



ข่าวสารสำหรับประชาชน

เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

โทร 0 2590 3183

ฉบับที่ ๑๔/๕๕ (วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕)

จากประเด็นข่าวในสื่อต่างๆ ทั้งโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับการเจ็บป่วยของเด็กเล็กด้วยโรคมือ เท้า ปาก ทั้งในประเทศไทย และประเทศเพื่อนบ้าน ดังนั้น ข่าวสารสำหรับประชาชนสัปดาห์นี้ ขอเน้นย้ำการดูแลเด็กเล็กเมื่อเจ็บป่วยด้วยอาการไข้ เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม



ไข้ หรือ **อาการตัวร้อน** เป็นอาการแสดงทางการแพทย์ที่พบบ่อย

ไข้ หมายถึง การเพิ่มของอุณหภูมิร่างกายสูง มากกว่าค่าปกติคือ $36.5 - 37.5$ °C ($98 - 100$ °F) ไข้เป็นการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันของร่างกายที่พยายามต่อต้าน สิ่งแปลกปลอม เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส รวมทั้งภาวะผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย

สาเหตุของไข้ ไข้อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ตั้งแต่ภาวะที่ไม่รุนแรงไปจนถึงที่รุนแรง ได้แก่ **โรคติดเชื้อ** เช่น ไข้หวัดใหญ่ การติดเชื้อเอชไอวี ไข้เลือดออก มาลาเรีย ไข้ฉี่หนู เป็นต้น **การอักเสบของผิวหนังหลายชนิด** เช่น ผื่น 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 ได้แก่

- ไข้สูงเกิน 39.4 องศาเซลเซียส ขึ้นไป หรือ มีไข้มานานกว่า 24 ชั่วโมง โดยไม่มีอาการเป็นหวัดร่วมด้วย หรือ มีไข้มานานกว่า 3 วัน หรือ ไข้ลดลงมากกว่า 24 ชั่วโมง แล้วกลับมาใหม่
- ในเด็กเล็ก ถ้ามีอาการขาดน้ำ หรือ มีไข้ร่วมกับผื่น หรือ มีอาการซึมลง
- ปวดศีรษะอย่างมาก และคอแข็งกระวนกระวายหรือสับสนมาก ไอมีเสมหะสีน้ำตาล/เขียว มีอาการปวดผิดปกติขณะปัสสาวะ ปวดท้อง ปวดหลังมาก