถ่ายเหลวเป็นน้ำ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ไข้ต่ำ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย
 **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)**

คำถาม เพระเหตุใดเราจึงติดเชื้อไวรัสโนโรกันอย่างง่ายดาย
 คำตอบ.................................................................................................

**เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** : เพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิต ในการรับประทานอาหาร การสัมผัสกัน การไม่รักษาความสะอาด เป็นต้น
**กระบวนการอ่าน**: การบูรณาการและตีความ

**สถานการณ์:** บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

**แหล่งที่มา**: เนื้อเรื่องเดียว

**รูปแบบของเนื้อเรื่อง**: แบบต่อเนื่อง

**ประเภทของเนื้อเรื่อง**: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

**ลักษณะข้อสอบ**: เติมคำตอบ
 **ความสอดคล้องตัวชี้วัด**: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน