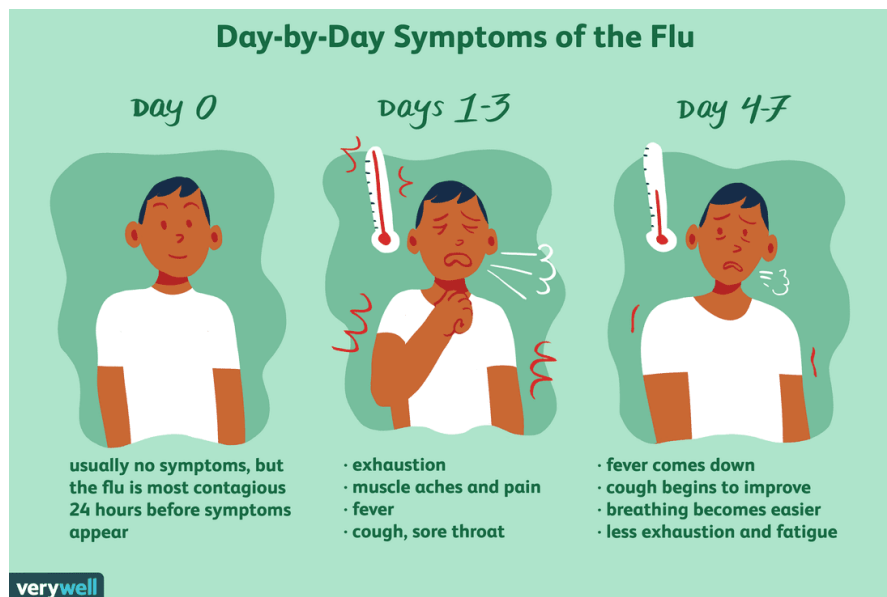


## ไข้หวัดใหญ่ Influenza

ไวรัสไข้หวัดใหญ่จะเกิดการกลายพันธุ์ (Mutation) อยู่เรื่อยๆ ซึ่งในระยะเวลาเพียงปีเดียวก็สามารถเปลี่ยนแปลงไปมากจนระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ต้องทำการเรียนรู้ไวรัสชนิดนี้ใหม่อยู่ตลอด จึงเป็นสาเหตุที่ต้องมีการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ใหม่ในทุกๆ ปี เช่น เมื่อมีเชื้อไข้หวัดใหญ่มากกว่าหนึ่งสายพันธุ์เข้ามาติดเชื้อในเซลล์เดียวกัน จนเกิดการหลอมรวมกลายเป็นสายพันธุ์ย่อยชนิดใหม่ โดยกระบวนการเกิดสายพันธุ์ย่อยชนิดใหม่นี้ก็คือการเปลี่ยนแปลงพันธุกรรม Antigenic drift นั่นเอง โดยการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัสสามารถพบได้ในไข้หวัดใหญ่ทั้ง 3 ชนิด



### ไข้หวัดใหญ่มีหลายสายพันธุ์ แบ่งเป็น 3 ชนิด A,B,C

ไข้หวัดใหญ่ชนิดเอและบี จะพบการระบาดตามช่วงฤดูกาลของทุกๆ ปี ส่วนไข้หวัดใหญ่ชนิดซี จะเป็นชนิดที่มีความรุนแรงน้อยกว่า และไม่นำไปสู่การระบาด

ไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ สามารถพบได้ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและสัตว์ปีกหลายสายพันธุ์ เช่นเดียวกับมนุษย์ ส่วนชนิดบีและซีนั้น มักจะพบในมนุษย์เป็นหลัก

### ไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ (Type A)

ไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ แบ่งชนิดออกตามประเภทของโปรตีนได้ 2 ชนิด ใช้ชื่อย่อว่า H และ N ซึ่งโปรตีนสองชนิดนี้จะพบอยู่บนผิวของไวรัส ชนิดแยกย่อยของเชื้อเหล่านี้ จะถูกแบ่งย่อยลงอีกตามความแตกต่างของสายพันธุ์ โดยแต่ละสายพันธุ์ของไข้หวัดใหญ่ชนิดเอก็แตกต่างกันในด้านของสปีชีส์ (Species) ของสัตว์ที่เชื้อติดต่อกันได้ด้วย รวมถึงความรุนแรงของอาการเจ็บป่วย ซึ่งบางสายพันธุ์ของไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอก็ไม่ติดต่อกันในมนุษย์ เมื่อปลายปี 2014 กรมควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention: CDC) รายงาน

ว่า ไข้หวัดใหญ่ชนิดเอชชนิดย่อย H3N2 เป็นสาเหตุหลักของโรคไข้หวัดใหญ่ที่พบมากที่สุดในสหรัฐอเมริกาประมาณ 50% ของตัวอย่างไวรัสที่เก็บมาในช่วงปลายเดือนพฤศจิกายน พบว่าตรงกับชนิดย่อย H3N2 ที่เป็นส่วนประกอบในวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำปี 2014-2015 อย่างไรก็ตาม เชื้อไวรัสที่ติดต่อกันในจำนวน 50% ของผู้ป่วยนั้น ได้มีการกลายพันธุ์ไปจากสายพันธุ์ H3N2 ที่เป็นส่วนประกอบของวัคซีน ซึ่งหมายความว่าประสิทธิภาพของวัคซีนในการป้องกันเชื้อชนิดย่อยใหม่นี้มีความด้อยลง

### **ไข้หวัดใหญ่ชนิดบี (Type B)**

ไข้หวัดใหญ่ชนิดบี จะแบ่งชนิดตามประเภทสายพันธุ์และตระกูล แทนการแบ่งตามชนิดย่อยและสายพันธุ์ แม้ว่าไข้หวัดใหญ่ชนิดบี จะพบได้ไม่บ่อยเท่ากับชนิดเอ แต่ก็ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยร้ายแรงได้เช่นเดียวกัน

### **ไข้หวัดใหญ่ชนิดซี (Type C)**

ไข้หวัดใหญ่ชนิดซี มักทำให้เกิดการติดเชื้อบริเวณทางเดินหายใจของวัยเด็กเป็นส่วนใหญ่ และจะระบอบตามช่วงฤดูกาลร่วมกับชนิดเอและบี แต่ไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดซี ก็ไม่ถูกรองรับอยู่ในวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำปีที่มีอยู่ทั่วไป และมีการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมน้อยและกลายพันธุ์ช้ากว่าชนิดเอและบี

### **ไข้หวัดใหญ่ H1N1 (ไข้หวัดหมู)**

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 หรือไข้หวัดหมู เป็นไข้หวัดใหญ่อีกชนิดที่พบมากในหมู โดยทั่วไปแล้วมักจะไม่ติดต่อมาสู่คน แต่สามารถเกิดการติดต่อขึ้นได้ หากมีการสัมผัสกับหมูที่ติดเชื้อหรือสิ่งแวดล้อมที่มีเชื้อไวรัสนี้อยู่ ซึ่งจะก่อให้เกิดการติดต่อจากคนสู่คนภายหลัง

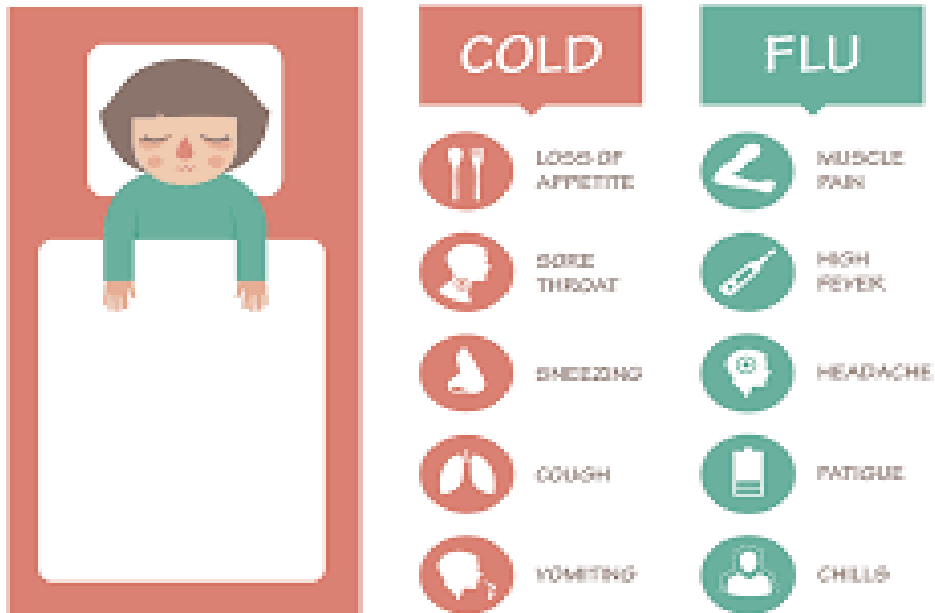
ในปี 2009 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ประกาศให้ไข้หวัดใหญ่ H1N1 เป็นโรคระบาดระดับโลก เนื่องจากอัตราการติดเชื้อ H1N1 เพิ่มสูงขึ้นทั่วโลก และได้ยุติลงการยกระดับลงในปี 2010

### **ไข้หวัดใหญ่ H5N1 (ไข้หวัดนก)**

ไข้หวัดใหญ่ H5N1 เป็นสายพันธุ์หนึ่งของไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ มีนกน้ำเป็นพาหะหลัก เช่น เป็ดหรือห่าน และสามารถติดต่อมายังสัตว์ปีกเลี้ยง เช่น ไก่ ได้อีกด้วยเชื้อไข้หวัดนกชนิดหนึ่งที่มีชื่อเรียกว่า highly pathogenic avian influenza เป็นเชื้อชนิดร้ายแรงที่สามารถฆ่าสัตว์ปีกที่ติดเชื้อได้ภายใน 48 ชั่วโมง โดยเชื้อ highly pathogenic avian influenza ก็สามารถติดต่อมาสู่คนได้ ซึ่งจนถึงปัจจุบันยังมีรายงานจำนวนผู้ติดเชื้ออยู่นับร้อย รวมถึงยอดผู้เสียชีวิตอีกจำนวนหนึ่งการติดเชื้อในมนุษย์จะพบมากในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงเป็นส่วนใหญ่ และบางส่วนพบในแถบยุโรปตะวันออกกับแอฟริกาเหนือ การถ่ายทอดเชื้อมาสู่มนุษย์นั้น เชื่อว่าเกิดจากการที่มนุษย์สัมผัสกับสัตว์ปีกติดเชื้อที่ยังมีชีวิตหรือตายแล้ว ซึ่งเชื้อไวรัสชนิดนี้ไม่สามารถติดต่อได้ผ่านทางอาหารที่ปรุงสุก สาเหตุที่ H5N1 เป็นปัญหามากเนื่องจากสัตว์ปีกเป็นที่นิยมบริโภคในหลายๆ ประเทศและมนุษย์ไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสชนิดนี้ ทำให้การติดเชื้อไข้หวัดนกในคนแสดงอาการเจ็บป่วยได้รุนแรงกว่าและมีอัตราการตายสูงกว่าการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ชนิดอื่น ๆ

## วิธีปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการไข้หวัดใหญ่

1. นอนพักผ่อนเยอะๆที่บ้าน
2. ดื่มน้ำเยอะๆ
3. ลดปวดและใช้ตัวยาลดไข้พาราเซตามอล
4. ดูแลเรื่องการไอ ใส่หน้ากาก และใช้กระดาษชำระ ทิ้งให้เป็นที่เป็นทาง
5. อาบน้ำอุ่นช่วยให้สบายตัวลดไข้
6. พบแพทย์เพื่อรับยา เพื่อช่วยให้อาการดีขึ้นเร็ว โดยเฉพาะในคนที่มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน คนที่อายุมากกว่า 65 ปี และ น้อยกว่า 2 ขวบและในคนที่มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ ตับ ไต และภูมิคุ้มกัน



## วัคซีนไข้หวัดใหญ่

เป็นวัคซีนที่ฉีดเข้าร่างกายบริเวณต้นแขน เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคไข้หวัดใหญ่มากขึ้น โดยใช้เวลา 2 สัปดาห์ก่อนจะออกฤทธิ์ วัคซีนจะช่วยป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้ 3-4 สายพันธุ์ ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่มีแนวโน้มจะแพร่ระบาดในช่วงนั้น ๆ

## จำเป็นต้องฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่หรือไม่

การฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่เป็นแนวทางการป้องกันที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนรอบครัว เนื่องจากโรคไขหวัดใหญ่มีอาการรุนแรงกว่าไขหวัดธรรมดา มักเป็นนานกว่า 1 สัปดาห์หรืออาจมากกว่านั้นจึงจะหายเป็นปกติ หากผู้สูงอายุป่วยเป็นไขหวัดใหญ่ก็อาจอันตรายถึงชีวิตได้



## ใครควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่บ้าง

วัคซีนไขหวัดใหญ่เป็นวัคซีนที่คนทั่วไปฉีดได้ แต่ควรมีอายุมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป บุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรได้รับวัคซีนนี้ปีละ 1 เข็มอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยป้องกันความรุนแรงและการแพร่กระจายของโรคไขหวัดใหญ่ โดยกลุ่มเสี่ยงที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ฉีดวัคซีนชนิดนี้ ได้แก่

- เด็กอายุ 6 เดือน-2 ปี
- ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
- สตรีมีครรภ์ อายุครรภ์ตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป
- ผู้ป่วยที่พักฟื้นในสถานพยาบาลหรือสถานที่สำหรับดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- เด็กหรือผู้ใหญ่ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังหรือโรคหอบหืด
- เด็กหรือผู้ใหญ่ที่มีโรคเรื้อรังและต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นประจำ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต โรคธาลัสซีเมีย ผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือต้องใช้อายากดภูมิคุ้มกัน เป็นต้น
- ผู้ป่วยโรคอ้วนที่มีน้ำหนักมากกว่า 100 กิโลกรัม หรือมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร
- ผู้ป่วยอายุ 6 เดือน-18 ปีที่ต้องรักษาด้วยยาแอสไพรินเป็นประจำและเสี่ยงต่อการเกิดกลุ่มอาการเรย์ (Reye's Syndrome) จากการเป็นไขหวัดใหญ่ ซึ่งภาวะดังกล่าวจะทำให้ตับและสมองบวมได้
- บุคลากรทางการแพทย์ที่ทำงานในโรงพยาบาล เพราะหากเป็นไขหวัดใหญ่อาจแพร่เชื้อไปสู่คนไข้ที่เสี่ยงติดเชื้อสูง

- ผู้ที่ต้องอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย เช่น ผู้ดูแลผู้ป่วยพักฟื้น หรือผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ป่วย หรือผู้ที่มีความเสี่ยงสูง
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขซึ่งมีหน้าที่ตรวจและควบคุมโรค
- เจ้าหน้าที่ในห้องปฏิบัติการซึ่งมีโอกาสสัมผัสกับเชื้อโดยตรง

### ใครบ้างที่ห้ามฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่

บุคคลในกลุ่มต่อไปนี้ควรปรึกษาแพทย์หรือไม่ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่โดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

- เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน
- ผู้ที่มีประวัติแพ้ไข่ไก่หรือส่วนประกอบของวัคซีนชนิดนี้อย่างรุนแรง
- ผู้ที่กำลังป่วยหรือเคยป่วยด้วยกลุ่มอาการกิลแลง-บาร์เร (Guillain-Barré Syndrome: GBS)
- ผู้ที่เพิ่งหายจากอาการเจ็บป่วยเฉียบพลันไม่เกิน 7 วัน
- ผู้ที่เพิ่งนอนพักรักษาตัวและออกจากโรงพยาบาลมาได้ไม่เกิน 14 วัน
- ผู้ที่ยังควบคุมอาการของโรคประจำตัวไม่ได้ หรือมีอาการกำเริบในช่วงที่เข้ารับการฉีดวัคซีน

นอกจากนี้ ผู้ที่มีไข้สูงหรือมีอาการเจ็บป่วยอย่างเฉียบพลัน ควรหลีกเลี่ยงการฉีดวัคซีนนี้จนกว่าจะหายดี เพื่อป้องกันผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

### ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่บ่อยแค่ไหน

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

-เพื่อช่วยให้ภูมิคุ้มกันโรคไขหวัดใหญ่ทำงานได้อย่างต่อเนื่อง เพราะเมื่อฉีดวัคซีนไปแล้ว ภูมิคุ้มกันของร่างกายที่มีต่อโรคจะค่อย ๆ ลดลง นอกจากนี้

-ในแต่ละปีสายพันธุ์ของเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ที่แพร่ระบาดอาจเปลี่ยนแปลงไป จึงต้องฉีดวัคซีนซ้ำเพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น และป้องกันได้ตรงกับสายพันธุ์ที่กำลังระบาด

### ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่เมื่อไร ?

ควรฉีดตั้งแต่ก่อนเข้าสู่ฤดูแพร่ระบาดของโรคเพื่อให้วัคซีนทำงานได้เต็มประสิทธิภาพในช่วงที่มีการระบาด ซึ่งในประเทศไทยมักเป็นช่วงฤดูฝน คือตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงตุลาคม และฤดูหนาวในช่วงเดือนมกราคมถึงมีนาคม

### ประสิทธิภาพของวัคซีนไขหวัดใหญ่

วัคซีนไขหวัดใหญ่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไขหวัดใหญ่ได้ 40-60 เปอร์เซ็นต์ ในช่วงที่มีการระบาดของไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ที่ตรงกับวัคซีน ช่วยป้องกันไขหวัดใหญ่สายพันธุ์บีและไขหวัดใหญ่สายพันธุ์เอ (H1N1) ได้ดี แต่มีประสิทธิภาพต่ำในการป้องกันเชื้อไขหวัดใหญ่บางสายพันธุ์ เช่น ไขหวัดใหญ่ H3N2

### อาการไม่พึงประสงค์จากวัคซีนไขหวัดใหญ่

-อาการที่พบบ่อยคือเจ็บหรือบวมแดงบริเวณที่ฉีดวัคซีน อาการอื่น ๆ เช่น มีไข้ต่ำ หรือรู้สึกปวดเมื่อย

ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปเองภายใน 1-2 วัน

-ส่วนอาการแพ้วัคซีนไข้วัดใหญ่นั้นเกิดขึ้นได้น้อยมาก แต่อาจรุนแรงถึงขั้นเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ผู้ป่วยที่แพ้จะเริ่มแสดงอาการภายในไม่กี่นาทีหรือไม่กี่ชั่วโมงหลังจากฉีดวัคซีน

ความสามารถในการป้องกันของวัคซีนไข้วัดใหญ่ประจำปีจะครอบคลุมไปถึงไวรัสชนิดบี ได้ประมาณ 1 หรือ 2 ชนิด โดยวัคซีนไข้วัดใหญ่สามสายพันธุ์ (Trivalent vaccine) สามารถป้องกันไวรัสชนิดบี ได้เพียง 1 ชนิดเท่านั้น ส่วนวัคซีนไข้วัดใหญ่สี่สายพันธุ์ (Quadrivalent vaccine) จะป้องกันไวรัสบีได้ถึง 2 ชนิด

สามารถติดตามข้อมูลสำคัญทางการแพทย์ได้ที่ Website และ Facebook ของ สำนักงานแพทยทหาร กรมยุทธบริการทหาร โดยสแกน QR code ด้านล่างนี้

