

ไข

กลุ่มโรค/อาการที่เกี่ยวข้องกับไขหวัด

แสงสีทึ่ กฤษฎี

ไข้ / ไข้หวัด

ไข้หวัด หรือ โรคหวัด (Common cold, Upper respiratory tract infection - URI) เป็นโรคติดเชื้อไวรัสในทางเดินหายใจส่วนต้นที่กระทบต่อจมูกและคอ อาการที่สำคัญของโรคนี้มีทั้งไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล และไข้ ซึ่งอาการเหล่านี้มักจะหายไปเองภายใน 7 วัน

หวัด* เป็นโรคที่สามารถติดต่อกันได้ง่าย โดยการอยู่ใกล้ชิดกัน จึงพบเป็นกันมากตามโรงเรียน โรงงาน และในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก โรคนี้เป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ สามารถพบเกิดได้ตลอดทั้งปี มักพบได้มากในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว และในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ส่วนในช่วงฤดูร้อนจะพบโรคนี้ได้น้อยลง ในคนบางคนอาจเป็นโรคนี้ได้ปีละหลาย ๆ ครั้ง โดยเฉพาะในเด็กเล็กและเด็กที่เพิ่งเข้าโรงเรียนในปีแรก ๆ ที่อาจเป็นไข้หวัดเฉลี่ยประมาณเดือนละหนึ่งครั้ง ทั้งนี้เป็นเพราะเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของไข้หวัดนั้นมีอยู่มากกว่า 200 ชนิด ซึ่งจะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปทำให้เกิดการอักเสบของทางเดินหายใจส่วนต้น (จมูกและคอ) ครั้งละชนิด จึงมีโอกาเป็นหวัดได้บ่อยกว่าผู้ใหญ่มาก เมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อหวัดชนิดต่าง ๆ มากขึ้น ก็จะทำให้ป่วยเป็นไข้หวัดห่างขึ้นและมีอาการรุนแรงน้อยลงไป

สาเหตุของไข้หวัด

เชื้อที่เป็นสาเหตุ : เกิดจาก "เชื้อหวัด" ซึ่งเป็นไวรัส (Virus) ที่มีอยู่มากกว่า 200 ชนิดจากกลุ่มไวรัสจำนวน 8 กลุ่มด้วยกัน โดยกลุ่มไวรัสที่สำคัญ ได้แก่ กลุ่มไวรัสไรโน (Rhinovirus) ซึ่งมีมากกว่า 100 ชนิด พบได้มากที่สุดประมาณ 30-80% นอกนั้นก็ยังมีกลุ่มไวรัสโคโรนา (Coronavirus) ที่พบได้ประมาณ 10-15%, กลุ่มไวรัสอะดีโน (Adenovirus), กลุ่มไวรัสเอนเทอโร (Enterovirus), กลุ่มไวรัสพาราอินฟลูเอนซา (Parainfluenza virus), กลุ่มอาร์เอสวี (Respiratory syncytial virus - RSV), กลุ่มเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus), กลุ่มเชื้อเริม (Herpes simplex virus) เป็นต้น

การเกิดซ้ำ : การเกิดโรคไข้หวัดขึ้นในแต่ละครั้งจะเกิดจากเชื้อหวัดเพียงชนิดเดียว เมื่อเป็นแล้วร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อหวัดชนิดนั้นไปตลอด ส่วนในการเจ็บป่วยครั้งใหม่ก็จะเกิดจากเชื้อหวัดชนิดใหม่หมุนเวียนเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

การติดต่อ : เชื้อหวัดเป็นเชื้อที่มีอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย สามารถติดต่อกันได้โดยการหายใจสูดเอาฝอยละอองเสมหะที่ผู้ป่วยไอหรือจามรด ภายในระยะไม่เกิน 1 เมตร ซึ่งจัดว่าเป็นการแพร่กระจายทางละอองเสมหะที่มีขนาดใหญ่ (Droplet transmission) นอกจากนี้ เชื้อหวัดยังอาจติดต่อกันได้โดยการสัมผัส กล่าวคือ เชื้อหวัดอาจติดอยู่ที่มือของผู้ป่วย สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ (เช่น แก้วน้ำ จาน ชาม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ หนังสือ ราวบันได ปุ่มกดลิฟต์ ของเล่นต่าง ๆ เป็นต้น) หรือสิ่งแวดล้อม เมื่อคนปกติมาสัมผัสลูกมือของผู้ป่วย สิ่งของเครื่องใช้ หรือสิ่งแวดล้อมที่แปดเปื้อนเชื้อหวัด เชื้อหวัดก็จะติดมือของคน ๆ นั้นมา และเมื่อไหร่ที่คน ๆ นั้นใช้นิ้วมือขยี้ตาหรือแคะไซ้จมูก เชื้อก็จะเข้าสู่ร่างกายจนกลายเป็นไข้หวัดได้ (ยังไม่มีหลักฐานชี้ว่าอากาศที่ไหลเวียนอยู่ในเที่ยวบินพาณิชย์เป็นวิธีการแพร่เชื้อ อย่างไรก็ตาม บุคคลที่นั่งใกล้ชดก็ดูเหมือนจะมีความเสี่ยงสูงกว่า)

ระยะฟักตัวของโรค (ตั้งแต่ผู้ป่วยรับเชื้อเข้าไปจนกระทั่งแสดงอาการ) : ประมาณ 1-3 วัน โดยเฉลี่ยประมาณ 10-12 ชั่วโมงนับตั้งแต่ได้รับเชื้อ และมักมีอาการรุนแรงที่สุดในช่วง 2-3 วันหลังเริ่มมีอาการ

อาการของไข้หวัด

โดยทั่วไปโรคนี้อาจมีอาการไม่รุนแรง อาการที่พบได้ทั่วไป คือ เป็นหวัด คัดจมูก จาม มีน้ำมูกใสไหล คอแห้ง หรือเจ็บคอเล็กน้อย ไอแห้ง ๆ หรือไอมีเสมหะเล็กน้อย ลักษณะสีขาว อาจมีอาการปวดหนักศีรษะเล็กน้อย อ่อนเพลีย (แต่ไม่มาก) ปวดกล้ามเนื้อ มีเสบตา เสียงแหบ และอาจมีไข้ได้ แต่เป็นไข้ไม่สูง (ไม่เกิน 38 องศาเซลเซียส) โดยจะมีไข้เป็นพัก ๆ ครั้นเนื้อครั้นตัว ในบางครั้งอาจทำให้รู้สึกเจ็บบริเวณลิ้นปี่เวลาไอ ในเด็กเล็กอาจมีอาการอาเจียนเวลาไอ ส่วนในทารกอาจมีอาการอาเจียนหรือท้องเสียร่วมด้วย

ในผู้ป่วยโรคหวัดพบว่ามีอาการเจ็บคอประมาณ 40% พบอาการไอ 50% ในขณะที่อาการปวดกล้ามเนื้อพบในผู้ป่วยราวครึ่งหนึ่ง ส่วนผู้ป่วยในวัยผู้ใหญ่มักไม่พบอาการไข้ (มีเพียงอาการคัดจมูก มีน้ำมูกใส) แต่พบทั่วไปในทารกและเด็ก

ในเด็กมักจับไข้ขึ้นมาทันทีทันใด บางครั้งอาจมีไข้สูงและชัก และประมาณ 35-40% ของผู้ป่วยเด็กจะมีอาการไอนานกว่า 10 วัน และ 10% ของผู้ป่วยเด็กจะมีอาการไอนานกว่า 25 วัน

ในรายที่มีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ผู้ป่วยจะมีไข้เกิน 4 วัน หรือมีน้ำมูกข้นเหลืองหรือเขียวเกิน 24 ชั่วโมง หรือไอมีเสมหะเป็นสีเหลืองหรือเขียว

ภาวะแทรกซ้อนของไข้หวัด

ที่พบได้บ่อยเกิดจากการอักเสบแทรกซ้อนของเชื้อแบคทีเรีย ทำให้มีน้ำมูกหรือเสมหะเป็นสีเหลืองหรือเขียว ถ้าลุกลามไปยังบริเวณใกล้เคียงอาจทำให้เป็นทอนซิลอักเสบ ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ (มีการประมาณเอาไว้ว่า ผู้ป่วยที่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคหวัดเหล่านี้ 8% เกิดไซนัสอักเสบ และ 30% เกิดจากหูชั้นกลางอักเสบ)

ผู้ป่วยบางรายอาจมีเสียงแหบ เนื่องจากกล่องเสียงอักเสบ

ในเด็กเล็กอาจทำให้มีอาการชักจากไข้สูงได้

ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการบ้านหมุน เนื่องจากอวัยวะทรงตัวภายในหูชั้นในอักเสบ เรียกว่า "หวัดลงหู"

โรคแทรกซ้อนที่รุนแรงมักเกิดในผู้ป่วยที่ไม่ได้พักผ่อน ร่างกายอ่อนแอ (เช่น ขาดอาหาร เป็นต้น) ตรากรตราทำงานหนัก ในเด็กทารกหรือในผู้สูงอายุ

การวินิจฉัยโรคไข้หวัด

โดยทั่วไปแพทย์สามารถวินิจฉัยโรคหวัดได้จากอาการที่แสดง ประวัติการระบาดของโรค ฤดูกาล และจากการตรวจร่างกาย เช่น อาการไข้ มีน้ำมูก เยื่อจมูกบวมและแดง คอแดงเล็กน้อย ส่วนในเด็กอาจพบทอนซิลโต แต่ไม่แดงมาก และไม่มีหนอง ส่วนในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง เช่น มีไข้สูง อาจต้องมีการตรวจเลือดซีบีซี (CBC) เพื่อแยกว่าเป็นการติดเชื้อไวรัสหรือติดเชื้อแบคทีเรีย และอาจมีการตรวจสืบค้นอื่น ๆ เพิ่มเติมตามดุลยพินิจของแพทย์ เช่น การตรวจเลือดดูค่าเกล็ดเลือด เพื่อแยกจากโรคไข้เลือดออก เป็นต้น

วิธีรักษาไข้หวัด

เนื่องจากไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส จึงไม่มียาที่ใช้รักษาโดยเฉพาะ เพียงแต่ให้การรักษาไปตามอาการเท่านั้น ได้แก่ การดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ยารักษาไปตามอาการ ผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. พักผ่อนให้มาก ๆ ไม่ตรากตรำทำงานหนัก หรือออกกำลังกายมากเกินไป
2. อย่าถูกฝนหรือถูกอากาศเย็นจัด อย่าอาบน้ำเย็น
3. ดื่มน้ำสะอาดให้มาก ๆ
4. พยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามปกติ
5. อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารอ่อน ๆ หรือเครื่องดื่มร้อน ๆ
6. ควรใช้ผ้าชุบน้ำชุบน้ำอุ่นหรือน้ำก๊อกอุณหภูมิปกติ (อย่าใช้น้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็ง) เช็ดตัวเวลามีไข้สูง
7. บ้วนปากด้วยน้ำเกลือบ่อย ๆ (ถ้าทำเอง อย่าให้เค็มมาก) และทุกครั้งหลังรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่ม
8. งดการสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ และงดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
9. ในกรณีของผู้สูงอายุและเด็กเล็ก ที่รับประทานอาหารได้น้อย อาจจำเป็นต้องรับประทานวิตามินเสริม รวมทั้งวิตามินซี
10. ผู้ป่วยควรรีบไปพบแพทย์เมื่อมีไข้สูงและไข้ไม่ลดลงภายใน 1-3 วัน

ใช้หวัด

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

คัมภีร์

- ตักกะศิลา

ใช้พิช ใช้เหหนือ ใช้กาฬ ใช้หัดน้อยใหญ่ ใช้กำเดา ใช้สามฤดู

- ฉันทศาสตร์

กายนคร ใช้ เอกโทษ ทูวันโทษ ตรีโทษ จตุโทษ กำเนิดใช้ กาลที่เกิดใช้

ว่าด้วยไช้ต่าง ๆ

- ไช้หวัดน้อยหวัดใหญ่
- ไช้กำเดาน้อยกำเดาใหญ่
- ไช้จับเชื่อมซึม
- ไช้จับสั้น
- ไช้เพื่อเสมหะ
- ไช้เหือดหัด
- ไช้ประดง
- ไช้พิษเพื่อโลหิต ไช้รากสาด
- ไช้ฝิดาษ

หลักวิธีการรักษาไข้ต่าง ๆ (คัมภีร์ตักกะศิลา)

1. ยากระทุ้งพิษไข้ ขนานที่ 1 (ยาแก้ว 5 ดวง)

รากชิงชี รากย่านาง รากคนทา รากเท้ายายม่อม รากมะเดื่อชุมพร

ยาทั้งหมดเอาเสมอภาคกัน

2. ขนานที่ 2 (ยาประสะกระทงผิวภายนอก)

ใบย่านาง ใบมะขาม เถาวัลย์เปรียง

เอาหนังสือละเสมอภาคกัน บดแทรกดินประสีละลายน้ำซาวข้าวพ่น

ถ้ามีขึ้นกระทำให้ตัวร้อนเป็นเปลว

3. ขนานที่ 3 (ยาพ่นภายนอก)

เถาขี้กาแดง เอาใบและราก เถาย่านาง เอาใบและราก รากฟักข้าว

เอาเสมอภาคภาค แทรกดินประสีว ละลายน้ำชาข้าว ทั้งให้กินและพ่น

4. ขนานที่ 4 ยาฟันและยากิน

ใบทองหลางใบมน เปลือกทองหลางใบมน ข้าวสาร

เอาสิ่งละเสมอภาค บดแทรกดินประสีว ทั้งกินทั้งพ่น เมื่อใช้ยากินกระทั่งภายในและพ่นภายนอกแล้ว ก็ให้กินยา
รักษาภายในด้วย

กระทั่งภายใน

5. ขนานที่ 5 ยาแปรใช้

ใบมะยม ใบคนที่สอ ใบมะนาว ใบหมากผู้ หญ้าแพรก ขมิ้นอ้อย ใบมะกรูด ใบมะเฟือง ใบมะตูม ใบหมาก
เมีย หญ้าปากควาย

ยาหนักสิ่งละเสมอภาคกัน บดละลายน้ำชาขำว รับประทานแปรใช้จากร้ายเป็นดี

6. ขนานที่ 6 ยาพ่นแปรพิษภายนอก

รังหมาล่าที่ค้ำแรมปี หญ้าแพรก หญ้าปากควาย ใบมะเฟือง

ยาทั้งนี้เอาเสมอภาค บดป็นเป็นเม็ด เอาน้ำชาข้าวเป็นกระสาย พ่นเพียง 3 ครั้งเท่านั้น

7. ยาครอบไข้ตักศิลา

จันทน์แดง ใบสวาด ง้วนหมู รากจิงจ้อ ใบผักหวานบ้าน ใบมะนาว กระจ่ำพัก จันทน์ขาว หัวค้ำ ราก
สะแก รากผักข้าว เถาย่านาง กฤษณา ขอนดอก

ยาทั้งนี้หนักสิ่งละเสมอภาค

บดแทรกพิมเสนพอควร ใช้น้ำข้าวข้าวเป็นกระสาย

รักษาภายใน

มีข้อห้าม 10 ประการ (คัมภีร์ตักกะศิลา)

1. ห้ามวางยารสร้อน เผ็ด เปรี้ยว
2. ห้ามปล่อยปลิง (ห้ามเอาโลหิตออก)
3. ห้ามถูกเหล่า
4. ห้ามถูกน้ำมัน
5. ห้ามกินน้ำร้อน
6. ห้ามอาบน้ำร้อน
7. ห้ามกินสัมผัสมีผิวมีควัน
8. ห้ามกะทิ น้ำมัน
9. ห้ามนวด
10. ห้ามประคบ

บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2563

กลุ่มที่ 1 ยาแผนไทยหรือยาแผนโบราณ

ยาแก้ไข้

ยาเขียวหอม ยาจันทร์ลีลา ยาประสะจันทน์แดง ยาประสะเปราะใหญ่ ยามหานิลแห่งทอง ยาห้า
รอก

ยาบรรเทาอาการไอ

ยาแก้ไอผสมกานพลู ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม ยาแก้ไอผสมมะนาวดอง ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน ยาตรี
ผลา ยาประสะมะแว้ง ยาอำมฤควาที

ยาบรรเทาอาการหวัด

ยาปราบชมพูทวีป

กลุ่มที่ 2 ยาพัฒนาจากสมุนไพร

ยารักษากลุ่มอาการของระบบทางเดินหายใจ

ยาฟ้าทะลายโจร

ยาแก้ไข้ แก้ร้อนใน

ยาบัวบก ยามะระขึ้นก ยารางจืด ยาหญ้าปักกิ่ง

- ยาหอมนวโกฐ แก้มละลายไข้ (หลังจากฟื้นไข้แล้วยังมีอาการ เช่น คลื่นเหียน วิงเวียน เบื่ออาหาร ท้องอืด อ่อนเพลีย) ใช้ก้านสะเดา (33 ก้าน หรือ 15 กรัม) ลูกกระดอม (7 ลูก หรือ 15 กรัม) และเถาบอระเพ็ด (7 อนุคูลี หรือ 15 กรัม) ต้มเป็นน้ำกระสายยา ถ้าหาน้ำกระสายยาไม่ได้ให้ใช้น้ำสุกแทน

