



Fact Sheet

จะป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ในช่วงฤดูหนาวได้อย่างไร?

เนื่องจากขณะนี้ประเทศไทยกำลังย่างเข้าสู่ฤดูหนาว แม้ว่าทางภาคใต้กำลังประสบปัญหาจากอุทกภัยในบางจังหวัด แต่หลายจังหวัดทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือเริ่มมีอากาศเย็นถึงหนาวมาก อย่างไรก็ตามไม่ว่าช่วงฝนตกหรือเข้าสู่ฤดูหนาวก็ตาม มักจะพบปัญหาสุขภาพพามาพร้อมกันด้วย โดยเฉพาะการระบาดของโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งพบได้บ่อยในทุกเพศ ทุกวัย และเป็นปัญหาใหญ่ในผู้สูงอายุ และเด็กเล็ก เนื่องจากจะมีภาวะแทรกซ้อนร่วมด้วย เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ไข้หวัดใหญ่สามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีนเป็นประจำทุกปี เหตุที่ต้องฉีดทุกปี เนื่องจากเชื้อมีการปรับตัวเองอย่างต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์การระบาดแทบทุกปี เราจึงต้องเลือกใช้วัคซีนที่มีองค์ประกอบคล้ายคลึงกับเชื้อที่ระบาดในบ้านเรา เพื่อให้การกระตุ้นภูมิคุ้มกันป้องกันโรคได้ผล การเฝ้าระวังติดตามเชื้อที่ระบาดอย่างต่อเนื่องจึงมีความจำเป็นสำหรับการวางแผนเลือกใช้วัคซีนที่เหมาะสมกับประชากรไทย ซึ่งกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้มีระบบเฝ้าระวังเชื้อไข้หวัดใหญ่ ซึ่งทำมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อรายงานความชุกและการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่ที่เกิดขึ้นแทบทุกปีให้กับกระทรวงสาธารณสุข

ในปีนี้อีกไข้หวัดใหญ่ 3 ชนิด คือ A(H3N2), A/H1pdm09 และ B ที่ระบาดอยู่ในประเทศไทยส่วนใหญ่มีความคล้ายคลึงกับเชื้อที่เป็นองค์ประกอบในวัคซีนซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้ฉีดให้กับกลุ่มเสี่ยง แม้ว่าเมื่อเดือนกันยายน 2558 ที่ผ่านมามีองค์การอนามัยโลกได้ประกาศสายพันธุ์วัคซีนที่ใช้ในปี 2559 สำหรับประเทศทางซีกโลกใต้ ซึ่งมี สายพันธุ์ A(H3N2) และสายพันธุ์ B เปลี่ยนไปจากวัคซีนปี 2558 แล้วก็ตาม แต่จากระบบเฝ้าระวังของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พบว่าร้อยละ 80 ของเชื้อไข้หวัดใหญ่ชนิด B ยังคงเป็นสายพันธุ์ B/Phuket/3073/2013 (Yamagata lineage) ซึ่งตรงกับสายพันธุ์วัคซีนที่กระทรวงสาธารณสุขฉีดให้กลุ่มเป้าหมายในปีนี ดังนั้นการวางแผนที่จะเลือกใช้วัคซีนตัวใหม่หรือไม่ จึงต้องอาศัยระบบเฝ้าระวังคอยติดตามสายพันธุ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทราบว่าประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะพบสายพันธุ์ B/Brisbane/60/2008 (Victoria lineage) และ A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2) เพิ่มขึ้นหรือไม่

แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของนักวิจัยหลายคณะพบว่า ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้มีโรคประจำตัว เมื่อฉีดวัคซีนแล้วให้ผลป้องกันโรคได้ต่ำกว่าร้อยละ 60 ดังนั้นเราจึงยังพบว่ามีประชาชนบางส่วนที่ฉีดวัคซีนแล้วยังคงเป็นโรคไข้หวัดใหญ่อยู่ เช่น ผู้สูงอายุ ที่กลับจากพิธีฮัจญ์ ทุกคนได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ก่อนเดินทางไปแสวงบุญ อย่างไรก็ตามแม้ในผู้สูงอายุบางคน วัคซีนไม่สามารถป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้เต็มร้อย แต่สามารถช่วยลดอาการรุนแรงหรือภาวะแทรกซ้อนได้ และลดอัตราการเสียชีวิต ดังนั้นการป้องกัน และดูแลสุขภาพตนเองอีกทางหนึ่ง จะช่วยเป็นเกราะคุ้มกันให้พ้นจากการเป็นไข้หวัดใหญ่ได้ แม้ท่านจะไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ก็ตาม

การป้องกันและการรักษา: หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือคลุกคลีกับผู้ป่วย ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายพักผ่อนให้เพียงพอ สวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นเสมอ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลทำความสะอาดมือ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด หากรู้สึกไม่สบาย มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ควรปิดปาก จมูก ด้วยหน้ากากอนามัย หรือใช้กระดาษปิดปาก จมูก เวลาไอหรือจาม ทานยาลดไข้ พักผ่อนให้มาก ดื่มน้ำบ่อยๆ ทานผักผลไม้ให้มากๆ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์