

หวัด ใจเจ็บคอ

รักษาได้ด้วยไม่ใช้ยา

เรียบเรียงโดย กองบรรณาธิการ Nation Books

หวัด ใจ เจ็บคอ
เป็นโรคที่พบบ่อยของระบบทางเดินหายใจ
มา รู้จัก เข้าใจ และหลีกเลี่ยงกับหวัด
เป็นหวัด และเจ็บคอด้วยสมุนไพร





หวัด ไอ เจ็บคอ

รักษาได้โดยไม่ใช้ยา



พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2556 ราคา 100 บาท
 ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ
 กองบรรณธิการ Nation Books.
 หัวด ไอ เจ็บคอ รักษาได้ด้วยไม้อ้อยยา.- กรุงเทพฯ :
 เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์, 2556.
 112 หน้า.
 1. การรักษาโรค. I. ชื่อเรื่อง.
 615
 ISBN 978-616-515-457-4

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท

สุทธิชัย หยุ่น

กรรมการผู้อำนวยการ

ศิวะพร ชมสุวรรณ

บรรณาธิการบริหาร

ดร. วงศ์ศิริ สังขวาสี มียาจิ

บรรณาธิการ

จิราวรรณ นันทพงศ์

รวบรวมข้อมูล

วาสนา เดชวาร์

ปก/รูปเล่ม

กฤษณา แก้วประเสริฐ

พิสูจน์อักษร

นิตยา หนูนิมิตร

กราฟิก

วรเทพ เสริมธนะพัฒกุล, กาญจนา บุพพันหม้ย

ประสานงานฝ่ายผลิต

โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด

สมศักดิ์ ใจข้า

ผู้จัดการอาวุโสฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตรกุล

ฝ่ายขาย

ธนิดา พึ่งเจริญ, หัสณัย จีบจอหอ, วาณี สุพรรณसार,
 ธีระยุทธ คำมอญ, มนต์ศรีณย์ พลใหม่,
 จารุวรรณ นาคบำรุง, ภาคภูมิ ยินดี,
 สุภาพรรัตน์ จันทร์นุ่ม, ภคพร เพชรดี

สำนักงาน เลขที่ 1858/123-124 ชั้น 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
 โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com, nationbook.tarad.com,
www.twitter.com/Nation_Books, www.Facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางป่อ
 อำเภอบางป่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารทีซีไอเอ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด
 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9
www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2556 โดย บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)
 ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ
 ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาหน้าติด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้
 จากวันที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6



คำแนะนำสำนักพิมพ์

ฮัดเซย์...หวัด ไอ เจ็บคอ นับว่าเป็นอาการของโรคหัดเยอรมิตเลย
ก็ว่าได้ บางคนอาจมีอาการไม่รุนแรง แต่บางครั้งก็เป็นนานจนกลายเป็น
อาการเรื้อรัง ทำให้รำคาญหรือทรมานได้

เรามาลองรู้จักกับโรคหัด อากาโรไอ เจ็บคอ ว่าเกิดจากสาเหตุใด
ได้บ้าง จริงอยู่ว่ามียามากมายที่ช่วยรักษาอาการเหล่านี้ได้

แต่หากเรารู้จักป้องกัน หรือหาวิธีอื่นในการบรรเทาอาการของหวัด ไอ เจ็บคอ
โดยไม่ใช้ยามากนัก และหันไปพึ่งวิธีของแพทย์ทางเลือก หรือสมุนไพร
ไทยที่มีคุณสมบัติมากมายนานัปการ เราก็ย่อมรู้วิธีตั้งรับ และเยียวยา
อาการเจ็บป่วยเหล่านี้ได้ไม่ยาก

ปรารถนาให้คุณสุขภาพดี

เนชั่นบุ๊คส์



คำแนะนำจากหมอ

กรมควบคุมโรคโดยท่านอธิบดี ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ ได้เปิดตัวตราสัญลักษณ์ใหม่ของกรมในปีงบประมาณ 2556 คือ เต่าทองสีชมพู “รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้” โดยมีนัยยะเปรียบเหมือนเต่าทองคือเชื้อโรคขนาดเล็กที่เราพบอยู่ทั่วไปรอบๆ ตัว

ถ้าเราเรียนรู้เรื่องโรค เราก็สามารถป้องกันโรคได้ หนังสือ “หวัด ไอ เจ็บคอ รักษาได้โดยไม่ใช้ยา” ได้กล่าวถึงโรคหวัดและไข้หวัดใหญ่ อากาศ ไอ และอาการเจ็บคอ ซึ่งเป็นโรคที่พบบ่อยมากในคนไทยอย่างลงลึกถึงรายละเอียดทั้งสาเหตุ การติดต่อ การป้องกัน

ด้วยสำนวนที่สนุกสนาน เข้าใจง่าย น่าติดตาม และสามารถทำให้ประชาชนทั่วไปสามารถ “รู้ก่อน รู้ทัน” และ “ป้องกันได้” ไม่ให้ท่านและคนที่ท่านรักต้องป่วย หรือเมื่อป่วยแล้วก็หายได้อย่างรวดเร็ว

พญ.ฐิติพร วงศ์ศิริอำนวย



สารบัญ

บทที่ 1 เชื้อหวัดมาจากไหน 11

- เอ๊ะ !!! เป็นหวัดได้อย่างไร 13
- ฮึดเซี่ยยยย...แบบนี้ “เป็นหวัด” แน่แล้ว 16
- รักษาอย่างไร...ให้หายหวัด 18
- เมื่อเป็นหวัด...ควรทำตัวแบบไหน 23
- ระวังโรคแทรกซ้อน 26

บทที่ 2 ไข้หวัดใหญ่ 33

- ไข้หวัดใหญ่...ถ้าเป็น ก็เรื่องใหญ่ 33
- ปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ 36
- โรคแทรกซ้อนในไข้หวัดใหญ่ 37
- การเช็ดตัวลดไข้...สำคัญนะ 41

บทที่ 3 ไม่หายสักที แบบนี้เรียก หวัดเรื้อรัง 53

- สาเหตุของหวัดเรื้อรัง 53
- หวัดเรื้อรัง...แบบเด็กๆ 57
- ป้องกัน..ต้าน...หวัด..สารพัดวิธี 59
- คำแนะนำป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ 61
- การลดเชื้อแพร่กระจายในอากาศ 62
- ร่วมมือกัน...ลดการแพร่เชื้อ 63



บทที่ 4 อาการไอ 69

- อย่าปล่อยให้อาการไอลอยนวล 70
- ไอแบบไหน ต่างกันอย่างไร 74
- ไอ เพราะบุหรี่ร้ายทำลายปอด 77
- ไอแค่ไหน ควรไปพบแพทย์ 78

บทที่ 5 อาการเจ็บคอ 81

- เจ็บคอแบบนี้ อาจเป็นโรค? 82
- อย่ารีรอจนเจ็บคอเรื้อรัง 85
- เคล็ดลับลดอาการเจ็บคอ 85

บทที่ 6 เปลี่ยนจากยา...มารักษาด้วยสมุนไพร 95

บทที่ 7 เครื่องดื่มสมุนไพร สุขภาพดี ทำเองได้ 103



บทนำ

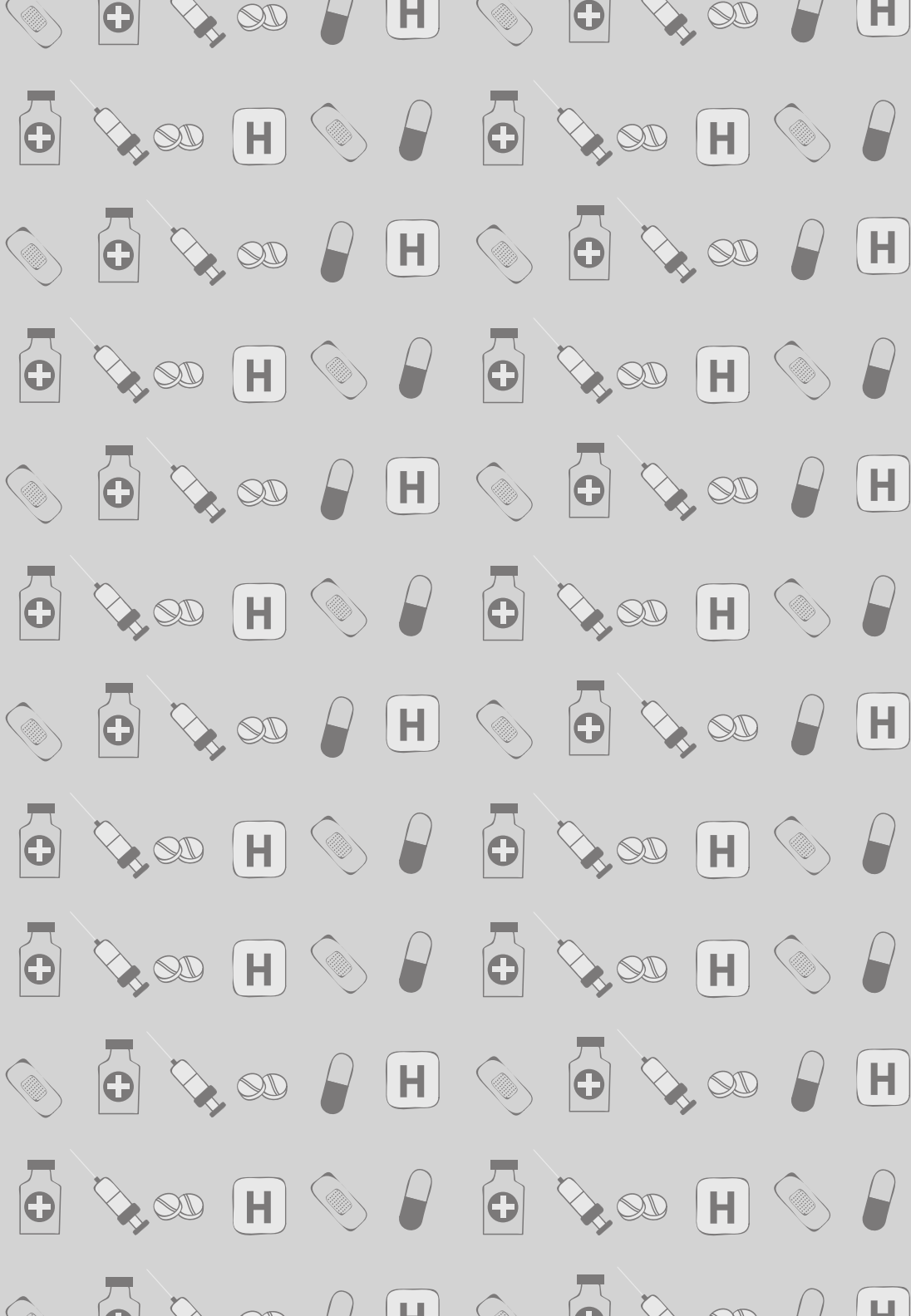
การใช้ชีวิตในโลกปัจจุบันเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจตาตื่นใจแทบจะตลอด 24 ชั่วโมง เพราะมีทั้งเทคโนโลยีสุดล้ำไว้ใช้งาน อาหารการกินร้านดังที่เชิญชวนให้ไปชิมอีกสารพัดร้าน ไลฟ์สไตล์ทันสมัยต่างๆ ตลอดจนแฟชั่นหลากหลายแนว ทำให้คนยุคนี้สนุกสนานกับการใช้ชีวิตจนบางครั้งจะเลยในเรื่องการใส่ใจสุขภาพไปบ้าง ดังนั้น ใครที่ร่างกายฟิตแอนด์เฟิร์มก็ถือว่าโชคดีไป แต่บางคนที่ร่างกายไม่แข็งแรง หรือมีภูมิต้านทานน้อยก็อาจต้องวิ่งเข้าวิ่งออกร้านหมอบ่อยๆ เดียวเป็นนั่นเดียวเป็นนี่

โรคหรืออาการป่วยที่ถือว่าอันตรายสำหรับคนไทยเพราะพบได้บ่อยและเป็นกันได้ง่ายมาก จนบางที่ไม่ทันเตรียมตัวเตรียมใจด้วยซ้ำ อย่างแรกเลยคือ **โรคหวัด** ที่ฮิตเป็นกันนำดูในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว หรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงเร็ว เดี่ยวร้อนเดี๋ยวหนาว นอกจากนี้ยังมี**อาการไอ** ซึ่งไม่ถือว่าเป็นโรค ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อทางเดินหายใจ แต่ก็อาจเกิดจากการสำลัก การสูบบุหรี่ มลพิษทางอากาศ หรือโรคบางชนิด อย่าง หอบหืด เสมหะไหลลงคอ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ภูมิแพ้ วัณโรค ไอกอน หรือผลข้างเคียงจากการใช้ยาบางชนิด เช่น ยารักษาโรค ความดันโลหิตสูงบางกลุ่ม ยาสเตียรอยด์แบบพ่นจมูก เป็นต้น รวมทั้ง**อาการเจ็บคอ** ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส เช่น โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ อาจมีไม่กี่เปอร์เซ็นต์ที่ติดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น โรคต่อมทอนซิลอักเสบ คอตีบ รวมทั้งสาเหตุการอักเสบเนื่องจากใช้เสียงมาก หรือเกิดร่วมกับอาการอื่นๆ เช่น ไข้หวัด ไอ มีเสมหะ



1 โรค และอีก 2 อาการ ที่ว่านี้ มักมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัส บางชนิด การที่จะหายป่วยได้จำเป็นต้องดูแลสุขภาพให้ฟื้นโดยเร็ว เพื่อให้ภูมิต้านทานที่อ่อนแอกลับมาแข็งแรงขึ้นจนสามารถต่อสู้กับเจ้าเชื้อไวรัสได้ จริงอยู่ที่โรคหัด ไอ เจ็บคอ ไม่ได้มีผลกระทบที่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อร่างกายเหมือนหลายๆ โรค บางคนที่สุขภาพแข็งแรงมากๆ ยังล้มไปแล้ว ด้วยซ้ำว่าเคยเป็นหัดครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่

แต่เมื่อสภาพร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน การทำความรู้จักกับโรคพื่นๆ เหล่านี้ก็ช่วยให้รู้เท่าทันเกี่ยวกับสาเหตุ อาการของโรค การติดต่อ วิธีการป้องกันดูแลตัวเอง ได้ไม่มากนักน้อย และพร้อมที่จะรับมือได้ง่ายเมื่อมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวเราหรือคนใกล้ชิด ถือเป็นการบรรเทาเบาบางความเจ็บป่วยให้ลดลง และหายโดยเร็ว หรือหากสังเกตได้ว่าเมื่อร่างกายเริ่มมีอาการผิดปกติมากกว่าการเป็น หัด ไอ เจ็บคอ ธรรมดา ก็จะได้ให้แพทย์ทำการวินิจฉัยรักษาอย่างทันทั่วทั้งที่



“เชื้อหวัด” มาจากไหน

ไข้หวัด ถ้าเปรียบเป็นคนก็น่าจะเรียกได้ว่ามีมนุษยสัมพันธ์ดี เพราะเป็นโรคที่ไม่หวงเนื้อหวงตัว สามารถพบเจอได้บ่อย ไม่ว่าจะเป็นฤดูร้อน ฝน หนาว บางทีอยู่ในห้องแอร์นานๆ หรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย อาการหวัด น้ำมูกไหล ก็อาจแวะมาทักทายกันแล้ว แถมยังเข้ากับทุกคนได้ง่ายไม่ว่า เด็ก ผู้ใหญ่ หรือคนสูงวัย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็กนั้นอาจเป็นได้ปีละหลายๆ ครั้งด้วยซ้ำ ยิ่งถ้าช่วงไหนมีเฟضانหวัดระบาด เดินไปทางไหนมีแต่คนสั่งน้ำมูกกันฟึดๆ ฟาดๆ คงไม่มีใครอยากอินทรีนดด้วยแน่

แต่เรื่องแบบนี้ไม่ใช่สิ่งที่จะวังหนี หรือกลั้นหายใจจนแทบ
หมดก๊อก เวลาอยู่ใกล้คนที่ป็นหวัดแล้วจะรอดพ้นโรค
สุดฮิตไปได้ เพราะสาเหตุของโรคนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการ
ติดเชื้อไวรัส ทำให้มีการอักเสบของระบบทางเดินหายใจ
ส่วนต้น ได้แก่ จมูก และ คอ



ไวรัสตัวการที่ทำให้เกิดอาการหวัด
นั้นมีอยู่มากกว่า 200 ชนิด กลุ่มไวรัส
ที่สำคัญ ได้แก่ **กลุ่มไรโนไวรัส (Rhinovirus)**
ที่พบบ่อยสุดมีมากกว่า 100 ชนิดเลย
ทีเดียว นอกจากนี้ยังมีกลุ่มไวรัสโคโรนา
(Coronavirus), กลุ่มไวรัสเอนเทอโร
(Enterovirus), ฮิวแมนพาราอินฟลูเอนซาไวรัส
(Human parainfluenza viruses), ไวรัสอะดีโน
(adenovirus) ฯลฯ

แม้จะมีไวรัสมากมายกว่า 200 ชนิด แต่เวลาที่เราป่วยเป็นไข้หวัด
แต่ละครั้ง จะเกิดจากเชื้อไวรัสเพียงหนึ่งสายพันธุ์ย่อยเท่านั้น ไม่ใช่ยกมา
รวมกันทั้งก้อน เพราะเจอแค่เชื้อไวรัสหนึ่งเดียวก็ทำเอาแย่แล้ว เมื่อหาย
ดีแล้วร่างกายก็จะมีภูมิต้านทานต่อเชื้อชนิดนั้น วันดีคืนดีเกิดป่วยเป็นไข้หวัด
ครั้งใหม่ขึ้นมาอีก ก็เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหวัดชนิดใหม่ หมุนเวียนสลับ
กันไป จึงไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมบางคนถึงขยันเป็นหวัดกันบ่อยนัก จึงต้อง
สู้ๆ กันต่อไป พยายามดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะเมื่อภูมิต้านทาน
โรคดีก็สามารถทำลายเชื้อไวรัส แต่เมื่อใดที่ร่างกายอ่อนแอ เนื่องจากสาเหตุ

ต่างๆ เช่น ทำงานหนัก ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ ดื่มสุราจัด เป็นต้น เมื่อได้รับเชื้อไข้หวัด ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคน้อย โอกาสที่เจ้าเชื้อไวรัสหวัดทั้งหลายจะเข้าสู่ร่างกายก็ง่ายขึ้น

อย่างไรก็ตามแม้จะรู้ว่าการป่วยเป็นหวัดแต่ละครั้งนั้น เกิดจากไวรัสแค่ชนิดเดียว แต่ถึงกระนั้นก็มีโอกาสที่หวัดบางชนิดสามารถเป็นซ้ำตัวเดิมได้ดังที่มีข้อมูลเกี่ยวกับสถิติในประเทศสหรัฐอเมริกาที่น่าสนใจเกี่ยวกับโรคหวัด บอกไว้ว่า ร้อยละ 90 ของประชากรจะต้องป่วยเป็นโรคหวัดอย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อปี บางคนมีโอกาสเป็นไข้หวัดปีละประมาณ 3-4 ครั้ง และเชื้อหวัดบางชนิดสามารถเป็นซ้ำตัวเดิมได้ภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์ เนื่องจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดมีหลายชนิด อีกทั้งเชื้อเหล่านี้มีการกลายพันธุ์ได้บ่อย แถมยังมีบางโรคที่มีอาการคล้ายหวัด อย่าง โรคภูมิแพ้ และ ไซนัสอักเสบ อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ จึงควรเรียนรู้อาการของโรคให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าป่วยเป็นอะไรแน่ จะได้ทำการรักษาได้อย่างถูกต้องและตรงกับโรคที่เป็น

เอ๊ะ!!! เป็นหวัดได้อย่างไร

หลายคนคงอดสงสัยไม่ได้ว่า ทั้งๆ ที่บางครั้งอยู่แต่ในบ้าน ไม่ได้ออกไปไหน ไม่ได้ลุยแดด หรือโดนฝน แต่ทำไมจู่ๆ ก็เป็นหวัดซะได้ นั่นเป็นเพราะโรคนี้สามารถติดต่อกันได้ง่ายดายเหลือเกิน เชื้อหวัดมีอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย สามารถแพร่เชื้อจากคนหนึ่งไปสู่อีกหลายๆ คนได้อย่างรวดเร็วหลายทางด้วยกัน เช่น นั่งสบตากันหวานฉ่ำใกล้แค่เอื้อม แล้วหายใจรดกัน หรือนั่งเมาท์อย่างเมามั่นจนน้ำลายกระเซ็นไปไหนต่อไหน

รวมทั้งการหายใจเอาเชื้อโรคที่แพร่กระจายอยู่ในอากาศเข้าไป ซึ่งมีการปนเปื้อนจากการไอหรือจามของผู้ที่เป็นหวัด ก็มีโอกาสรับเชื้อหวัดได้ทั้งนั้น จึงไม่ต้องสงสัยว่า ถึงเราจะนั่งๆ นอนๆ ใช้ชีวิตบรมสุขอยู่แต่ในบ้าน

แต่ถ้ามีแขกมาเยี่ยมเยือน หรือคนอื่นๆ ในบ้านออกไปธุระปะปังข้างนอกก็อาจนำพาเชื้อที่แพร่กระจายอยู่ข้างนอก ตามเข้ามาเยือนถึงชายคาบ้านได้ โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวที่มีสภาพอากาศแห้ง ทำให้เชื้อไวรัสสามารถคงตัวอยู่ในอากาศได้นานมากขึ้น ในเมืองไทยจึงมีคนเป็นหวัดในช่วงฤดูหนาวกันค่อนข้างมากพอๆ กับฤดูฝน

นอกจากนี้ โรคหวัดยังสามารถติดต่อได้โดยการสัมผัส คือ หากผู้ป่วยสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ จาน ชาม ของเล่น หนังสือ ปากกา โทรศัพท์ ฯลฯ เมื่อเราไปโดนถูกมือของผู้ป่วย หรือข้าวของเครื่องใช้ที่มีเชื้อหวัดปนเปื้อน เจ้าเชื้อนี้ก็จะฉวยโอกาสเกาะติดหนึบอยู่ที่มือของเรา และถ้าเอามือไปหยิบจับอะไรเข้าปาก ขยี้ตา หรือแคะจมูกก็ตาม โอกาสที่เชื้อหวัดจะเดินทางเข้าสู่ร่างกายของเราผ่านเยื่อเมือก จมูก และปาก ก็มีสูงจนทำให้เป็นไข้หวัดได้



แม้กระทั่งผู้ที่ต้องเข้าไปอยู่ตามสถานที่ซึ่งมีคนอยู่รวมกลุ่มกันมากๆ อย่าง รถสาธารณะ โรงภาพยนตร์ โรงเรียน งานเทศกาล ห้างสรรพสินค้า คอนเสิร์ต ฯลฯ ก็ถือว่ามีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรคที่แพร่กระจายอยู่ในอากาศเข้าไปได้เช่นกัน หรืออาจติดต่อโดยการที่มีมือไปสัมผัสกับสิ่งของเครื่องใช้ที่ใช้ร่วมกับบุคคลอื่น เครื่องใช้ในที่สาธารณะ เช่น ถ้าสัมผัสกับ

ลูกบิดประตู ราวโหนรถสาธารณะ หรือราวบันได ซึ่งก่อนหน้านี้แน่นอนอาจจะมีคนที่ป่วยเป็นไข้หวัดมาสัมผัส เมื่อเรามาโปะเชะสัมผัสซ้ำ ก็กลายเป็นคนนำเชื้อเข้าสู่ร่างกาย โดยอาจเอามือมาสัมผัสกับจมูกหรือช่องปากของเราเอง หรือไม่มีมือของเราที่ไปสัมผัสเชื่อนั้นมา แล้วแผลอมมาสัมผัสกับดวงตาเข้า ทำให้เชื้อไหลลงไปกับน้ำตาหลงสู่ท่อน้ำตา จากนั้นทั้งน้ำตาและเชื้อหวัดก็จะไหลสู่โพรงจมูกต่อไป

ที่มองข้ามไม่ได้อีกจุดหนึ่งเลย ก็คือ บรรดานักเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คนติดเกม นักแชตทั้งหลาย ตามร้านอินเทอร์เน็ตนั่นเอง ซึ่งมีทุกเพศทุกวัยทั้งเด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ กลุ่มคนเหล่านี้จะใช้เวลา นั่งอยู่กับเก้าอี้หน้าจอคอมพิวเตอร์แบบไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น นำห่วงที่ว่าทั้ง คีย์บอร์ด เมาส์ หรืออุปกรณ์ต่างๆ ที่อยู่ตรงนั้น ก็ไม่รู้ว่ามีมือใครต่อใครมาบัง จึงเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคที่ดีเยี่ยมแห่งหนึ่งเลย ยิ่งกลุ่มวัยรุ่นด้วยแล้ว มักจะมองข้ามเรื่องการดูแลความสะอาด วันๆ บางทีมีอะไรอาจแทบไม่ค่อยได้เจอน้ำเลย ออกจากร้านเน็ตก็พาเชื้อโรคติดมือไปด้วย แล้วเชื้อโรคเหล่านี้จะไปฝังตัวอยู่ไหนต่อก็ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคนแล้วว่ามีความแข็งแรงพอที่จะต้านทานเชื้อต่างๆ จนสลายหายไปหรือไม่

อย่างไรก็ตามแม้ว่า หวัดจะเป็นโรคที่ไม่รุนแรง สามารถรักษาอาการให้หายได้ แต่ก็ทำให้คนที่ป่วยรู้สึกเสียศูนย์ไปได้เหมือนกัน เพราะสุขภาพร่างกายไม่เต็มร้อยเหมือนตอนปกติ จะนอนหลับพักผ่อนก็ไม่เต็มที่ รู้สึกอึดอัด คัดจมูก หายใจไม่ค่อยออก ถ้าเป็นเด็กที่ต้องไปโรงเรียนก็อาจต้องลาหยุดจนกว่าจะดีขึ้น เพื่อจะได้ไม่ไปแพร่เชื้อหวัดต่อให้เพื่อนๆ ในห้อง ส่วนผู้ใหญ่ที่ต้องไปทำงาน ก็ทำได้โดยไม่เต็มประสิทธิภาพ บางคนสองจิตสองใจจะกินยาก็ไม่กล้า เพราะกลัวจะทำให้เกิดอาการง่วงๆ ซึมๆ แต่ถ้าไม่กินอาการอาจแย่ลงกว่าเดิม ต้องเสียเงินค่าหมอค่ายาการรักษาพยาบาลอีก

แล้วอย่าไปพาดงอนหรือน้อยอกน้อยใจใครต่อใคร เวลาเขาทำท่าไม่กล้าอยู่ใกล้เราจนเกินไป ขอให้คิดถึงใจเขาใจเรา คงไม่มีใครอยากลืมหอนนอนเสียจนเสียงานเสียการเหมือนกัน ทางที่ดีผู้ป่วยจึงควรระมัดระวัง ดูแลตัวเองให้ดี อย่าเจอไปเจอมาใคร ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหาร ดื่มน้ำ หรือการสัมผัสผู้ใด ถ้ามือเจอไปเช็ดปากหรือจุมกมาแล้วยังไม่ล้างมือให้สะอาด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นโดยไม่ตั้งใจ อดใจรอให้หายดีก่อน แล้วจะชวนคนในครอบครัว คนรู้ใจ หรือเพื่อนๆ ไปกินข้าว ดูหนัง ฟังเพลง เป็นการฉลองที่หายป่วยสักทีมือ หรือเมื่อกะหน้าซดเชยหลังจากที่ไม่มีปากเสียงไปหลายวัน ก็จัดไปตามสะดวก

ที่สำคัญ ถึงแม้ว่า โรคหวัด เมื่อเริ่มเป็นจะมีอาการไม่รุนแรง แต่ไม่ควรประมาทปล่อยปละละเลยตัวเอง โดยไม่ใส่ใจที่จะทำการรักษา หรือปล่อยให้หายไปเอง เพราะถ้ารักษาไม่ถูกต้อง และร่างกายอ่อนแอมากๆ เป็นไปได้ที่อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

อ้าดาชัยยย...แบบนี้ “เป็นหวัด” แน่แล้ว

อย่างที่บอกไว้แต่ต้นว่า ถ้าไม่มีเหตุให้ต้องไปเผชิญหน้ากับสาเหตุต่างๆ ที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการเป็นหวัด เอาเป็นว่าหากใครมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น ก็เหมือนเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่า เชื้อหวัดที่ใครก็ไม่อยากได้ไม่อยากจะโดนกำลังจะมาเยือนเราในไม่ช้า เช่น มีอาการคอแห้ง และระคายคอ ปกติคนเราย่อมมีอาการแบบนี้กันบ้างอยู่แล้ว แต่อาการแรกเริ่มของคนจะเป็นหวัดจะรู้สึกเหมือนระคายคอเพราะมีเสมหะ ทำให้ต้องกระแอมกระไอถี่ขึ้นเรื่อยๆ ตามมาด้วยอาการแสบคอนิดๆ พอผ่านไปสักพักบางคนอาจเริ่มรู้สึกคัดจมูก

เข้ามาเพิ่ม จากนั้นก็จะมีเสียงฮัดเซย์...จามแล้วจามอีก จนน้ำหูน้ำตาแทบไหล ตามด้วยน้ำมูกไหลค่อยๆ ไหลซึมออกมา

คราวนี้ละคุณเอ๊ยยย !!! ต้องรับศึกหลายด้านพร้อมกันเลย ทั้งไอนี้เนื่องจากกระคายคอเพราะมีเสมหะ ไนยังต้องรำคาญกับน้ำมูกที่คอยจะทั้งตัวออกมานอกจมูกอยู่เป็นระยะ ต้องมีทิชชูติดมือไว้คอยซับจนจมูกแดง แปริดคล้ายมะเขือเทศเข้าไปทุกที เสียงที่เคยดังแปดหลอดก็อาจเปลี่ยนไปเป็นแหบๆ บ้างคล้ายเสียงขึ้นจมูก

คราวนี้ เมื่อสารพัดอาการมาอยู่รวมกัน ก็จะลูกกลมไปได้อีก อาทิ ครั้นเมื่อครั้นตัว รู้สึกหนาวๆ ร้อนๆ เหมือนจะเป็นไข้ หรือตัวร้อนเป็นพักๆ ปวดหัว ปวดตา อ่อนเพลีย และถ้าเป็นไปได้ก็ไม่อยากจะทำอะไรแล้วนอกจากนั่งเฉยๆ หรือกระโดดขึ้นเตียงแล้วนอนหลับพักผ่อนยาวไป ซึ่งทั้งหมดทั้งมวลของอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นประมาณ 10-12 ชั่วโมง นับตั้งแต่รับเชื้อไวรัสหวัดเข้าสู่ร่างกาย และมีการอักเสบที่เยื่อทางเดินหายใจส่วนบน อย่างจมูกและคอ ก่อนที่จะส่งต่อไปยังส่วนอื่นๆ จนกระทั่งมีอาการให้เห็นมากที่สุด เมื่อได้รับเชื้อไปแล้ว 36-72 ชั่วโมง นี่คือการเข้าสู่ช่วงโคจรของโรคหวัดอย่างเต็มตัว

ถ้าเป็นเด็กเล็กอาจมีอาการของการติดเชื้อทางเดินหายใจตอนล่างให้เห็นอีกด้วย เช่น หอบเหนื่อยหายใจลำบาก แน่นจมูก เบื่ออาหาร อาจเกิดอาการท้องเดิน หรือถ่ายเป็นมูก หรือมีไข้สูงผสมด้วย หากพาไปพบแพทย์แล้วหลายวันผ่านไปอาการไข้หวัดยังไม่หาย ยังมีอาการหายใจเสียงดัง หอบ กินอาหารไม่ค่อยได้ ซึม ก็ควรพามาให้แพทย์ดูอาการอีกครั้งเพื่อความปลอดภัย

แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว การติดเชื้อหวัดอาจเป็นสาเหตุให้โรคประจำตัวทรุดลงได้ ดังนั้นควรสังเกตตัวเองเมื่อเป็นหวัดแล้วมี

อาการทรงๆ ทрудๆ เช่น ถ้ามีไข้สูง หรือมีไข้ยาวนานเกิน 3 วันแล้วยังไม่มีทีท่าว่าไข้จะลด มีอาการไอมากผิดปกติจากหวัดธรรมดา หรือมีอาการซึม ผื่นขึ้นตามตัว อาเจียน และถ่ายเหลว ฯลฯ ก็ควรไปหาหมอเพื่อทำการวินิจฉัย และรักษาให้ตรงกับอาการของโรค

รักษาอย่างไร...ให้หายหวัด

เมื่อพูดถึงโรคหวัดบางทีก็น่าแปลกที่ว่า เป็นโรคใกล้ตัวที่แทบจะเป็นขึ้นมา ก็ง่ายตายเหลือเกิน แต่สำหรับบางคนแล้วเกือบตลอดทั้งปีร่างกายต้องผจญกับสารพัดอาการ ทั้งปวดหัว ปวดท้อง เดี่ยวไม่เกรนขึ้น ไม่ทันไรกรดไหลย้อนตามมาสมทบอีกแล้ว ในขณะที่โรคใกล้ตัวอย่างหวัด แทบจะไม่กล่าวร้ายมาหาเลย ส่วนบางคนเหมือนจะสุขภาพแข็งแรง ปีๆ หนึ่งไม่ค่อยเป็นอะไรเหมือนคนอื่นเขา ไม่เคยป่วยมากจนต้องไปหาหมอ แต่ผลอแป็บเดียวไปติดเชื้อหวัดจากที่ไหนมาก็ไม่รู้ได้ ก็ป่วยแบบงงๆ กันไป

ด้วยความที่โรคหวัดไม่ใช่โรคที่เป็นอันตรายร้ายแรง ถ้าไม่มีโรคแทรกซ้อน การรักษาจะเน้นให้ผู้ป่วยพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และดื่มน้ำมากๆ ไม่ช้าไม่นานอาการหวัดจะค่อยๆ ดีขึ้นและหายได้เองภายในเวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ แต่เนื่องจากผู้ที่เป็ไข้หวัดมักเกิดอาการต่างๆ อาทิ น้ำมูกไหล คันคอ ไอ จาม คัดจมูก ครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้ ปวดเมื่อย ฯลฯ จึงมีการใช้ยาเพื่อรักษาหรือบรรเทาอาการทั้งหลาย ซึ่งยาต่างๆ ที่ใช้รักษาหรือบรรเทาอาการที่เกิดจากไข้หวัดมีหลายประเภท

● ยาแอนติฮิสตามีน หรือยาต้านฮิสตามีน

คนทั่วไปเรียกว่า “ยาแก้แพ้” ใช้บรรเทาอาการที่เกิดจากการแพ้ทั่วไป ฮิสตามีนเป็นสารที่มีอยู่ในเซลล์ร่างกาย ซึ่งจะถูกระตุ้นให้หลั่งออกมาเมื่อเกิดการแพ้ ทำให้มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งต่อมต่างๆ ในร่างกาย เช่น เพิ่มการหลั่งของน้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เป็นต้น ในกรณีของไข้หวัด ฮิสตามีนที่หลั่งออกมาจะทำให้เกิดการบวมอักเสบของเยื่อจมูกและหลอดลม เพิ่มการหลั่งของน้ำมูก และน้ำคัดหลั่งในหลอดลม ดังนั้นการใช้ยานี้ก็เพื่อ ลดน้ำมูก จาม และคัดจมูก ตัวอย่างยาที่ใช้กันมากในกลุ่มนี้คือ **คลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine)** หรือที่เรารู้จักกันในชื่อยาคลอเฟ หรือ CPM ซึ่งนอกจากจะมีสรรพคุณในการรักษาอาการคัดจมูกแล้ว ยังรักษาอาการคันและอาการแพ้ต่างๆ เช่น ลมพิษ ผื่นแพ้ เป็นต้น

ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่ใช้ยาคลอร์เฟนิรามีน คือ ยานี้มักทำให้ง่วงนอน มึนงง เวียนศีรษะ ตาพร่า คนที่ขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร ควรระวังในการใช้ยานี้ ในเด็กเล็กถ้าใช้ขนาดมากเกินไป อาจทำให้นอนไม่หลับ กระสับกระส่ายหรือชักได้ อีกทั้งยานี้อาจทำให้เสมหะเหนียว ขับออกยาก จึงไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการไอที่มีเสมหะมากๆ และข้อควรระวังยังมีคลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ปากแห้ง ปัสสาวะไม่ออก รวมถึงอาจจะแพ้ยาแก้แพ้ได้อีก!