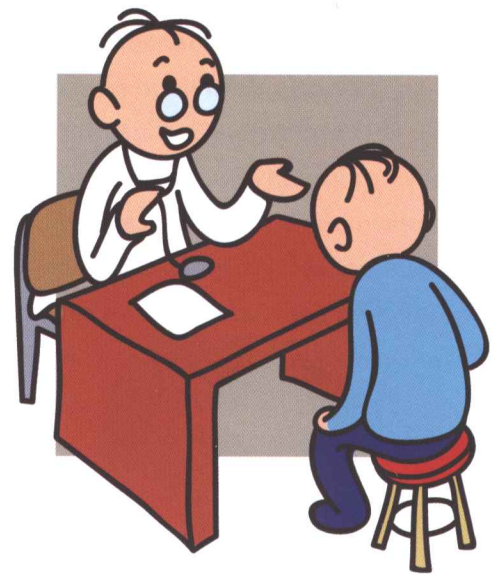


## โรคอันตรายใน สายลมหนาว

ทำไมโรคเหล่านี้จึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในฤดูหนาว หากรู้ถึงสาเหตุการเกิดโรค และเข้าใจถึงคุณสมบัติของฤดูหนาวที่ช่วยให้โรคเหล่านี้แพร่กระจายได้ เราก็น่าจะสามารถป้องกันตัวเรา และคนรอบข้างให้ปลอดภัยจากโรคภัยทั้ง 6 นี้ได้ตลอดฤดูหนาว

ลมหนาวแรกของปีพัดมาให้เราได้สดชื่นกันไม่ทันไร กระทั่งวง  
สาธารณสุขก็ออกมาประกาศเตือนถึงโรคร้ายที่มักเกิดในฤดูหนาว  
เรียงตามลำดับอัตราการเกิดโรคจากการติดตามสถานการณ์ฤดูหนาว  
ที่ผ่านมา 4 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2550 จนถึงเดือน  
กุมภาพันธ์ 2551 พบว่า

1. ท้องร่วง
2. ปอดบวม
3. อีสุกอีใส
4. ไข้หวัดใหญ่
5. หัด
6. หัดเยอรมัน



## ว่าด้วยเรื่องฤดูหนาว

ราวกลางเดือนตุลาคม ลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ  
จากประเทศจีนจะเริ่มพัดเข้ามา ลมนี้จะนำมวลอากาศเย็นภาคพื้น  
ทวีปเข้ามา ทำให้สภาพอากาศแห้งและเย็น เป็นการเริ่มต้นของ  
ฤดูหนาว ซึ่งจะอยู่ในช่วงเดือนพฤศจิกายน และจะค่อยๆ สิ้นสุดลง  
ในราวเดือนกุมภาพันธ์ ด้วยคุณสมบัติของอากาศที่แห้งและเย็นนี้  
จะเป็นตัวช่วยอย่างดีในการแพร่กระจายและการมีชีวิตอยู่ได้นาน  
ขึ้นของไวรัสต่างๆ

เรามาทำความเข้าใจกันดีกว่า ว่าทั้ง 6 โรคที่เค่าประกาศ  
เตือนนี้ มันเป็นมักระบาดในฤดูหนาวจริงหรือ ได้อย่างไรละ เริ่มจาก  
แชมป์อันดับที่ 1 ที่มีผู้ป่วยมากที่สุดจากฤดูหนาวที่ผ่านมา

## 1. โรคท้องร่วง (Diarrhea)

หลายท่านอาจสงสัยว่า โรคนี้ไม่ได้เป็นโรคที่มักเกิดในฤดู  
ร้อนหรือ เพราะโรคท้องร่วงนี้ มีสาเหตุการเกิดหลายสาเหตุ  
ทั้งจากไวรัส แบคทีเรีย หรือโปรโตซัว แต่โรคท้องร่วงในฤดูหนาวนี้  
สาเหตุหลัก จะเกิดจากเจ้าไวรัสที่มีชื่อว่า ไวรัสโรตา (Rotavirus)  
ซึ่งไวรัสชนิดนี้จะมีชีวิตอยู่ได้นานขึ้นในบริเวณอากาศเย็น โดยจะ  
ปนเปื้อนมาในอุจจาระของผู้ที่ได้รับเชื้อ และผู้ที่มักตกเป็นเหยื่อ  
ของโรคท้องร่วงจากไวรัสโรตานี้ มักเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี และ  
เชื้อชนิดนี้สามารถติดอยู่บนผิวของของเล่นเด็กได้นานหลายวัน  
ในฤดูที่มีอากาศเย็น



อาการของโรคนี้ มีระยะฟักตัวประมาณ 3 วัน หลังติดเชื้อ  
เด็กจะมีไข้ อาเจียน มีอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง และอาจเกิด  
ภาวะขาดน้ำ ซึ่งจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เพราะ  
หากช่วยไม่ทันอาจเกิดอาการช็อคและเสียชีวิตในที่สุด

## การป้องกัน

### 1) อาหารและเครื่องดื่ม

น้ำ ควรดื่มน้ำสะอาดที่ต้มสุก หรือผ่านกระบวนการทำลาย  
เชื้อโรคที่ได้มาตรฐานแล้ว เช่น การฆ่าเชื้อโดยรังสี UV เป็นต้น  
อาหารควรเลือกรับประทานที่ปรุงสุก ผักสด และผลไม้ เป็นจุดที่  
เสี่ยงต่อการรับเชื้ออย่างมาก เพราะไวรัสโรตา ทนต่อ detergent  
เนื่องจากเป็นไวรัสชนิดที่ไม่มี envelope จึงไม่ถูกทำลายด้วย  
สารละลายไขมัน ทนความเป็นกรดได้ถึง pH3 ถ้าจะล้างในน้ำเกลือ  
ต้องเป็นน้ำเกลือที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 15 นาที  
น้ำยาฆ่าเชื้อที่ทำลายเชื้อไวรัสโรตาได้ผลดีที่สุดคือแอลกอฮอล์ 95%  
อย่างไรก็ตาม เชื้อนี้สามารถถูกทำลายได้ด้วยความเป็นกรดใน  
กระเพาะอาหาร แต่ถ้าได้รับเชื้อในปริมาณมาก เชื้อบางส่วนจะ  
สามารถหลุดรอดสู่ลำไส้ และก่อโรคท้องร่วงได้ทันที

### 2) สุขลักษณะ

ในกรณีที่ในบ้านมีเด็กอ่อน ควรดูแลความสะอาดของเล่น  
รวมถึง ทำความสะอาดพื้นในบริเวณที่เด็กเล่นและมีของเล่นวาง  
อยู่ให้สะอาดอยู่เสมอ ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและ  
ถ้าไม่มีความจำเป็น ไม่ควรใช้มือสัมผัสอาหารก่อนเข้าปากโดยตรง  
นอกจากนี้ต้องคอยดูแล ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระลงในภาชนะที่  
รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

### 3) วัคซีน

ปัจจุบันมีวัคซีนที่พัฒนาขึ้นป้องกันไวรัสโรตาขึ้นหลายชนิด  
ที่มีประสิทธิภาพ เช่น rotavirus vaccine และ Bovine-human  
reassortant rotavirus vaccine

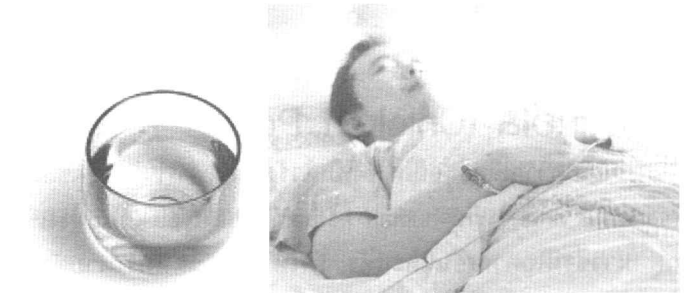
## 2. โรคปอดบวม (Pneumonia)

เป็นโรคที่พบได้บ่อยในเด็ก และมักพบในเด็กเล็กมากกว่าเด็กโต โดยในฤดูหนาว อากาศที่เย็น จะทำให้เด็กแพ้อากาศเย็น โพรงจมูกจะสร้างเมือกเหนียวๆ ออกมา เมื่อนี้หากมีมากก็คือน้ำมูก บางทีก็ใสๆ หากไม่ติดเชื้อ บางทีก็ข้นๆ เพราะติดเชื้อ น้ำมูกเหล่านี้จะเป็นที่กักเก็บเชื้อโรค และไหลสู่ลำคอทำให้ไอ เชื้อโรคเหล่านี้บางทีก็เข้าสู่ปอดทำให้มีอาการปอดอักเสบ และปอดบวมได้ ส่วนมากเชื้อก่อโรคจะเป็นไวรัส เช่น เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่(Influenza Virus) รองลงมา คือแบคทีเรีย ที่พบบ่อยคือ Streptococcus Pneumoniae

นอกจากนี้ ปอดบวมเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจที่ติดต่อผ่านทางเดินหายใจเป็นหลัก คล้ายๆ กับหวัด พอมักใคร่ในท้องเป็นหวัด และมีอาการไอ จาม หรือมีสารคัดหลั่งอย่างเช่นน้ำมูกหรือเสมหะ เมื่อเด็กๆ เล่นด้วยกันก็สัมผัสสารคัดหลั่งเหล่านั้น ทำให้ติดโรคกันได้ ซึ่งสภาพอากาศในฤดูหนาว ก็จะช่วยใหเชื้อก่อโรคแพร่กระจายได้ไกลและเกาะอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้น

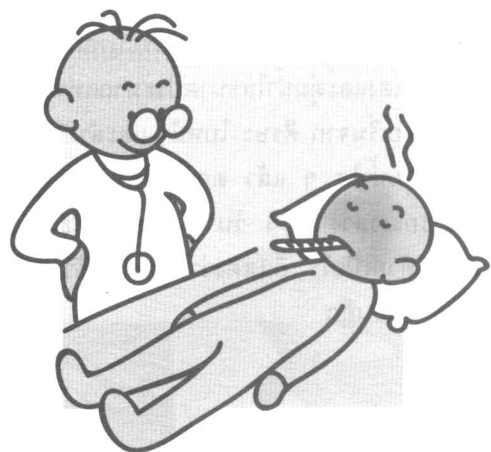
### อาการ

ส่วนใหญ่เด็กจะมีไข้ อาจจะมีไข้สูงหรือต่ำ แล้วแต่เชื้อที่เป็นสาเหตุ เช่น ถ้าเป็นจากเชื้อไวรัสส่วนใหญ่จะมีไข้ต่ำๆ มีน้ำมูก ไอมาก อาจจะมีหรือไม่มีเสมหะ แต่ในการติดเชื้อแบคทีเรีย อาจพบว่า มีเสมหะข้นสีเหลือง เขียว หรือพบว่า มีเลือดปน ครั้นเนื้อ ครั้นตัว หนาวสั่น ต่อมาหายใจเร็ว หอบ เจ็บหน้าอก ถ้าเป็นรุนแรง อาจพบว่า มีอาการเขียว ซีมลง อาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้ เช่น มีน้ำหรือหนองในเยื่อหุ้มปอด หรืออาจพบว่ามีอาการแพร่กระจายของเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิต ซึ่งส่วนใหญ่พบตามหลังการติดเชื้อกลุ่มแบคทีเรีย



### การป้องกัน

- 1) รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่อมีอากาศเปลี่ยนแปลง เช่น เย็นจัด ชื้นจัด ต้องให้เด็กได้รับความอบอุ่นพอควร พยายามอย่าให้อยู่ในที่อากาศเย็น อย่าให้ถูกฝน หรืออาบน้ำสระผมด้วยน้ำที่เย็นเกินไป หรืออาบน้ำในเวลาที่มีอากาศเย็นและควรรีบเช็ดตัวให้แห้งโดยเร็วทุกครั้ง
- 2) กรณีที่มีผู้ป่วยโรคปอดบวมอยู่ในสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว ควรให้ผู้ป่วยใส่หน้ากากผ้าสะอาด เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น



\* *Reye's syndrome* คือกลุ่มอาการที่มีผลต่อทุกอวัยวะในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้เกิดพยาธิสภาพในสมองและตับ โดยทำให้ความดันในสมองเพิ่มขึ้น มีการสะสมของไขมันในตับ และอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย มักเกิดในเด็กก่อนวัยเรียนในช่วงอายุ 3-8 ปี และสัมพันธ์กับการที่ผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสมาก่อน นั่นคือมักเกิดขึ้นระหว่าง หรือภายหลังจากที่ผู้ป่วยติดเชื้อไวรัส (viral infections) เช่น ไข้หวัดใหญ่ อีสุกอีใส ไข้หวัดนก ไข้เลือดออก ประมาณ 1 สัปดาห์ โดยผู้ป่วยจะมีอาการอาเจียนอย่างมาก ต่อมามีอาการทางสมอง เช่น สับสน มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ซึม และหมดสติ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการพบเอนไซม์ตับ AST (aspartate aminotransferase) และ ALT (alanine aminotransferase) สูงขึ้น ค่าแอมโมเนีย (NH3) ในเลือดสูง ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ตับโต เป็นต้น ซึ่งหากได้รับการวินิจฉัย หรือรักษาล่าช้าอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้

สาเหตุการเกิดโรค *Reye's syndrome* ยังไม่เป็นที่แน่ชัด แต่จากการศึกษาพบว่า การใช้ยาแอสไพริน (aspirin) หรือยาในกลุ่ม salicylates เพื่อลดไข้ ในผู้ป่วยเด็กที่ติดเชื้อไวรัส เช่น ไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออก เพิ่มความเสี่ยงในการเกิด *Reye's syndrome* ได้ (<http://www.ato.moph.go.th/>)



ก) ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส แต่ราคาค่อนข้างแพง (ประมาณเข็มละ 800-1,200 บาท) ควรฉีดในเด็กอายุ 12 - 18 เดือน ฉีดเพียง 1 เข็ม จะป้องกันโรคได้ตลอดไป

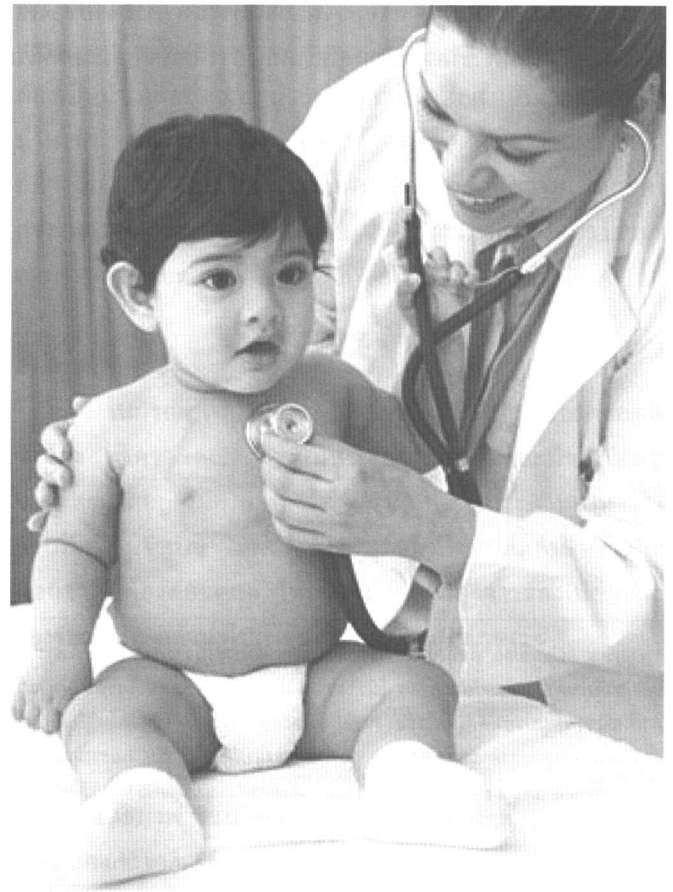
ถ้าฉีดตอนโต หากอายุต่ำกว่า 13 ปี ก็ฉีดเพียงเข็มเดียว แต่ถ้าอายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป ควรฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 4 - 8 สัปดาห์ หลังฉีดวัคซีน ควรหลีกเลี่ยงการให้ยาแอสไพรินนาน 6 สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคเรย์ซินโดรม (Reye's syndrome)\*

วัคซีนชนิดนี้ห้ามฉีดในหญิงตั้งครรภ์ คนที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ไข้ยาแอสไพรินอยู่ประจำ หรือใช้ยาสตีรอยด์ ขนาดสูงมานาน อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงได้

สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-45 ปี) หากไม่แน่ใจว่าเคยเป็นโรคนี้หรือยัง ควรปรึกษาแพทย์ตรวจว่ามีภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้หรือยัง ถ้ายัง แพทย์อาจแนะนำให้วัคซีนป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ขณะตั้งครรภ์ และหลังฉีดวัคซีนนี้ควรคุมกำเนิดนาน 3 เดือน จึงจะสามารถตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัย

ข) สำหรับผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคนี้ การฉีดวัคซีนอาจไม่ทันกาล ถ้าจำเป็นแพทย์อาจแนะนำให้ฉีดเซรุ่ม ที่มีชื่อว่า varicella-zoster immune globulin (VZIG) เป็นการฉีดภูมิคุ้มกันเข้าไปโดยตรง

มักจะฉีดให้กับผู้ที่สัมผัสโรคอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว และทารกที่มีแม่เป็นอีสุกอีใสช่วง 5 วันก่อนคลอด ถึง 2 วันหลังคลอด



### 3. อีสุกอีใส (Chicken Pox)

เกิดจากเชื้ออีสุกอีใส ซึ่งเป็นไวรัสที่มีชื่อว่า ไวรัสวาริเซลลา (varicella virus) หรือ human herpes virus type 3 ในช่วงเข้าฤดูหนาวซึ่งมีอากาศเย็นและแห้ง ทำให้ไวรัสชนิดนี้กระจายตัวได้ง่าย จึงสามารถติดต่อกันผ่านลมหายใจ และการสัมผัสใกล้ชิดกัน

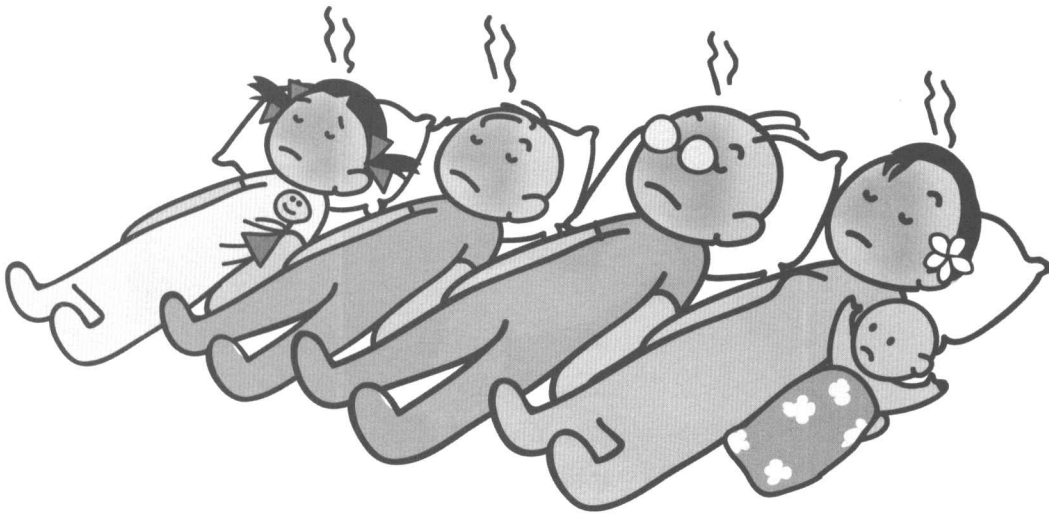
ติดต่อโดยการสัมผัสถูกตุ่มน้ำโดยตรง หรือสัมผัสตุ่มของใช้ (เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าห่ม) ที่เป็นของตุ่มน้ำของผู้ที่เป็นอีสุกอีใสหรืองูสวัด ไอ จาม หายใจรดกัน หรือสูดหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำผ่านช่องทางเยื่อเมือกโดยระยะเวลาที่ติดต่อกันได้ง่าย มักเป็นช่วง 2 วันก่อนมีตุ่มขึ้น ไปจนถึงหลังมีตุ่มขึ้นแล้ว 4 - 5 วัน ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาแพร่กระจายโรคที่ค่อนข้างยาว ประกอบกับสภาพอากาศที่เหมาะสมในการกระจายของเชื้อ ทำให้โรคนี้นักเริ่มระบาดในฤดูหนาว

#### อาการ

หลังจากที่ได้รับเชื้อมาแล้ว ประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้ป่วยจะเริ่มมีไข้ ปวดศีรษะ ครั่นเนื้อครั่นตัว ประมาณ 1 ถึง 2 วัน จากนั้นจะเริ่มมีตุ่มแดงและตุ่มน้ำใสขนาดประมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียวกระจายอยู่ทั่วไปโดยเริ่มจาก ศีรษะ ใบหน้า และลำตัว โดยตุ่มแดงจะค่อยๆ กลายเป็นตุ่มน้ำใส ๆ แล้ว ตกสะเก็ดในที่สุดซึ่งขบวนการทั้งหมดนี้จะใช้ระยะเวลา 10-14 วัน ซึ่งเมื่อตุ่มเหล่านี้ตกสะเก็ดจนกระทั่งเม็ดสุดท้ายเมื่อไร ก็แสดงว่าโรคสงบแล้ว และจะแพร่กระจายโรคไปยังคนอื่นอีก

#### การป้องกัน

- 1) แยกผู้ป่วยให้อยู่ต่างหาก
- 2) ไม่ใช้ของใช้ปะปนกัน
- 3) พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- 4) ฉีดวัคซีน



## 4. ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เกิดจากเชื้อ Influenza Virus ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นเชื้อไวรัสที่มีฤทธิ์เดชมากมาย ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ หลายโรค เพราะเป็นเชื้อไวรัสที่มีหลาย subtype และเกิดการกลายพันธุ์ (mutation) ได้ง่าย และเจ้าไวรัสตัวนี้เอง ที่ทำให้เกิดโรคระบาดร้ายแรงคือ ไข้หวัดนก

มีผลการศึกษาพบว่า ในฤดูหนาว เชื้อไข้หวัดใหญ่มีการปรับตัวเลียนแบบช็อคโกแลต M&M โดย พบว่าปกติด้านในของเชื้อไข้หวัดใหญ่จะเป็นโปรตีน (hemagglutinin) ซึ่งอยู่ในสภาพของเหลว เมื่ออุณหภูมิต่ำลง เชื้อจะปรับตัวโดยการทำให้ชั้นในตกผลึก (crystalization, 'ordering') และสร้างชั้นไขมันเคลือบด้านนอกซึ่งเคลือบไขมันด้านนอกนี้น่าจะมีส่วนทำให้เชื้อไวรัสทนต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การชำระล้างด้วยการล้างมือกับสบู่ ฯลฯ มากขึ้น แถมยังละลายได้เมื่อสัมผัสเยื่อทางเดินหายใจ

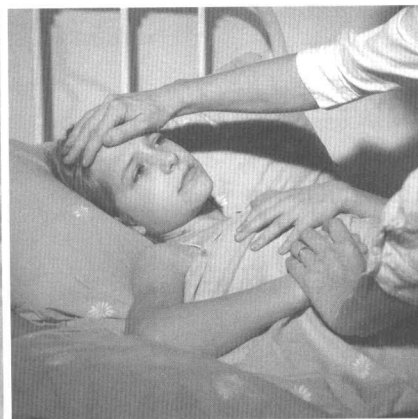
ไข้หวัดใหญ่ จะติดต่อกันโดยผ่านทาง การ ไอ จาม การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย อย่างไรก็ตาม ได้มีการศึกษาจาก Mount Sainai School of Medicine พบว่าที่อุณหภูมิต่างๆ (ประมาณ 5 องศาเซลเซียส) เชื้อไข้หวัดใหญ่ สามารถแพร่กระจายอยู่ได้ 2 วัน และเป็น การกระจายผ่านทางอากาศ ไม่ใช่ทางการสัมผัส หรือ respiratory droplets (อนุภาคเล็กๆเช่นไอจาม) เหมือนไข้หวัดธรรมดา

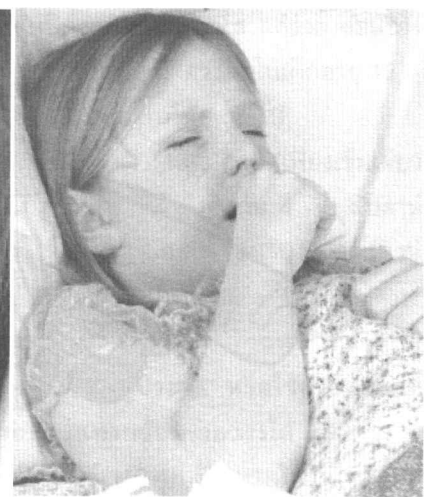
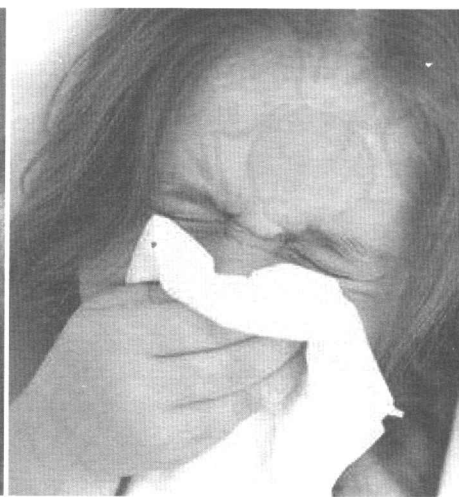
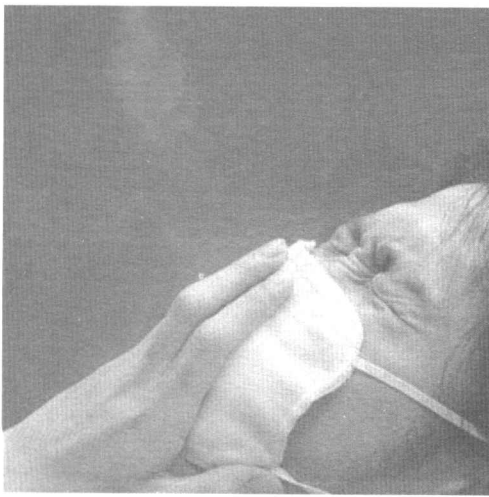
## อาการ

เชื้อมีระยะฟักตัว 1- 4 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลียอย่างฉับพลัน เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ปวดตามแขนขา ปวดข้อ ปวดรอบตา ไข้สูง 39-40 องศาเซลเซียส เจ็บคอ และคอแดงมีน้ำมูกใสไหล ไอแห้งๆ ตามตัวจะร้อน แดง ตาแดง อาการอาเจียน หรือท้องเดิน ไข้เป็น 2-4 วันแล้วค่อยๆลดลง แต่อาการคัดจมูก และแสบคอยังคงอยู่ โดยทั่วไปถ้าไม่มีอาการแทรกซ้อน จะหายใน 1 สัปดาห์

## การป้องกัน

- 1) แยกผู้ป่วยจากผู้อื่น
- 2) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่แออัด และมีอากาศปิด
- 3) พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง อยู่เสมอ
- 4) ฉีดวัคซีน ซึ่งจะป้องกันได้ประมาณ 1 ปี เพราะเชื้อมีการ mutation บ่อย ดังนั้นวัคซีนสำหรับไข้หวัดใหญ่จึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงทุกปีตามเชื้อไวรัสสายพันธุ์ที่มีการระบาด





## 5. กัด (Measles)

โรคกัดเป็นโรคไข่ออกผื่น (Exanthematous fever) ที่พบบ่อยในเด็กเล็ก หลายคนเข้าใจว่าโรคกัดติดต่อได้โดยการสัมผัส แต่จริงแล้วเชื้อไวรัส Measles ซึ่งอยู่ในตระกูล Paramyxovirus ซึ่งเป็น RNA ไวรัส ที่จะพบได้ในจมูก และลำคอของผู้ป่วย ติดต่อได้โดยการไอ จาม หรืออยู่ใกล้ชิดกัน เชื้อไวรัสจะกระจายอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และเข้าสู่ร่างกายโดยการหายใจ ด้วยกระบวนการติดต่อดังนี้ ทำให้โรคนี้อาจแพร่กระจายได้ดีในฤดูหนาว บางครั้งเชื้ออยู่ในอากาศ เมื่อหายใจเอาละอองที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส (air borne) เข้าไปก็ทำให้เป็นโรคกัดได้

## อาการ

มีอาการไข้ ตาแดง เป็นหวัด ไอ และมี Koplik's spot บนเยื่อในปาก จากนั้นจะมีผื่นนูนแดง (maculo-papular) ติดกันเป็นปื้นๆ ปรากฏให้เห็นในวันที่ 3-7 โดยเริ่มจากที่บริเวณใบหน้า แล้วลามลงมาทั่วตัวได้นาน 4-7 วัน และบางครั้งมีการหลุดลอกของผิวหนังได้ ลักษณะเม็ดเลือดขาวในเลือดต่ำพบได้เสมอๆ อาการจะรุนแรงในเด็กทารกและผู้ใหญ่มากกว่าในเด็กทั่วไป แต่โรคกัดจะมีโรคแทรกซ้อนซึ่งพบได้บ่อย โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในสถานพยาบาล อยู่ในชุมชนแออัด มีภาวะทุพโภชนาการ และในเด็กเล็กที่พบบ่อยคือ

1. ทางระบบทางเดินหายใจ
  - หูส่วนกลางอักเสบ (Otitis media)
  - หลอดลมอักเสบ Croup
  - ปอดอักเสบ
2. ทางระบบทางเดินอาหาร พบอุจจาระร่วง ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการ
3. สมออักเสบพบได้ประมาณ 1 ใน 1000 ราย ซึ่งจะทำให้มีความพิการเหลืออยู่ ถ้าไม่เสียชีวิต
4. ในเด็กที่มีภาวะขาดวิตามินเอ อาการจะรุนแรงและอาจทำให้มีตาบอด

## การป้องกัน

- 1) หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
- 2) วิธีที่ดีที่สุดคือให้วัคซีนป้องกัน ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขให้วัคซีนป้องกันโรคกัด 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่อเด็กอายุ 9-12 เดือน โดยให้ในรูปของวัคซีนหัดชนิดเดียว (M) ครั้งที่ 2 เมื่อเด็กเข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยให้ในรูปของวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)

สำหรับผู้สัมผัสโรคภายในระยะเวลา 72 ชั่วโมง อาจพิจารณาให้วัคซีนหัดทันที ซึ่งจะป้องกันการเกิดโรคได้

ถ้าสัมผัสโรคเกิน 72 ชั่วโมง แต่ไม่เกิน 6 วัน ให้ Immune Globulin (IG) เพื่อป้องกันหรือทำให้ความรุนแรงของโรคลดลง ผู้ที่ควรพิจารณาให้ IG ได้แก่ เด็กเล็กอายุน้อยกว่า 1 ปี ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หญิงมีครรภ์ และเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งคนเหล่านั้นถ้าเป็นหัดแล้วจะมีภาวะแทรกซ้อนสูง



## 6. หัดเยอรมัน

เกิดจากเชื้อไวรัส Rubella ซึ่งมีอาการไข้และผื่นทั่วตัว ในเด็กส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรงแต่เป็นโรคที่มีความสำคัญเพราะถ้าสตรีมีครรภ์เป็นโรคหัดเยอรมันในระยะ 3-4 เดือนแรก เชื้อไวรัสจะผ่านไปยังทารกในครรภ์ ทำให้เกิดความพิการทางหู ตา หัวใจ และสมอง

เชื้อไวรัสจะอยู่ในลำคอและติดต่อกันได้โดยการสัมผัสโดยตรงเชื้อที่อยู่ในลำคอของผู้ป่วยผ่านออกมาทางการไอ จาม เข้าสู่ทางระบบการหายใจประมาณร้อยละ 20-50 ของผู้ติดเชื้อ จะไม่มีอาการ และระยะติดต่อกันได้มากคือ 2-3 วัน ก่อนมีผื่นขึ้นไปจนถึง 7 วันหลังผื่นขึ้น นอกจากนี้ เชื้อยังถูกขับถ่ายออกมาทางปัสสาวะได้นานถึง 1 ปี จึงนับเป็นอีกแหล่งแพร่โรคที่สำคัญของโรคหัดเยอรมัน ส่วนมากมักพบพบว่ามีภาวะขาดวิตามินซีในคนที่อยู่รวมกัน เช่น สถาบันการศึกษา โดยติดต่อกันจากการสัมผัสหรือจากละอองเสมหะของผู้ป่วยจากการ ไอ จาม ดังนั้นในฤดูหนาว จะพบมีการระบาดของโรคได้มากกว่าฤดูอื่น

## อาการ

จะมีอาการไข้ ออกผื่น คล้ายหัด หรือไข้ดำแดง (Scarlet fever) ในเด็กเล็กมักปรากฏอาการเล็กน้อย แต่ในผู้ใหญ่จะมีอาการประมาณ 1-5 วัน เริ่มจากมีไข้ต่ำ ๆ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เป็นหวัด เยื่อตาอักเสบ ต่อมทอนซิลโตบริเวณหลังหู ท้ายทอย และด้านข้างคอ เป็นลักษณะเฉพาะก่อนมีผื่นขึ้นประมาณ 5 - 10 วัน ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ติดเชื้อไม่มีผื่นขึ้น สามารถพบเม็ดเลือดขาวต่ำ (leukopenia) ได้บ่อย และอาจพบเกล็ดเลือดต่ำ (thrombocytopenia) ได้บ้าง ส่วนอาการเลือดออกพบได้น้อย อาจมีอาการปวดข้อ แทรกซ้อนบ้างในเพศหญิง

หัดเยอรมันสามารถทำให้ทารกมีความพิการได้ถ้าแม่ติดเชื้อหัดเยอรมันระหว่าง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ โดยทำให้เกิดความพิการมากกว่าร้อยละ 25 และมีความเสี่ยงสูงต่อการตายของทารกในครรภ์ การแท้ง แต่อัตราดังกล่าวจะลดลงเหลือประมาณร้อยละ 10-20 ในสัปดาห์ที่ 16 และจะพบน้อยลงหากมารดามีการติดเชื้อหลังสัปดาห์ที่ 20 ของการตั้งครรภ์ ความพิการที่เกิดขึ้นอาจพบเพียงอย่างเดียว หรือร่วมกันหลายอย่างก็ได้ เช่น ตาพิการ ต้อกระจก หูหนวก ศีรษะเล็กผิดปกติ สมองและเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ปัญญาอ่อน หัวใจพิการแต่กำเนิด

## การป้องกัน

1) หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย รวมถึง การอยู่ในที่ชุมชนแออัด หรืออากาศปิด

2) รักษาสุขภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่ให้เชื้อเข้ามาบนผิวหนัง

3) ฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน อย่างไรก็ตาม ก่อนการให้วัคซีนหัดเยอรมันในสตรี ควรได้มีการซักประวัติการตั้งครรภ์ในปัจจุบัน และไม่ควรให้วัคซีนนี้ในหญิงที่อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์ สำหรับการให้วัคซีนในสตรีที่ไม่อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์ ควรแนะนำให้คุมกำเนิดไว้ก่อนเป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือน โดยไม่จำเป็นที่จะต้องตรวจก่อนที่จะให้วัคซีน ทั้งนี้เนื่องจากการให้วัคซีนในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันแล้ว จะไม่มีโทษต่อร่างกาย ในบางประเทศ เช่น ออสเตรเลีย จะให้วัคซีนป้องกันหัดเยอรมันแก่เด็กหญิงอายุระหว่าง 11-13 ปี โดยไม่มีการตรวจระดับแอนติบอดีก่อน

เชื่อว่าอากาศอันเย็นสบายคงเป็นที่ถูกใจของใครหลายๆคน ขณะเดียวกันก็เป็นสภาพอากาศที่ถูกใจเจ้าไวรัสทั้งหลายเช่นกัน นอกจากจะดูแลผิวพรรณ เส้นผม และแฟชั่นเสื้อผ้าฤดูหนาวแล้ว เราก็ควรต้องเอาใจใส่กับสุขภาพให้มากที่สุดสุขภาพตนเอง และสุขภาพของคนรอบข้าง เพราะถ้าบุคคลแวดล้อมปลอดภัย ตัวเราก็จะปลอดภัยเช่นกัน

ทำร่างกายให้อบอุ่น  
รับประทานอาหารสุกใหม่  
รักษาสุขภาพ  
ออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรง

## เอกสารอ้างอิง

1. กนกรัตน์ ศิริพานิชกร. โรคติดเชื้อ. พิมพ์ครั้งที่ 2. ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล : บริษัท ไอลิสติกพับลิชชิง จำกัด. 2537
2. อังกูร เกิดพาณิชย์ และคณะ. หนังสือตำราวิชาการ Update on Pediatric Infectious Diseases 2007. พิมพ์ครั้งที่ 2. สมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย : บริษัท รุ่งเรืองการพิมพ์ (1997) จำกัด. 2550.
3. จุฑารัตน์ เมฆมัลลิกา และคณะ. โรคติดเชื้อที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน. สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย : บริษัท ธนาเพรส จำกัด. 2550.
4. <http://www.yalor.yru.ac.th/> เมื่อวันที่ 19 พ.ย. 51
5. [http://www.thaigcd.ddc.moph.go.th/vac\\_p\\_Rub.html](http://www.thaigcd.ddc.moph.go.th/vac_p_Rub.html) เมื่อวันที่ 17 พ.ย. 51
6. <http://www.doctor.or.th> เมื่อวันที่ 17 พ.ย. 51
7. ผศ.ดร.นวลอนงค์ บุญจรรยาธิปไตย ใน [www.sing-area.net/sk/file/1\\_9060021107.doc](http://www.sing-area.net/sk/file/1_9060021107.doc) เมื่อวันที่ 18 พ.ย. 51
8. <http://gotoknow.org/blog/health2you/169090> เมื่อวันที่ 18 พ.ย. 51
9. <http://www.ato.moph.go.th/> เมื่อวันที่ 18 พ.ย. 51

