



Common Cold ไข้หวัด

โรคไข้หวัด เรียกอีกอย่างว่าระบบทางเดินหายใจส่วนบน เจ็บบวม การติดเชื้อ (URI) คือการติดเชื้อของทางเดินหายใจ จมูก คอ หลอดลมส่วนบนและใบหู คนในสหรัฐอเมริกาเป็นหวัด 1 พันล้านคนต่อปี พบได้บ่อยในเด็ก ซึ่งมักมีตั้งแต่ 6 ถึง 10 ขวบที่เป็นหวัดทุกปี ผู้ใหญ่เฉลี่ยสองถึงสี่ ผู้หญิงโดยเฉพาะวัย 20 ถึงอายุ 30 เป็นหวัดมากกว่าผู้ชาย ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี เฉลี่ยน้อยกว่าหนึ่งครั้งต่อปี



สาเหตุ

ไวรัสมากกว่า 200 ชนิดทำให้เกิดโรคหวัด หรือเรียกว่า rhinoviruses ทำให้เกิดโรคหวัดเป็นสาเหตุประมาณหนึ่งในสามของผู้ใหญ่ ไวรัสโคโรนาทำให้เกิดโรคหวัดในผู้ใหญ่เป็นจำนวนมาก สาเหตุของ 30% ถึง 50% ของผู้ใหญ่ที่เป็นหวัดไม่ชัดเจน โรคหวัดพบได้บ่อยในฤดูหนาวและไวรัสแพร่กระจายได้ง่ายกับคนในบ้าน จะรู้สึกเหนื่อยหรือเครียดมาก (ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ) และการมีอาการแพ้สามารถเพิ่มโอกาสในการเป็นหวัดได้



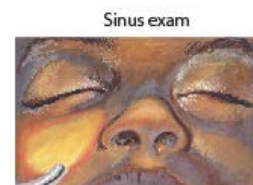
อาการ

อาการมักจะเริ่ม 2 ถึง 3 วันหลังจากติดเชื้อและกินเวลา 2 ถึง 14 วัน ส่วนใหญ่อยู่ในจมูก คอ และหู และมีอาการเจ็บคอร่วมด้วย คอแห้ง ไอแห้ง มีไข้ต่ำ น้ำตาไหล เสียสมาธิ และอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม ปวดหัว ไม่อยากอาหาร และรู้สึกเหนื่อย



วินิจฉัย

ไม่มีการตรวจเลือดหรือเอกซเรย์เฉพาะที่จำเป็นในการวินิจฉัย โรคไข้หวัด ไม่จำเป็นต้องพบแพทย์หากเป็นหวัด อาการที่รุนแรงหรือนานกว่าหนึ่งสัปดาห์อาจต้องการการทดสอบเพื่อตรวจหาการติดเชื้อที่คอหรือไซนัสอาการเลียนแบบไข้หวัด



การรักษา

รักษาตามอาการเท่านั้น โดยนอนพัก ของเหลว (น้ำผลไม้ น้ำผลไม้ ชา เครื่องดื่มอัดลม) บ้วนปากด้วยน้ำเกลืออุ่นๆและการใช้ยาอะเซตามิโนเฟนสำหรับอาการ



ปวดศีรษะหรือมีไข้ กินอาหารเป็นประจำ ยาแก้หวัดที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์ (ยาลดน้ำมูก ยาแก้ไอ) อาจบรรเทาอาการได้ แต่ไม่สามารถป้องกัน รักษา หรือทำให้หวัดสั้นลง ส่วนใหญ่ผู้มีผลข้างเคียงดยาตามเคาน์เตอร์ ยาแก้แพ้อาจช่วยลดน้ำมูกไหลและน้ำตาไหลได้ บางครั้งผู้คนอาจติดเชื้อแบคทีเรียตามมา ความเย็นที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจะต้องการรักษา

ควรไม่ควร

- ✓ ใช้น้ำเกลือหยดสำหรับอาการคัดจมูก
- ✓ ใช้กระบอกฉีดยาหลอดยาวเพื่อทำความสะอาดจมูกของการละลายน้ำมูกเหนียวข้นด้วยหยกน้ำเกลือ
- ✓ ควรทราบว่าอากาศหนาวเย็นมีผลกระทบเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลยในคนที่เป็ไขหวัด
- ✓ เข้าใจว่าการล้างมือนั้นง่ายและดีที่สุดในการเลี่ยงการเป็นหวัด ไม่สัมผัสจมูกหรือตา จามหรือไอใส่กระดาษเช็ดหน้าแล้วทิ้งทันที อยู่ห่างจากผู้ที่เป็หวัด
- ✓ รับประทานอาหารที่สมดุลและดีต่อสุขภาพด้วยผลไม้รสเปรี้ยวและแหล่งวิตามินซีอื่น ๆ
- ✓ พึงตระหนักว่ายาลูกอมไม่ได้บ่งว่าไวรัส ดังนั้นยาลูกอมไม่มีประโยชน์สำหรับโรคหวัด
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการของการติดเชื้อแบคทีเรียทุติยภูมิ
- ✓ พบแพทย์หากลูกน้อยของคุณไม่ยอมดื่มน้ำ



- ✗ อย่าใส่สำลีเข้าไปในจมูกของเด็กใช้ทิชชู หรือมีกวางดกายนอกจมูก
- ✗ อย่าให้แอสไพรินกับเด็กและวัยรุ่นที่ติดเชื้อไวรัสอาจมีความเสี่ยงของ Reye's syndrome ซึ่งร้ายแรงในการเจ็บป่วย.
- ✗ อย่าลืมว่าการรับประทานวิตามินซีในปริมาณมากนั้นไม่ได้มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคหวัด