



ข้อควรรู้ 5 ประการเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1



1

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 แตกต่างจากไข้หวัดหมูทั่วไป ตลอดจนไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล และไข้หวัดใหญ่ระบาดใหญ่อย่างไร?

- ไข้หวัดหมู เป็นโรคติดต่อในระบบทางเดินหายใจ โดยมีสาเหตุจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ เอช 1 เอ็น 1 ซึ่งส่วนใหญ่ติดต่อกันในสุกร แต่เคยมีการติดต่อสู่คนมาแล้วในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ได้มีการสัมผัสใกล้ชิดกับสุกร (เช่น ในฟาร์มสุกร เป็นต้น)
- เชื้อไวรัสไข้หวัดหมูมีการปรับตัวอยู่อย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์อื่นๆ ในบางครั้ง สุกรอาจติดเชื้อไวรัสมากกว่าหนึ่งชนิดในเวลาเดียวกัน ทำให้ยีนของไวรัสต่างชนิดเหล่านี้ผสมกันและเกิดเป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ขึ้นได้ เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 เป็นตัวอย่างของปรากฏการณ์เช่นนี้ โดยเชื้อไวรัสไข้หวัดนก ไข้หวัดในมนุษย์ และไข้หวัดหมูได้ “แลกเปลี่ยนส่วนพันธุกรรม” กันจนเกิดเป็นเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่
- นำไปสู่การแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 ที่กำลังสร้างความวิตกไปทั่วโลกอยู่ในขณะนี้
- ไข้หวัดนก เป็นเชื้อไวรัสสายพันธุ์ เอช 5 เอ็น 1 ที่พบโดยทั่วไปในนก และเป็นเชื้อที่เคยมีการติดเชื้อสูคนในบางกรณี โดยส่วนใหญ่เกิดจากการที่คนสัมผัสใกล้ชิดกับนกที่ติดเชื้อ
- การแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่ติดต่อกันในคนอยู่แล้ว คนจึงอาจมีภูมิคุ้มกันโรคนี้อยู่บ้างแล้ว
- การระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่เกิดเมื่อมีการกลายพันธุ์เป็นเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่และเริ่มมีการแพร่ระบาดขึ้น เนื่องจากเป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ คนจึงยังไม่มีภูมิคุ้มกันโรคนี้ ทำให้เกิดการติดต่อจากคนสู่คนกระจายไปทั่วโลกได้ง่าย นอกจากนี้ ยังมีแนวโน้มที่ผู้ติดเชื้อจะล้มป่วยหนักได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว การระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ครั้งที่ผ่านมา ได้ส่งผลให้เกิดการแพร่กระจายของโรคในวงกว้างและและมีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก

2

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 ติดต่อกันด้วยวิธีใด และอาการของโรคเป็นอย่างไร?

เชื้อไวรัสชนิดนี้แพร่กระจายจากคนสู่คนได้หลากหลายวิธีในรูปแบบเดียวกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทั่วไป คือ โดยการไอ จาม หรือการสัมผัสกับสิ่งของที่มีเชื้อไวรัสนี้แฝงอยู่จากการไอหรือจามของผู้ติดเชื้อ นอกจากนี้ ผู้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่มักยังสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้เมื่ออยู่ในระยะใกล้ (โดยทั่วไปคือในระยะของช่วงแขน) ทำให้ไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่กระจายได้อย่างง่ายดายในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันในระยะใกล้ชิดเป็นจำนวนมาก

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 ไม่ติดต่อกันผ่านการบริโภคเนื้อหมูหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อหมู เชื้อไวรัสชนิดนี้จะตายเมื่อปรุงอาหารที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส หรือ 160 องศาฟาเรนไฮต์ขึ้นไป

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 ที่เกิดในคน มีอาการคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทั่วไป เช่น มีไข้ เชื้องซึม เบื่ออาหาร และไอ เป็นต้น มีรายงานว่าผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสชนิดนี้บางรายมีอาการนำมูกไหล เจ็บคอ คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียร่วมด้วย

3

ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 ในคนสามารถรักษาได้ด้วยวิธีใด?

ยาที่ใช้กับผู้ป่วยใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (ยาต้านไวรัส) โดยทั่วไปในปัจจุบันมีอยู่ 2 ตำรับด้วยกัน โดยจะช่วยลดอาการต่างๆ เช่น อาการปวด เป็นต้น ยาเหล่านี้อาจส่งผลทำให้อาการป่วยสั้นลง และช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ ชื่อทางการค้าของยา 2 ตำรับนี้คือ ทามิฟลู (Tamiflu) และ รีเลนซา (Relenza) ซึ่งมีชื่อสามัญว่า Oseltamivir และ Zanamivir ตามลำดับ เท่าที่ผ่านมา ยาทั้ง 2 ตำรับนี้สามารถรักษาอาการที่เกิดจากเชื้อไวรัสหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 อย่างได้ผล

ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่ใช้ป้องกันใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 แต่นักวิทยาศาสตร์ได้เริ่มต้นพัฒนาวัคซีนให้ตรงกับไวรัสที่กำลังแพร่เชื้อแล้ว ยังไม่มีข้อมูลแน่ชัดว่าวัคซีนที่ใช้ป้องกันใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่พบโดยทั่วไปจะสามารถใช้ป้องกันเชื้อไวรัส เอช 1 เอ็น 1 ที่พบใหม่นี้ได้ด้วยหรือไม่

4

เชื้อไวรัสหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 จะทำให้เกิดการระบาดใหญ่หรือไม่?

เกณฑ์ที่ใช้บ่งชี้ว่าเชื้อไวรัสชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นเชื้อที่ก่อให้เกิดการระบาดใหญ่ มีอยู่ 3 ประการด้วยกัน คือ

1. เกิดการกลายพันธุ์เป็นเชื้อไวรัสหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่
2. เชื้อไวรัสสายพันธุ์ดังกล่าวสามารถติดต่อจากคนสู่คนได้ง่าย
3. เชื้อไวรัสนี้สามารถทำให้เกิดอาการป่วยอย่างรุนแรงในคน

เชื้อไวรัสที่พบใหม่นี้มีลักษณะครบตามเงื่อนไขดังกล่าวทุกประการ แต่เท่าที่ผ่านมา ผู้ป่วยทุกรายที่พบนอกประเทศเม็กซิโกมีอาการไม่รุนแรงนัก โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขยังคงพยายามหาคำตอบอยู่ว่าเพราะเหตุใดผู้ป่วยใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 ในเม็กซิโกจึงมีอาการรุนแรงกว่าที่พบในสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่นๆ

องค์การอนามัยโลกเรียกการแพร่ระบาดครั้งนี้ว่าเป็น “ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขที่มีความสำคัญในระดับนานาชาติ” อย่างไรก็ตาม สถานการณ์นี้อาจเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากเชื้อไวรัสหวัดใหญ่เป็นเชื้อที่แทบจะไม่อาจคาดเดาล่วงหน้าได้เลย และมีข้อมูลใหม่ๆ เกิดขึ้นทุกวัน จึงจำเป็นต้องเปิดรับข้อมูลอยู่ตลอดเวลาและปฏิบัติตามคำแนะนำจากหน่วยงานสาธารณสุขระดับท้องถิ่นและระดับชาติในพื้นที่ของท่านอย่างเคร่งครัด

5

เราจะปกป้องตัวเองจากใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 ได้อย่างไร?

การปกป้องตนเองทำได้โดยวิธีการเดียวกับการป้องกันตัวจากไวรัสหวัดใหญ่ทั่วไป กล่าวคือ

- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีการบ่งบอกว่าไม่สบายและผู้ที่มีไข้หรือมีอาการไอ
- ล้างมือให้สะอาดทั่วถึงด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ

- สร้างนิสัยในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่า และทำตัวให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ

เมื่อมีผู้ป่วยที่บ้าน

- พยายามจัดพื้นที่เฉพาะในบ้านไว้สำหรับผู้ป่วย หากไม่สามารถทำได้ ให้รักษาระยะห่างระหว่างผู้ป่วยกับคนอื่น ๆ อย่างน้อย 2 เมตร
- ในขณะที่ดูแลผู้ป่วย ต้องปิดปากและจมูกด้วยหน้ากากอนามัยซึ่งสามารถหาซื้อได้ทั่วไป หรืออาจทำขึ้นเองจากวัสดุที่พอหาได้ แต่ควรพึงระลึกว่าต้องทิ้งหรือทำความสะอาดหน้ากากเหล่านี้อย่างเหมาะสมด้วย
- ล้างมือให้สะอาดทั่วถึงด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังจากสัมผัสกับผู้ป่วย
- รักษาสภาพแวดล้อมให้สะอาดด้วยสารทำความสะอาดที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไปในบ้าน (เช่น น้ำยาทำความสะอาด เป็นต้น)

ในกรณีที่คิดว่าท่านได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 (เช่น เมื่อรู้สึกไม่สบาย มีไข้สูง มีอาการไอ หรือเจ็บคอ)

- งดการออกไปเรียนหรือทำงาน ขอให้หยุดพักผ่อนอยู่กับบ้านเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อโรค อย่างกลับไปเรียนหรือทำงานอีกจนกว่าจะพ้นระยะ 2 วันหลังจากที่หายจากอาการป่วย
- พักผ่อนและดื่มน้ำมากๆ
- ปิดปากและจมูกทุกครั้ง ไอหรือจาม
- ล้างมือให้สะอาดทั่วถึงด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากไอหรือจาม
- ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหากมีอาการผิดปกติอย่างรุนแรง เช่น หายใจลำบาก เป็นต้น แต่ถ้าอาการไม่รุนแรง ขอให้พักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเนื่องจากจะช่วยหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสสู่ผู้อื่นที่โรงพยาบาลได้

หากไปพบแพทย์

ต้องอธิบายให้แพทย์ผู้วินิจฉัยโรคทราบว่าเพราะเหตุใดท่านจึงเชื่อว่าท่านได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 (เช่น เพิ่งเดินทางไปในพื้นที่ที่มีการยืนยันว่าพบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 เป็นต้น)

สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เอช 1 เอ็น 1 ได้จากเว็บไซต์ต่อไปนี้

องค์การอนามัยโลก - คำถามที่ถามบ่อยเกี่ยวกับไข้หวัดหมู

http://www.who.int/csr/swine_flu/swine_flu_faq_26april.pdf

องค์การอนามัยโลก

<http://www.who.int/>

การเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์การระบาดใหญ่ของรัฐบาลสหรัฐฯ

<http://www.pandemicflu.gov/>