

# ไขหวัดใหญ่ ป้องกันได้ด้วย

## “วัคซีน”



### ❖ วัคซีนไขหวัดใหญ่คืออะไร

ไขหวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซ่า ซึ่งมีการระบาดเป็นช่วงๆ ในหน้าฝนและหน้าหนาว เป็นเชื้อที่มีโอกาสกลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่รุนแรงได้

### ❖ การติดต่อ

โรคไขหวัดใหญ่สามารถแพร่กระจายเชื้อได้ทางการหายใจ ไอ จาม

### ❖ อาการของโรคไขหวัดใหญ่

อาการโดยทั่วไปจะคล้ายไขหวัดจากเชื้ออื่นๆ ทั่วไป แต่มีโอกาสที่จะมีอาการรุนแรง มีไข้ และเกิดโรคแทรกซ้อนได้มากกว่า ผู้ป่วยจะมีน้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ มีไข้สูง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว โดยทั่วไปจะมีอาการ 2-3 วัน แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรง เช่น ปอดบวม และจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หลังจากหายอาจมีอาการอ่อนเพลียมีนงงไปอีกหลายสัปดาห์

## วัคซีนไขหวัดใหญ่...กับเรื่องที่คุณควรรู้

### ❖ วัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่คืออะไร

วัคซีนไขหวัดใหญ่เป็นวัคซีนชนิดฉีด ผลิตจากเชื้อที่ตายแล้ว โดยผ่านกระบวนการผลิตที่มีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ แต่ผู้ฉีดวัคซีนแล้วยังอาจเป็นไขหวัดใหญ่ได้ แต่อาการจะน้อยลง วัคซีนไขหวัดใหญ่ ไม่ป้องกันไขหวัดทั่วไปที่เกิดจากเชื้ออื่นๆ

### ❖ ใครควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่

กลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงสูงซึ่งควรได้รับการฉีดวัคซีนประกอบด้วย

- บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย
- ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง คือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย มะเร็งที่กำลังให้เคมีบำบัด เบาหวาน ธาลัสซีเมีย ภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมถึงผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีอาการ)
- บุคคลที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป
- หญิงมีครรภ์ อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป
- ผู้ที่มีน้ำหนักมากกว่า 100 กิโลกรัมขึ้นไป
- ผู้พิการทางสมองช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี

โดยกลุ่มที่เสี่ยงสูงสามารถเข้ารับการฉีดวัคซีนได้ที่โรงพยาบาลของรัฐและสถานบริการที่เข้าร่วมโครงการ

นอกจากนี้เด็กอายุมากกว่า 2 ปี และผู้ใหญ่ที่แข็งแรงดีที่ต้องป้องกันตนเองจากไขหวัดใหญ่ สามารถฉีดได้

### ❖ ควรฉีดวัคซีนเมื่อไหร่

วัคซีนไขหวัดใหญ่สามารถฉีดได้ตลอดปี แต่ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ก่อนฤดูฝน (เดือนพฤษภาคม) และก่อนฤดูหนาว (เดือนตุลาคม) เนื่องจากเป็นช่วงที่เริ่มมีการระบาด

### ❖ “วัคซีน” ต้องฉีดซ้ำหรือไม่

วัคซีนนี้ต้องฉีดซ้ำทุก 1 ปี ถ้าต้องการป้องกันอย่างต่อเนื่อง สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 9 ปี ที่รับการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ เป็นปีแรก ควรได้รับ 2 เข็ม โดยเข็มที่ 2 ห่างจากเข็มแรก 1 เดือน

### ❖ สังเกตอาการข้างเคียง

วัคซีนทุกชนิดสามารถทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ สำหรับวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่อาจมีอาการบวมแดงบริเวณที่ฉีด มีไข้ ปวดเมื่อย มักจะเริ่มไม่นานหลังฉีด อาการดังกล่าวควรหายภายใน 1-2 วัน

การแพ้ถึงขั้นเป็นอันตรายต่อชีวิตมีน้อยมาก ถ้าหากเกิดขึ้นจะปรากฏภายใน 2-3 นาที ถึง 2-3 ชั่วโมงหลังฉีด โดยอาจมีอาการหายใจไม่สะดวก เสียงแฮบ หรือหายใจมีเสียงดัง ลมพิษ ชีตขาว อ่อนเพลีย หัวใจเต้นเร็ว หรือเวียนศีรษะ

*การดูแลรักษาอาการข้างเคียง หากปวด บวมบริเวณที่ฉีด ให้ประคบด้วยผ้าเย็น หากมีไข้ให้รับประทานยาลดไข้ในขนาดที่เหมาะสม หากมีอาการรุนแรง หรือเป็นมาก ควรปรึกษาแพทย์ทันที และแจ้งอาการให้ทราบโดยละเอียด*

### ❖ ฉีดวัคซีนแล้วเกิดอาการข้างเคียงทำอย่างไร

หลังรับการฉีดวัคซีนควรเฝ้าระวังสังเกตอาการข้างเคียงในสถานพยาบาลอย่างน้อย 30 นาที เมื่อกลับไปบ้าน ควรมีผู้ดูแลต่อไปอีก 2 วัน หากมีอาการข้างเคียง ควรแจ้งให้แพทย์ทราบทุกครั้ง ก่อนรับการฉีดวัคซีนครั้งต่อไป

### ❖ ใครไม่ควรฉีดวัคซีนหรือควรเลื่อนการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่

- เด็กอายุน้อยกว่า 6 เดือน
- คนที่มีประวัติแพ้ไข่หรือไข่ไก่อย่างรุนแรง เพราะวัคซีนผลิตในไข่ไก่
- ผู้ที่เคยฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่แล้วมีอาการแพ้อย่างรุนแรง
- หากมีไข้หรือเจ็บป่วยเฉียบพลัน หรือโรคประจำตัวมีอาการกำเริบ ควบคุมไม่ได้ ควรเลื่อนการรับวัคซีนไปก่อน กรณีเป็นหวัดเล็กน้อย ไม่มีไข้ สามารถรับการฉีดวัคซีนได้

### ❖ โรคไขหวัดใหญ่ ป้องกันได้ ด้วยตัวเอง

โรคไขหวัดใหญ่สามารถป้องกันได้ด้วย

- รักษาร่างกายให้แข็งแรง และอบอุ่น
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ เป็นประจำ
- เครื่องใช้ส่วนตัวไม่ควรใช้ปะปนกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด
- ไม่คลุกคลี หรือนอนร่วมกับผู้ป่วยในระยะที่มีการระบาดของโรค
- ในกลุ่มเสี่ยงสูงควรรับการฉีดวัคซีนตามกำหนดเวลาที่แพทย์แนะนำเสมอ ในกรณีที่ไม่สามารถมารับการฉีดวัคซีนได้ตามที่กำหนด ควรรีบมารับการฉีดทันทีที่ทำได้

