

ไข้หวัดหมู

ไข้หวัดหมู เป็นไข้หวัดใหญ่ชนิดใหม่ชนิดหนึ่ง ดังนั้นคนจำนวนมากจึงไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไข้หวัดชนิดนี้ อาการก็คือ มีไข้ ไอ เจ็บในลำคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดศีรษะ และมีอาการอ่อนเพลีย บางคนอาจจะมีอาการท้องเสีย และอาเจียน ถ้าคุณมีอาการของไข้หวัดใหญ่ ขอให้คุณอยู่บ้านจนกระทั่ง ไม่มีไข้แล้วหนึ่งวัน สำหรับคนที่พักอาศัยหรือมาอยู่ในเขตมณฑลสตอกโฮล์มเป็นเวลานาน คุณจะได้รับการฉีดวัคซีนต่อต้านไข้หวัดหมูนี้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ เอ(เอชเอ็นเอ) หรือที่ทั่วไปเรียกกันว่าไข้หวัดหมู จะเป็นมากสำหรับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี อย่างไรก็ตาม คนทุกวัยก็อาจที่จะเป็นโรคนี้อีก ผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการป่วยเพียงเล็กน้อย ในสวีเดนมีเพียงไม่กี่รายที่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล จากจำนวนผู้ป่วยเป็นโรคไข้หวัดหมูนี้ มีอยู่ประมาณ ๕ เปอร์เซ็นต์ที่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล และจากจำนวนนี้มีบางรายที่ป่วยมากจนต้องเข้ารับการรักษาแบบฉุกเฉิน และมีอยู่เป็นจำนวนน้อยที่เสียชีวิตเพราะโรคนี้อีก

เหมือนไข้หวัดใหญ่ธรรมดา

อาการของไข้หวัดหมูนี้ก็เหมือนกับอาการของไข้หวัดใหญ่ธรรมดาทั่วไป คุณจะมีไข้ ไอ เจ็บในลำคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดศีรษะ และมีอาการอ่อนเพลีย ไข้หวัดหมูนี้อาจทำให้คุณเกิดอาการท้องเดิน และอาเจียนด้วยได้

ไข้หวัดใหญ่ชนิดนี้ ตามปกติ จะเป็นอยู่ประมาณห้าถึงเจ็ดวัน แต่คุณอาจมีอาการอ่อนเพลียต่อไปอีกสองหรือสามสัปดาห์ และก็เหมือนกับไข้หวัดใหญ่ธรรมดา คือคุณอาจเป็นโรคอื่นตามมา เช่น ปอดบวม โพรงจมูกอักเสบ และการติดเชื้อโรคอื่น ๆ

วิธีหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ

ไข้หวัดหมูนี้จะติดต่อได้ในลักษณะเดียวกับไข้หวัดใหญ่ธรรมดา เมื่อผู้ติดเชื้อมาไอหรือจาม เชื้อไวรัสนี้จะกระจายไปในอากาศ และผู้อื่นก็จะได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปโดยการหายใจ การติดต่อจะเกิดขึ้นง่ายถ้าคุณได้พบปะกับผู้คนมาก และอยู่ใกล้ชิดกันภายในบ้านหรืออาคาร การติดต่อจะเกิดขึ้นยากเมื่ออยู่ในที่แจ้ง การติดเชื้อไม่ได้เกิดขึ้นโดยผ่านเนื้อหมูหรืออาหารอย่างอื่น

คุณสามารถลดโอกาสการติดเชื้อลงได้ด้วยการ:

- หลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่น เช่นการสัมผัสมือ หรือการจูบแก้ม
- ล้างมือบ่อย ๆ จะดีถ้าใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือด้วย
- ล้างมือก่อนที่จะไปสัมผัสตา จมูก และปากของคุณ
- หลีกเลี่ยงการติดต่อย่างใกล้ชิดกับผู้ที่คุณทราบว่าป่วย
- ไอ หรือจามด้วยการใช้มือหรือกระดาษเช็ดมือ ป้องปากและจมูก
- ให้อยู่ในที่แจ้งให้มากที่สุด

ถ้าคุณป่วย

เนื่องจากไข้หวัดใหญ่นั้นมีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส จึงไม่สามารถที่จะรักษาได้ด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะ

ถ้าอาการอย่างอื่นของคุณยังปรกติอยู่ ย่อมเป็นการเพียงพอในการที่จะลดความยุ่งยากโดยการ

- หยุดอยู่บ้าน ไม่ไปทำงานหรือไม่ไปโรงเรียน จนกระทั่งคุณไม่มีไข้แล้วหนึ่งวัน จะใช้เวลาประมาณห้าถึงเจ็ดวัน
- หลีกเลี่ยงในการปฏิบัติหน้าที่ หรือพบปะผู้คนถ้าไม่จำเป็น เป็นเรื่องสำคัญมากที่คุณจะต้องไม่ทำให้คนอื่นต้องติดเชื้อ
- ดื่มน้ำมาก ๆ
- พักผ่อน และอยู่อย่างสงบ
- นอนหลับให้มาก ๆ
- ทานยาเพื่อลดไข้และลดอาการปวดเมื่อย ถ้าจำเป็น

การติดต่อรักษา

ถ้าคุณอยู่ในกลุ่มของผู้ที่มีความเสี่ยง หรือมีครรภ์

มีบางคนที่มีความเสี่ยงที่จะมีอาการป่วยหนักขึ้นเนื่องมาจากการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้ มากกว่าผู้อื่น ซึ่งได้แก่ผู้ที่มีโรคดังต่อไปนี้:

- โรคหัวใจ-เส้นโลหิตเรื้อรัง
- โรคปอดเรื้อรัง (เช่น โรคหืด และโรคระบบการหายใจขัดข้อง)
- โรคตับเรื้อรัง- หรือโรคไตพิการ
- โรคเบาหวาน
- ภูมิคุ้มกันต่ำลง (เช่น ภูมิคุ้มกันต่ำลงบกพร่องอันเนื่องมาจากกรรมพันธุ์ กำลังอยู่ในช่วงการให้ยารักษา ซึ่งเป็นเหตุให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง โรคเมสส์ โลหิตขาวมาก ติดเชื้อเอชไอวี)
- โรคเกี่ยวกับประสาทและเนื้อกล้ามเนื้อที่กระทบต่อการหายใจ (เช่น โรคเอแอลเอส โรคเอ็มเอส และโรคพาร์กินสัน)
- มีความอ้วนมาก (มีค่า บีเอ็มไอ สูงกว่า 40)

และรวมแม้กระทั่ง

- หญิงที่มีครรภ์
- เด็กที่มีความบกพร่องด้านสมอง หรือพิการด้านต่าง ๆ

ถ้าคุณมีอาการของไข้หวัดใหญ่ และอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งของผู้ที่มีความเสี่ยง หรือมีครรภ์ ขอให้ติดต่อเข้ารับการรักษา รวมทั้งคุณที่เป็นผู้ให้การดูแลรักษาผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ที่จัดอยู่ในกลุ่มของผู้ที่มีความเสี่ยงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

ขอให้โทรศัพท์ไปที่หน่วยแนะนำการรักษาพยาบาล (Vårdguiden) ที่เปิดทำการตลอด 24 ชั่วโมง หมายเลขโทรศัพท์ 08-

320 100 กด 0 สำหรับข้อแนะนำภาษาสวีเดนและภาษาอังกฤษที่จะบอกว่าคุณจะติดต่อไปที่ไหน

ข้อมูลอื่น ๆ

ถ้าคุณมีอาการของไข้หวัดใหญ่นานกว่าหนึ่งสัปดาห์ หรือถ้ามีอาการหนักมาก ขอให้คุณติดต่อเข้ารับการรักษา เพราะอาจจะเป็นสัญญาณว่าคุณเป็นโรคอื่น หรือไข้หวัดใหญ่นั้นกำลังพัฒนาไปเป็นโรคใดโรคหนึ่งที่ร้ายแรงกว่า ขอให้โทรศัพท์ไปที่หน่วยแนะนำการรักษาพยาบาล (Vårdguiden) ที่เปิดทำการตลอด 24 ชั่วโมง หมายเลขโทรศัพท์ 08-320 100 กด 0 สำหรับข้อแนะนำภาษาสวีเดนและภาษาอังกฤษที่จะบอกว่า คุณจะติดต่อไปที่ไหน เช่น

เมื่อคุณมีอาการดังต่อไปนี้:

- คุณมีไข้สูง (สูงกว่า 38.5 องศา) นานกว่าสามวัน
- คุณมีปัญหาเรื่องการหายใจ
- คุณมีอาการเจ็บที่หน้าอก
- สุขภาพด้านอื่นของคุณได้รับผลกระทบ

กรุณาอย่าเดินทางไปที่ศูนย์อนามัย (vårdcentralen) หรือ คลินิกแพทย์ประจำบ้าน (husläkarmottagningen) กรุณา โดยไม่ได้มีการโทรศัพท์ติดต่อไปก่อน สิ่งที่สำคัญก็คือ คุณจะต้องไปนำเชื้อไปติดผู้อื่น

มีสิทธิที่จะใช้ล้าม

ถ้าคุณไม่เข้าใจภาษาสวีเดน คุณมีสิทธิที่จะขอความช่วยเหลือเรื่องการใช้ล้ามในตอนที่คุณไปรับการรักษาพยาบาล หรือไปหาทันตแพทย์ โดยคุณไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

คุณหรือตัวแทนของคุณจะต้องบอกให้เจ้าหน้าที่ทราบในตอนที่นัดเวลาว่าคุณมีความจำเป็นต้องใช้ล้าม ล้ามจะมาร่วมอยู่ด้วยในตอนที่คุณไปหาแพทย์ หรือเป็นล้ามทางโทรศัพท์

ปรับปรุงข้อมูลเมื่อ: 2009-10-23

www.vardguiden.se