

ป้องกันไข้หวัดใหญ่ ด้วยวัคซีนที่ครอบคลุมยิ่งกว่า



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครสวรรค์

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ชนิด 4 สายพันธุ์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

ไข้หวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ คืออะไร?

โรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเป็นไวรัสที่มีชื่อว่า “ไวรัสอินฟลูเอนซ่า” (Influenza virus) โดยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ Influenza A และ B ซึ่งแต่ละชนิดแบ่งเป็นสายพันธุ์ย่อยๆ ดังนี้

1. ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A (H1N1)

2. ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A (H3N2)
3. ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B ตระกูล Victoria
4. ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B ตระกูล Yamagata

ดังนั้นการใช้วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ครอบคลุมไวรัสครบทั้ง 4

สายพันธุ์จะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่อาจระบาดในฤดูกาลนั้นๆ ได้มากกว่า

ทำให้ผู้ที่ได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ชนิด 4 สายพันธุ์ มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคไข้หวัดใหญ่น้อยลง

ไข้หวัดใหญ่ติดต่อแพร่เชื้อโรค ได้อย่างไร?

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่ายมาก โดยสาเหตุเกิดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสที่กระจายอยู่ในอากาศจากการไอ จาม ของผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่ หรือจากการสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนกับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่

เชื้อจะระบบทางเดินหายใจ ซึ่งอาการของโรคไข้หวัดใหญ่จะปรากฏขึ้นหลังจากได้รับเชื้อมาแล้ว 1-3 วัน ดังนั้น

ในบางครั้งที่อาการของโรคยังไม่ปรากฏ ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อให้คนที่อยู่ใกล้ชิดได้โดยไม่รู้ตัว

อาการของผู้ป่วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการป่วยใน 1-2 วัน หลังได้รับเชื้อ เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา ตาแดง คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ อาจมีการเบื่ออาหาร คลื่นไส้

อาเจียนหรือท้องเสียร่วมด้วย โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้นภายใน 3-4 วัน และหายเป็นปกติใน 1-2 สัปดาห์

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

- เมื่อมีอาการป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- เวลาไอ หรือจาม ควรใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูกแล้วทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด
- ล้างมือบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการไอจาม หรือมีไข้ตัวร้อน
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
- เมื่อป่วยควรหยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้หายป่วยเร็ว และไม่แพร่เชื้อให้กับคนอื่น
- ผู้ที่อยู่ในกลุ่มที่เสี่ยงป่วยรุนแรง อาทิ โรคหอบหืด โรคหัวใจ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง และโรคมะเร็งที่อยู่ระหว่างรับเคมีบำบัด ควรเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้วัดใหญ่ทุกปี?

เพราะเชื้อไวรัสไข้วัดใหญ่จะเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยอยู่เสมอ ทำให้เกิดเชื้อใหม่ในสัตว์และในคนอยู่เป็นระยะ เป็นเหตุให้ภูมิคุ้มกันโรคในสัตว์และในคนที่มีอยู่เดิมอาจไม่สามารถป้องกันโรคได้

นอกจากนี้ภูมิคุ้มกันของร่างกายที่มีต่อเชื้อไข้วัดใหญ่ไม่นานและมักจะลดต่ำลงในระยะเวลาไม่กี่เดือนหรือปี ดังนั้นการฉีดวัคซีนไข้วัดใหญ่ทุกปีจึงเป็นการกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันเหมาะสมกับเชื้อไข้วัดใหญ่ที่มาใหม่ในแต่ละปี และมีระดับภูมิคุ้มกันสูงอยู่ตลอดเวลา เพื่อจะได้เตรียมรับมือกับเชื้อที่อาจเข้าสู่ร่างกายของเรา