



เส้นทางสุขภาพ

ประจำปี เดือน สิงหาคม 2569

รู้ทัน 2 ตัวร้ายหน้าฝน ไข้หวัดใหญ่ & RSV ภัยเงียบระบบทางเดินหายใจ

เจาะลึกสายพันธุ์และการระบาด

ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) : สายพันธุ์หลักที่ระบาดในหน้าฝนปีนี่ยังคงเป็น สายพันธุ์ A (H1N1 และ H3N2) ซึ่งแพร่ระบาดได้ง่าย และรุนแรงกว่าสายพันธุ์ B มีระยะฟักตัวสั้นเพียง 1 - 4 วัน ทำให้กระจายตัวในโรงเรียนหรือออฟฟิศได้อย่างรวดเร็ว

RSV (Respiratory Syncytial Virus) : เป็นไวรัสที่ทำให้ลายระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง ปัจจุบันแบ่งเป็น 2 สายพันธุ์คือ RSV-A และ RSV-B โดยระบาดหนักมากใน เด็กเล็กรอบก่อกว่า 5 ปี และ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เนื่องจากโครงสร้างหลอดลมของเด็กเล็กยังแคบ เมื่อมีเสมหะเหนียวข้นจาก RSV จึงอุดตันได้ง่าย ทำให้ระบบหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน

สัญญาณอันตราย (Red Flags) ที่ต้องส่งโรงพยาบาลทันที

กรณีเด็กเล็ก (เสี่ยง RSV สูง)

- หายใจเร็วกว่าปกติ (เด็กทารกเกิน 40 - 50 ครั้ง/นาที)
- "อกบวม" หรือ "ซี่โครงบาน" ขณะหายใจเข้า (แสดงว่าต้องใช้แรงเอื้อมสุดท้ายในการหายใจ)
- ปัสสาวะน้อยลงเวลาหายใจ
- ริมฝีปาก หรือปลายมือปลายเท้าเริ่มเขียวคล้ำ (ขาดออกซิเจน)
- ซึมลง ไม่ยอมดูดนม หรือกินน้ำไม่ได้เลย

กรณีผู้สูงอายุ (เสี่ยงทั้งคู่)

- มีอาการสับสนเฉียบพลัน ซึม พูดไม่รู้เรื่อง
- หายใจติดขัด เจ็บหน้าอกเวลาหายใจ
- ระดับออกซิเจนในเลือด (วัดที่ปลายนิ้ว) ต่ำกว่า 95%

วัคซีนป้องกัน

วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (Influenza Vaccine):

- ยังคงจำเป็นต้องฉีด ปีละ 1 ครั้ง เนื่องจากเชื้อไวรัสมีการกลายพันธุ์ตลอดเวลา
- แนะนำให้ฉีดก่อนเข้าหน้าฝน (ช่วง พ.ค. - มิ.ย.) แต่หากยังไม่ได้ฉีด เดือนสิงหาคมนี้ยังสามารถฉีดกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ทันที

วัคซีน RSV (RSV Vaccine):

- ปัจจุบันในประเทศไทยเริ่มมีการนำเข้าและแนะนำวัคซีน RSV สำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (เช่น โรคปอด โรคหัวใจ) ซึ่งช่วยลดอัตราการนอนโรงพยาบาลและการเสียชีวิตจากปอดอักเสบได้อย่างมีนัยสำคัญ

แผนการดูแลผู้ป่วยภายในบ้าน (Home Isolation) หากอาการไม่รุนแรงและแพทย์อนุญาตให้กลับมาพักฟื้นที่บ้าน

- การจัดการเสมหะ (สำคัญมากในเคส RSV) :** ให้ดื่มน้ำอุ่นบ่อย ๆ เพื่อลดความเหนียวของเสมหะ หากเป็นเด็กเล็กจัดให้นอนหนุนหมอนสูงเล็กน้อย และใช้ลูกยางแดงช่วยดูดน้ำมูก/เสมหะในคอออกเป็นระยะ
- การใช้อย่างปลอดภัย :** ทานยาลดไข้พาราเซตามอลตามน้ำหนักตัว ทุก 4 - 6 ชั่วโมง ห้ามใช้ยาแอสไพรินเด็ดขาด ในเด็ก เพราะอาจเกิดกลุ่มอาการเรย์ (Reye's Syndrome) ที่อันตรายถึงชีวิต
- การแยกพื้นที่ :** ให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และแยกขยะติดเชื้อ (เช่น กระดาษทิชชูที่เช็ดน้ำมูก) ใส่ถุงมัดปากให้แน่นหนา

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลตำบลสันติคีรี