



# ข่าวสารสำหรับประชาชน

## เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

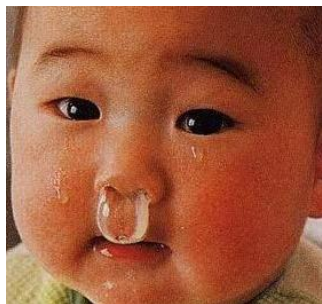
กระทรวงสาธารณสุข

โทร 0 2590 3183

ฉบับที่ ๑๒/๕๕ (วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕)

### การเจ็บป่วยด้วย..อาการไข้

ช่วงนี้เป็นต้นฤดูฝน ฝนตกบ่อย และอากาศเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บางพื้นที่มีน้ำท่วมขังซึ่งอาจเป็นแหล่งเชื้อโรค และแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์นำโรคต่างๆ ได้ สิ่งที่น่ากังวล คือ สุขภาพและการเจ็บป่วยของประชาชนทุกเพศทุกวัย ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอาการเจ็บป่วยที่มี **ไข้** เป็นอาการนำ เช่น ไข้หวัด ไข้เลือดออก ไข้ฉี่หนูหรือโรค เลปโตสไปโรซิส เป็นต้น ดังนั้น **ฉบับนี้** ข้าพเจ้าขอแนะนำข่าวสารสำหรับประชาชน เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ จึงขอส่งข่าวถึงประชาชน เรื่อง **การเจ็บป่วยด้วย..อาการไข้** เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม



**ไข้** หรือ **อาการตัวร้อน** เป็นอาการแสดงทางการแพทย์ที่พบบ่อย **ไข้** หมายถึง การเพิ่มของอุณหภูมิร่างกายสูงกว่าค่าปกติคือ ๓๖.๕ – ๓๗.๕ ° C (๙๘ – ๑๐๐ ° F) ไข้เป็นการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันของร่างกายที่พยายามต่อต้าน สิ่งแปลกปลอม เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส รวมทั้งภาวะผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย

**สาเหตุของไข้** ไข้อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ตั้งแต่ภาวะที่ไม่รุนแรงไปจนถึงที่รุนแรง ได้แก่ **โรคติดเชื้อ** เช่น ไข้หวัดใหญ่ การติดเชื้อเอชไอวี ไข้เลือดออก มาลาเรีย ไข้ฉี่หนู เป็นต้น **การอักเสบของผิวหนังหลายชนิด** เช่น ฝี เม็ดตุ่มหนอง หรือสิ่ว **เนื้อเยื่อถูกทำลาย** ซึ่งอาจเกิดในการสลายของเม็ดเลือดแดง, การผ่าตัด, เนื้อตายจากการขาดเลือด เป็นต้น และ**สาเหตุอื่นๆ** อีกมากมายนอกจากนี้ ไข้บางอย่างก็ไม่สามารถอธิบายสาเหตุ หรือที่เรียกว่า ไข้ไม่ทราบสาเหตุ

**การดูแลรักษาเพื่อบรรเทาอาการ ไข้** เนื่องจากอาการไข้เป็นกระบวนการรักษาตัวเองของร่างกายตามธรรมชาติ ดังนั้นสำหรับผู้ใหญ่ที่แข็งแรงทั่วไปอาจไม่จำเป็นต้องกินยาลดไข้ เว้นแต่จะรู้สึกไม่สบายตัวมาก **แต่ควรระวังในเด็กทารก ผู้สูงอายุ ในสตรีมีครรภ์ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือปอด และผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ควรจะทำให้ไข้ลด** เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ และช่วยลดอาการไม่สบายตัวถ้าหากจำเป็น โดยยาลดไข้ที่ควรใช้คือ ยาพาราเซตามอล ไม่ควรใช้ยาจำพวกแอสไพริน เนื่องจากจะทำให้เกร็ดเลือดผิดปกติ และระคายกระเพาะอาหาร และควรแนะนำให้ผู้ป่วยดื่มน้ำให้เพียงพอ ซึ่งอาจดื่มน้ำสะอาดหรือใช้สารละลายทดแทนน้ำทางปาก (โออาร์เอส) ก็ได้

การเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดาช่วยให้ลดอุณหภูมิของร่างกายลงได้ ซึ่งทำได้โดยใช้ผ้าชุบน้ำบิดพอหมาดๆ เช็ดบริเวณหน้าผาก ซอกรักแร้ ต้นขา ขาพับ ฝ่ามือและฝ่าเท้า ควรเช็ดตัวอยู่เป็นระยะเพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกายไม่ให้สูงจนเกินไปนัก



สิ่งที่สำคัญคือ การสังเกตอาการผิดปกติที่ต้องรีบไปพบแพทย์ คือ

- ไข้สูงเกิน ๓๙.๔ องศาเซลเซียส ขึ้นไป หรือ มีไข้นานกว่า ๒๔ ชั่วโมง โดยไม่มีอาการเป็นหวัดร่วมด้วย
- โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ถ้ามีอาการขาดน้ำ หรือ มีไข้ร่วมกับผื่น หรือ ในเด็กเล็กมีอาการซึมลง
- ปวดศีรษะอย่างมาก และคอแข็งกระวนกระวายหรือสับสนมาก ไอมีเสมหะสีน้ำตาล/เขียว มีอาการปวดผิดปกติขณะปัสสาวะ ปวดท้อง ปวดหลังมาก
- มีไข้นานกว่า ๓ วัน หรือ ไข้ลดลงมากกว่า ๒๔ ชั่วโมง แล้วกลับมาใหม่

ที่มาของรูปภาพ <http://www.sahavicha.com/?name=knowledge&file=readknowledge&id=๔๐๘๙>