

ชื่อเรื่อง ไข้หวัดตามฤดูกาล (Common Cold)



บทความโดย : ผศ.นพ.ศรัณย์ ธนพฤกษ์ อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์ผู้สูงอายุ

โรคไข้หวัด คือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่ติดต่อกันได้ง่าย เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งมีมากกว่า 200 สายพันธุ์ แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดจะเป็นเชื้อไรโนไวรัส โดยเฉลี่ยแล้วผู้ใหญ่อาจป่วยเป็นไข้หวัด 2 - 3 ครั้งต่อปี ในขณะที่เด็กอาจป่วยมากกว่า 4 ครั้งต่อปี อาการของไข้หวัดระยะที่ 1 (วันที่ 1-3) หลังจากสัมผัสเชื้อไวรัส ไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยจะเริ่มระคายคอ จาม น้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ และเสียงแหบระยะที่ 2 (วันที่ 4-7) อาการแย่ลงพร้อมกับมีอาการปวดศีรษะ ปวดตัว อ่อนเพลีย ตาและมีไข้ต่ำๆ ระยะที่ 3 (วันที่ 8-10) อาการเริ่มดีขึ้นแต่อาจมีอาการไอเหลืออยู่

สาเหตุโรคไข้หวัด เชื้อไวรัสชนิดต่าง ๆ นั้นอาจก่อให้เกิดอาการของโรคไข้หวัดได้ แต่ไรโนไวรัสเป็นเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุหลักของโรคไข้หวัดที่พบได้บ่อย เฉพาะไรโนไวรัสชนิดเดียวก็มีมากกว่า 100 สายพันธุ์ เมื่อติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใดสายพันธุ์หนึ่ง ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันไวรัสสายพันธุ์นั้น ๆ แต่ยังมีอีกหลายสายพันธุ์ที่ร่างกายของคนเราไม่มีภูมิคุ้มกัน จึงทำให้เราเป็นไข้หวัดกันได้บ่อย ๆ การสัมผัสโดยตรงเป็นวิธีติดเชื้อหลักของโรคไข้หวัด ผู้ป่วยโรคไข้หวัดมักจะมีเชื้อไวรัสบนเปื้อนติดอยู่ที่มือ ซึ่งเชื้อมีชีวิตอยู่ได้ถึง 2 ชั่วโมง หากไปสัมผัสมือผู้ป่วย แล้วนำมือนั้นมาสัมผัสหน้าของตนเอง เชื้ออาจหลุดเข้าไปในร่างกาย ทำให้ติดเชื้อไข้หวัดได้ การสัมผัสกับพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสโรคไข้หวัดสามารถมีชีวิตอยู่พื้นผิว เช่น หน้าเคาน์เตอร์ ลูกบิดประตู หรือโทรศัพท์ ได้นานหลายชั่วโมง หากสัมผัสพื้นผิวดังกล่าวแล้วนำมาสัมผัสตา จมูก หรือปากตนเอง ก็อาจทำให้ติดเชื้อได้ การสูดละอองฝอยที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส ผู้ป่วยอาจจะไอจามละอองฝอยที่มีเชื้อไวรัสออกมาทางอากาศ ผู้ที่อยู่ใกล้อาจสัมผัสละอองฝอยดังกล่าว ทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางตา จมูก หรือ

ปาก หากผู้ป่วยปิดปากขณะไอหรือจามก็จะช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อได้ เชื้อไวรัสโรคไข้หวัดนั้นไม่ติดต่อกันผ่านทางน้ำลาย โรคไข้หวัดจึงไม่ติดต่อกันผ่านการจูบ แต่ถ้าหากอยู่ใกล้ผู้ป่วยก็อาจติดเชื้อจากการสูดละอองฝอยได้ นอกจากนี้โรคไข้หวัดไม่ได้เกิดจากอากาศที่หนาวเย็นแต่เชื้อไวรัสบางชนิดที่เป็นสาเหตุของโรคอาจจะเติบโตได้ดีในบางฤดู

การรักษาไข้หวัด

ยาแก้ปวด การทานยาแก้ปวดสำหรับผู้ใหญ่สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลหรือไอบูโพรเฟนช่วยบรรเทาอาการไม่สบายตัวจากไข้ได้ การทานยาแก้ปวดสำหรับเด็ก การใช้ยาพาราเซตามอล หรือไอบูโพรเฟน ต้องใช้อย่างระมัดระวัง

ยาแก้คัดจมูก ยาแก้คัดจมูกสำหรับผู้ใหญ่สามารถใช้ยาแก้คัดจมูกแบบยาหยอดหรือยาพ่นได้นาน 5 วันไม่ควรใช้นานกว่านี้เพราะอาจทำให้อาการกลับมาอีกได้ ยาแก้คัดจมูกสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ไม่ควรใช้ ยาแก้คัดจมูกเด็กอายุมากกว่า 6 ปีจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

ยาแก้ไอ ยาแก้ไอสำหรับผู้ใหญ่ควรอ่านเอกสารกำกับยาก่อนใช้เพื่อป้องกันการใช้ยาเกินขนาด ยาแก้ไอบางชนิดอาจมีตัวยาสำคัญเดียวกับยาแก้ปวดหรือยาแก้คัดจมูกการใช้ยาพร้อมกันอาจทำให้ได้รับยาเกินขนาดยาแก้ไอสำหรับเด็กไม่ควรรับประทานยาแก้ไอเนื่องจากอาจรับประทานยาเกินขนาดได้

การดูแลตัวเองที่บ้าน

เมื่อเป็นไข้หวัด พักผ่อนอยู่ที่บ้านจนกว่าจะไม่มีไข้หรือไอ ดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยอาจดื่มน้ำเปล่า น้ำผลไม้ น้ำอุ่นผสมมะนาว หรือรับประทานซูปโลส หลีกเลี่ยงดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ซึ่งจะไปกระตุ้นให้ร่างกายขับน้ำออกเร็วขึ้น ทำให้ร่างกายขาดน้ำ ดื่มน้ำอุ่นเพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอและอาการคัดจมูก โดยอาจเติมน้ำผึ้งเพื่อบรรเทาอาการไอได้ แต่ห้ามให้เด็กต่ำกว่า 1 ปีรับประทานน้ำผึ้งเนื่องจากอาจก่อให้เกิดโรคโบทูลิซึมในทารก หากอากาศแห้ง เปิดเครื่องทำความชื้นในอากาศเพื่อบรรเทาอาการไอและคัดจมูก แต่ควรหมั่นทำความสะอาดตัวเครื่องอยู่เสมอเพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา กลั้วคอด้วยน้ำเกลือเพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอ แต่ไม่แนะนำในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีเพราะอาจยังกลั้วคอไม่เป็นล้างจมูกด้วยน้ำเกลือเพื่อบรรเทาอาการคัดจมูกและทำให้โพรงจมูกชุ่มชื้นขึ้น ใช้ลูกยางแดงดูดน้ำมูกในโพรงจมูกเด็กทารกหรือเด็กเล็ก ก่อนดูดควรหยดน้ำเกลือในโพรงจมูกเพื่อให้ น้ำมูกไม่เหนียวข้นจนเกินไป ใช้น้ำแข็งก้อนเล็กๆ หรือยาอมแก้เจ็บคอเพื่อบรรเทาอาการ แต่ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีอมยาอมแก้เจ็บคอ เพราะอาจติดคอได้

ที่มา : www.medparkhospital.com@medpark.thailand

<https://www.gedgoodlife.com/infographic/79227-common-cold/>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น อาการของโรคไข้หวัดในวัยเด็ก และผู้ใหญ่มีระยะ

1. 2 ระยะ
2. 4 ระยะ
3. 5 ระยะ
4. 3 ระยะ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. 3 ระยะ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม จากบทความ เรื่อง ไข้หวัดตามฤดูกาล (Common Cold) สามารถสรุปได้จากข้อมูลที่กำหนดให้ ใช่หรือไม่ จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำว่า “ใช่” หรือ “ไม่” ในแต่ละข้อความ

ข้อความ	ข้อความนี้สรุปได้จากข้อมูลที่กำหนดให้ใช่หรือไม่
ในบทความนี้ อาการของไข้หวัดระยะที่ 1 (วันที่ 1-3) หลังจากสัมผัสเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยจะเริ่มระคายคอ จาม น้ำมูกไหล คัดจมูก และไอ	ใช่ / ไม่ใช่
ยาแก้คัดจมูกสามารถใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีได้	ใช่ / ไม่ใช่
อาการแสบจมูกพร้อมกับมีอาการปวดศีรษะ ปวดตัว อ่อนเพลีย ตาแฉะมีไข้ต่ำๆจะเกิดในระยะที่ 2 (ช่วงวันที่ 4-7)	ใช่ / ไม่ใช่
เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุหลักของโรคไข้หวัดที่พบได้บ่อย เฉพาะไรโนไวรัสชนิดเดียวก็มีมากกว่า 200 สายพันธุ์	ใช่ / ไม่ใช่
การดื่มน้ำอุ่นเพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอและอาการคัดจมูก โดยอาจเติมน้ำผึ้งเพื่อบรรเทาอาการไอได้ แต่ห้ามให้เด็กต่ำกว่า 1 ปีรับประทานน้ำผึ้งเนื่องจากอาจก่อให้เกิดโรคโบทูลิซึมในทารก	ใช่ / ไม่ใช่

เฉลย/แนวคำตอบ : ใช่/ไม่ใช่/ใช่/ไม่ใช่/ใช่

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ไข้หวัดตามฤดูกาล

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
อาการของไข้หวัด หลังจากสัมผัสเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยจะเริ่มระคายคอ จาม น้ำมูกไหล คัดจมูก และไอ	
ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเพื่อนำยามากลิ้มมา รับประทานตามอาการ	
อาการแย่ลงพร้อมกับมีอาการปวดศีรษะ ปวดตัว อ่อนเพลีย ตาแฉะมีไข้ต่ำๆ	
การทานยาแก้ปวดสำหรับผู้ใหญ่สามารถรับประทาน ยาพาราเซตามอลหรือไอบูโพรเฟน	
อาการเริ่มดีขึ้นแต่อาจมีอาการไอเหลืออยู่บ้าง เล็กน้อย	

เฉลย/แนวคำตอบ : 1/3/2/4/5

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม การดูแลตนเองเมื่อเป็นไข้หวัดขณะอยู่ที่บ้านควรปฏิบัติตนอย่างไร?

คำตอบ.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ : พักผ่อนอยู่ที่บ้านจนกว่าจะไม่มีไข้หรือไอ ดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยอาจดื่มน้ำเปล่า น้ำผลไม้ น้ำอุ่นผสมมะนาว หรือรับประทานชุปใส หลีกเลี่ยงดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ซึ่งจะไปกระตุ้นให้ร่างกายขับน้ำออกเร็วขึ้น ทำให้ร่างกายขาดน้ำ หากอากาศแห้ง เปิดเครื่องทำความชื้นในอากาศเพื่อช่วยบรรเทาอาการไอและคัดจมูก แต่ควรหมั่นทำความสะอาดตัวเครื่องอยู่เสมอเพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา

กลั้วคอด้วยน้ำเกลือเพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอ แต่ไม่แนะนำให้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีเพราะอาจยังกลั้วคอไม่เป็น ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือเพื่อบรรเทาอาการคัดจมูกและทำให้โพรงจมูกชุ่มชื้นขึ้น ใช้ลูกยางแดงดูดน้ำมูกในโพรงจมูกเด็กทารกหรือเด็กเล็ก ก่อนดูดควรหยดน้ำเกลือในโพรงจมูกเพื่อให้ น้ำมูกไม่เหนียวข้นจนเกินไป

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม สาเหตุของโรคไข้หวัด เกิดขึ้นกับร่างกายมนุษย์ได้อย่างไร?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ : เชื้อไวรัสชนิดต่าง ๆ นั้นอาจก่อให้เกิดอาการของโรคไข้หวัดได้ แต่ไรโนไวรัสเป็นเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุหลักของโรคไข้หวัดที่พบได้บ่อย เฉพาะไรโนไวรัสชนิดเดียวก็มีมากกว่า 100 สายพันธุ์ เมื่อติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใดสายพันธุ์หนึ่ง ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันไวรัสสายพันธุ์นั้น ๆ แต่ยังมีอีกหลายสายพันธุ์ที่ร่างกายของคนเราไม่มีภูมิคุ้มกัน จึงทำให้เราเป็นไข้หวัดกันได้บ่อย ๆ

เฉลย/แนวคำตอบ : การสัมผัสโดยตรง การสัมผัสโดยตรงเป็นวิธีติดเชื้อหลักของโรคไข้หวัด ผู้ป่วยโรคไข้หวัดมักจะมีเชื้อไวรัสปนเปื้อนติดอยู่ที่มือ ซึ่งเชื้อมีชีวิตอยู่ได้ถึง 2 ชั่วโมง หากไปสัมผัสมือผู้ป่วย แล้วนำมือนั้นมาสัมผัสหน้าของตนเอง เชื้ออาจหลุดเข้าไปในร่างกาย ทำให้ติดเชื้อไข้หวัดได้

เฉลย/แนวคำตอบ : การสัมผัสกับพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อ ไวรัสโรคไข้หวัดสามารถมีชีวิตอยู่พื้นผิว เช่น ผนังเคาน์เตอร์ ลูกบิดประตู หรือโทรศัพท์ ได้นานหลายชั่วโมง หากสัมผัสพื้นผิวดังกล่าวแล้วนำมาสัมผัสตา จมูก หรือปากตนเอง ก็อาจทำให้ติดเชื้อได้

เฉลย/แนวคำตอบ : การสูดละอองฝอยที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสผู้ป่วยอาจจะไอจามละอองฝอยที่มีเชื้อไวรัสออกมาทางอากาศ ผู้ที่อยู่ใกล้อาจสัมผัสละอองฝอยดังกล่าว ทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางตา จมูก หรือปาก หากผู้ป่วยปิดปากขณะไอหรือจามก็จะช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อได้ เชื้อไวรัสโรคไข้หวัดนั้นไม่ติดต่อกันผ่านทางน้ำลาย โรคไข้หวัดจึงไม่ติดต่อกันผ่านการจูบ แต่ถ้าหากอยู่ใกล้ผู้ป่วยก็อาจติดเชื้อจากการสูดละอองฝอยได้ นอกจากนี้โรคไข้หวัดไม่ได้เกิดจากอากาศที่หนาวเย็นแต่เชื้อไวรัสบางชนิดที่เป็นสาเหตุของโรคอาจจะมีเติบโตได้ดีในบางฤดู เช่น ฤดูหนาว

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

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