

ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ – โรคติดต่อ

ไข้หวัดนก (Avian Influenza)

ไข้หวัดนกคืออะไร

ไข้หวัดนก (หรือที่เรียกกันว่า Bird Flu) เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ซึ่งส่วนใหญ่จะส่งผลกระทบต่อคนและสัตว์ปีก เช่น ไก่หรือเป็ด โดยปกติแล้ว เชื้อไวรัสเหล่านี้จะไม่ติดต่อในมนุษย์ แต่อย่างไรก็ตาม ได้มีการรายงานกรณีที่มีการติดเชื้อในมนุษย์ (ส่วนใหญ่จะเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิด A สายพันธุ์ H5N1 และ H9N2) ในฮ่องกงและประเทศอื่นๆ ของโลก

ไข้หวัดนกเกิดขึ้นได้อย่างไร

ไข้หวัดนกในมนุษย์สามารถก่อให้เกิดอาการติดเชื้อในตา มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ) หรือปอดติดเชื้อ สำหรับชนิดที่แพร่เชื้อรุนแรงกว่า (เช่น ติดเชื้อเนื่องจากไวรัสสายพันธุ์ H5N1) สามารถก่อให้เกิดโรคที่ร้ายแรงและอาจทำให้ผู้ติดเชื้อเสียชีวิตได้

ไข้หวัดนกแพร่กระจายได้อย่างไร

คนส่วนใหญ่จะติดเชื้อไข้หวัดนก โดยการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับนกและสัตว์ปีกที่ติดเชื้อ (ที่ยังมีชีวิตอยู่หรือที่ตายแล้ว) รวมถึงการสัมผัสกับอุจจาระของสัตว์เหล่านี้

จะรักษาอาการของโรคไข้หวัดนกในมนุษย์ได้อย่างไร

ผู้ที่ติดเชื้อควรพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมากๆ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ควรไปพบแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีความต้านทานโรคต่ำ หรือมีอาการแย่ลง เช่น ไข้สูงไม่ยอมลด หรือมีอาการหายใจติดขัด

โดยทั่วไปแล้ว ไข้หวัดนกที่เกิดจากไวรัสสายพันธุ์ H5N1 จะมีความรุนแรงมากกว่าไข้หวัดใหญ่ทั่วไป และผู้ป่วยส่วนใหญ่จะต้องเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล ยาต้านเชื้อไวรัสบางตัวอาจช่วยรักษาอาการติดเชื้อได้ แต่ควรใช้ด้วยความระมัดระวังตามคำแนะนำของแพทย์ ส่วนยาปฏิชีวนะไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น เว้นแต่มีการติดเชื้อแบคทีเรีย ขณะที่ไม่ควรใช้ยาแอสไพรินกับเด็ก

จะป้องกันโรคไข้หวัดนกได้อย่างไร

นกและสัตว์ปีกที่ติดเชื้อ (ที่ยังมีชีวิตอยู่หรือที่ตายแล้ว) หรืออุจจาระของสัตว์เหล่านี้ อาจเป็นพาหะนำเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ ดังนั้น เราควรที่จะ:

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับนกและสัตว์ปีก (ที่ยังมีชีวิตอยู่หรือที่ตายแล้ว) หรืออุจจาระของสัตว์เหล่านี้
- หากสัมผัสสัตว์เหล่านี้ ให้ใช้สบู่ล้างมือให้สะอาดทันที
- ปรงอาหารจากผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์ปีกและไข่ให้สุกก่อนรับประทาน
- เมื่อเดินทางออกนอกฮ่องกง ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับนกหรือสัตว์ปีก
ผู้เดินทางที่กลับมาจากพื้นที่ที่มีการติดเชื้อควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด หากรู้สึกมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งแพทย์ถึงประวัติการเดินทาง และสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค

ให้รักษาความสะอาดอยู่เสมอ:

- ดูแลให้มือสะอาดอยู่เสมอ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนรับประทานอาหารหรือสัมผัสจมูก ปาก หรือตา
- ใช้กระดาษทิชชูปิดปากเมื่อไอหรือจาม และทิ้งทิชชูที่สกปรกนั้นลงในถังขยะที่มีฝาปิดอย่างเหมาะสม
จากนั้นล้างมือให้สะอาด
- อยู่ที่บ้าน และหลีกเลี่ยงการออกไปในสถานที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน และอากาศไม่ดี หากมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่เกิดขึ้น

อนึ่ง ในปัจจุบัน ยังไม่มีวัคซีนที่ใช้ได้ผลในการป้องกันไข้หวัดใหญ่ในมนุษย์ ความต้านทานโรคที่ดีจะช่วยป้องกันการติดเชื้อ (รวมทั้งการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่) ได้ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการรับประทานอาหารให้สมดุล ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด และไม่สูบบุหรี่

ธันวาคม 2010