



# GPO

องค์การเภสัชกรรม

## เรียนรู้สู่หัวใจ

ภญ.ชมลารรณ ชีระบัญชา  
เรียบเรียง

- ความแตกต่างและความรุนแรงของอาการหวัดและหวัดใหญ่<sup>(1)</sup>

อาการ	ความแตกต่างของอาการ	
	หวัด	หวัดใหญ่
ไข้	โดยมากไม่ค่อยมีอาการ	พบบ่อย โดยมีไข้สูง ประมาณ 39 - 40 องศา นาน 3 - 4 วัน
ปวดหัว	โดยมากไม่ค่อยมีอาการ	พบบ่อย และค่อนข้างรุนแรง
ปวดกล้ามเนื้อ	พบได้บ้าง และไม่ค่อยรุนแรง	พบบ่อย และค่อนข้างรุนแรง
อ่อนเพลีย ไม่มีแรง	พบได้บ้าง และไม่ค่อยรุนแรง	พบบ่อยและรุนแรง นาน 2 - 3 วัน ขึ้นไป
กล้ามเนื้อไม่มีแรง	โดยมากไม่ค่อยมีอาการ	พบบ่อยในช่วงแรกของระยะเกิดโรค และค่อนข้างรุนแรง
คัดจมูก น้ำมูกไหล	พบบ่อย	พบบ่อย
ซึม ง่วง	พบบ่อย	พบได้บ้าง
เจ็บคอ	พบบ่อย	พบบ่อย
ระบบทางเดินหายใจติดขัด ไอ	พบได้บ้าง และไม่ค่อยรุนแรง	พบบ่อย และค่อนข้างรุนแรง
อาการแทรกซ้อน	การติดเชื้อในโพรงอากาศ (ไซนัส) หูอักเสบ	การติดเชื้อที่ปอด ระบบทางเดินหายใจล้มเหลว ทำให้โรคเรื้อรังที่เป็นอยู่เลวร้ายขึ้น ถึงแก่ชีวิตได้
การป้องกัน	ล้างมืออยู่เสมอ	ล้างมืออยู่เสมอ

- การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อหวัด และการป้องกันเชื้อหวัดเข้าสู่ร่างกาย<sup>(2,3)</sup>

1. ปิดปากและจมูก ด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชู ทุกครั้งที่ ไอหรือจาม หรือสวมหน้ากากกรองเชื้อ
2. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
3. ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ



ล้างมืออย่างไรให้ถูกวิธี<sup>(3)</sup>

Six stage handwashing technique



Reproduced with kind permission of the Nursing Standard

ระดับความเชื่อมั่นในการกำจัดเชื้อโรค ด้วยการล้างมือ<sup>(4)</sup>

ประสิทธิภาพการกำจัดเชื้อไวรัส (Rotavirus)	ประสิทธิภาพการกำจัดเชื้อแบคทีเรีย (E.coli)	ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ล้างมือ
มากกว่า 99%		1. 70% alcohol 2. Savlon (ผสมน้ำ 1:30)
95 - 97%		1. Proiodine 2. Dettol 3. Hibisol
90%	68.70%	สบู่เหลวล้างมือ
83.60%	72.50%	น้ำเปล่า

Refferance:

- (1) "Is it a cold or the flu?", Canadian Coalition Immunization Awareness&Promotion (CCIAP)
- (2) "What you can do to protect yourself in the flu pandemic", Cannadian Public Health Association
- (3) "Influenza A (H1N1-2009)", Singapore Ministry of Health
- (4) "In vivo protocol for testing efficacy of hand-washing agents against viruses and bacteria: experiments with rotavirus and Escherichia coli", Department of Microbiology and Immunology, Faculty of Medicine, University of Ottawa, Ontario, Cannada

