



ร่าง
แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม
และป้องกันโรคติดต่อ :
โรคหัด โรคไข้หวัดใหญ่
โรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

โดย
กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. ๒๕๖๒

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	ก
บทนำ	๑
ความหมาย	๒
การใช้สมุนไพรควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ	๒
- โรคหัด	๒
- โรคไข้หวัดใหญ่	๑๑
- โรค RSV	๒๑

บทนำ

ร่างแนวทางฯ ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาองค์ความรู้ในการส่งเสริม และป้องกันโรคด้วยการแพทย์ทางเลือกของกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข คณะทำงานจัดทำองค์ความรู้ฉบับนี้ขึ้นเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการดูแลบำบัดผู้ป่วยโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไข้วัดใหญ่ และโรค RSV (Respiratory Syncytial Virus)

คณะทำงาน

ความหมาย

โรคติดต่อ หมายถึง โรคติดต่อจากสิ่งมีชีวิตสู่คน ติดต่อกันได้ทางตรง และทางอ้อมโดยมีเชื้อโรค หรือพิษของเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรค สามารถถ่ายทอดติดต่อถึงกันได้ระหว่างบุคคล

สมุนไพรบำบัด (Herbal therapy) คือ การนำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ ในการดูแลสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพ ควบคุม และป้องกันโรค

การใช้สมุนไพรควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ

โรคหัด^๑

หัด (Measles/ มีเชิลส์ หรือ Rubeola / รูบิโอลา) เป็นโรคไข่ออกผื่นที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหัด (Measles virus) นับว่าเป็นโรคที่มีความสำคัญมากโรคหนึ่ง เพราะอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ ส่วนผู้ที่เคยติดเชื้อมาแล้วจะมีภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิต และโรคนี้มีวัคซีนป้องกันที่มีประสิทธิภาพสูงเกือบ ๑๐๐%

โรคหัดเป็นโรคที่พบเกิดได้ตลอดทั้งปี แต่มักมีอุบัติการณ์สูงในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน สามารถพบได้ในคนทุกวัย แต่มักพบในเด็กอายุ ๒ - ๑๔ ปี และพบได้บ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี มักไม่พบในทารกอายุต่ำกว่า ๖ - ๘ เดือน เนื่องจากยังมีภูมิคุ้มกันที่ได้รับจากมารดาตั้งแต่อยู่นในครรภ์ ส่วนโอกาสในการเกิดโรคในผู้หญิงและผู้ชายมีใกล้เคียงกัน โรคนี้สามารถติดต่อแพร่กระจายได้ง่าย จึงอาจพบการระบาดตามชุมชน โรงเรียน หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก

ในประเทศไทยเริ่มมีการให้วัคซีนป้องกันโรคหัดเมื่อปีพ.ศ.๒๕๒๗จึงทำให้อุบัติการณ์ของโรคหัดลดลงอย่างมาก โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี แต่ก็ยังพบโรคนี้ได้บ้างประปราย และมีการระบาดบ้างเป็นครั้งคราวในชนบท ซึ่งผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่จะเป็นเด็กที่ยังไม่เคยได้รับวัคซีน และเป็นเด็กอายุเกิน ๕ ปี

สาเหตุของโรคหัด

หัดเกิดจากเชื้อไวรัสหัด (Measles virus) ซึ่งเป็นไวรัสในตระกูล Paramyxoviridae โดยเชื้อจะมีอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ และปัสสาวะของผู้ป่วย

การติดต่อ

สามารถติดต่อได้โดยการหายใจสูดเอาฝอยละอองเสมหะที่ผู้ป่วยไอ หรือจามรด หรือติดต่อโดยการสัมผัส กล่าวคือ เชื้ออาจติดอยู่ที่มือของผู้ป่วย สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ (เช่น แก้วน้ำ จาน ชาม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว หนังสือ โทรศัพท์ ของเล่น เป็นต้น) หรือสิ่งแหวดล้อม เมื่อคนปกติสัมผัสถูกมือผู้ป่วย สิ่งของเครื่องใช้ หรือสิ่งแหวดล้อมที่แปดเปื้อนเชื้อ เชื้อก็จะติดมากับมือของคน ๆ นั้น เมื่อใช้นิ้วมือขยี้ตา หรือแคะไซ้จมูกเชื้อก็จะเข้าสู่ร่างกายได้ นอกจากนี้ เชื้อหัดยังสามารถแพร่กระจายทางอากาศ (Airborne transmission) ได้เช่นเดียวกับโรคไข้หวัดใหญ่ กล่าวคือ เชื้อจะติดอยู่ในละอองฝอย ๆ เมื่อผู้ป่วยไอ หรือจาม เชื้อจะกระจายออกไปในระยะไกล และแขวนลอยอยู่

¹ MedThai. หัด (Measles) อาการ สาเหตุ และการรักษาโรคหัด ๘ วิธี.[online].

<https://medthai.com/%E0%B8%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%84/>

ในอากาศได้นาน เมื่อคนปกติมาสูดเอาอากาศที่มีฝอยละอองนี้เข้าไป หรือละอองสัมผัสกับเยื่อตาหรือเยื่อเมือกช่องปาก (ไม่จำเป็นต้องไอหรือจามรดใส่กันตรง ๆ) ก็สามารถทำให้ติดโรคไข้หวัดใหญ่ได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้โรคหัดสามารถแพร่ระบาดได้เร็ว (เชื้อที่อยู่ในอากาศหรือผิวของวัตถุจะยังคงติดต่อผู้อื่นได้ในช่วง ๒ - ๔ ชั่วโมง)

กลไกการเกิดโรค

ผู้ติดเชื้อหัดจะเกิดโรคเกือบทุกราย เมื่อเชื้อหัดเข้าไปสัมผัสกับเยื่อของโพรงจมูก เยื่อหูทางเดินหายใจ หรือเยื่อตา ก็จะเกิดการแบ่งตัวและลูกกลมไปยังต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียงและเข้าสู่กระแสเลือดครั้งที่ ๑ จากนั้นเชื้อจะไปแบ่งตัวเพิ่มเติมในเยื่อหูทางเดินหายใจและระบบน้ำเหลือง ม้ามและตับ แล้วเข้าสู่กระแสเลือดครั้งที่ ๒ จึงทำให้เกิดผื่นบริเวณผิวหนัง เกิดการติดเชื้อทางเดินอาหาร และการติดเชื้อในระบบอื่น ๆ ได้

ระยะฟักตัวของโรค (ตั้งแต่ได้รับเชื้อจนแสดงอาการ)

เมื่อผู้ป่วยได้รับเชื้อหัดจะมีระยะฟักตัวของโรคจนเกิดอาการ (ระยะก่อนออกผื่น) ประมาณ ๗-๑๔ วัน (โดยเฉลี่ยประมาณ ๘-๑๒ วัน) หรือถ้านับตั้งแต่ได้รับเชื้อจนถึงระยะมีผื่นก็จะประมาณ ๑๒-๑๖ วัน (โดยเฉลี่ยประมาณ ๑๔ วัน)

ระยะติดต่อ

ตั้งแต่เริ่มมีอาการไข้ (4 วันก่อนมีผื่นขึ้น) จนกระทั่งถึง 4 วันหลังจากที่มีผื่นขึ้น (บางข้อมูลระบุว่า ผู้ป่วยโรคหัดจะมีเชื้อไวรัสหัดอยู่ในลำคอและแพร่เชื้อได้ในระยะ 1-2 วันก่อนที่จะเริ่มมีอาการ)

อาการของโรคหัด

๑. **ระยะก่อนออกผื่น** : ผู้ป่วยจะเริ่มต้นด้วยอาการมีไข้สูงตัวร้อนขึ้นมาทันทีทันใด ในระยะแรกจะมีอาการคล้ายโรคหวัด (ไข้หวัด) แต่ผิดกันตรงที่จะมีไข้สูงอยู่ตลอดเวลา รับประทานยาลดไข้ก็ไม่ลด เด็กจะมีอาการซึม กระสับกระส่าย ร้องแงแง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย มีน้ำมูกใส ๆ ไอแห้ง ๆ เป็นเสียงแค๊ก ๆ เจ็บคอ น้ำตาไหล ตาแดง ไม่สู้แสง (จะหรี่ตาเมื่อถูกแสงสว่าง) หนึ่งตาบวมตุ่ย และอาจมีอาการถ่ายเหลวบ่อยครั้งเหมือนท้องเดินในระยะก่อนที่มีผื่นขึ้น หรืออาจชักจากไข้สูง ในระยะ ๒ วันหลังมีไข้ (ก่อนที่จะออกผื่น ๑-๒ วัน) ถ้าสังเกตให้ดีจะพบจุดสีขาว ๆ เหลือง ๆ ขนาดเล็ก ๆ คล้ายเม็ดงาอยู่ที่กระพุ้งแก้มบริเวณใกล้กับฟันกรามล่าง (ถ้าเป็นมากจะพบอยู่เต็มกระพุ้งแก้ม) ซึ่งเรียกว่า "จุดค็อปลิค" (Koplik's spot) ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัวของโรคหัด และเมื่อผื่นขึ้นแล้วจุดเหล่านี้จะหายไป
๒. **ระยะออกผื่น** : ลักษณะเฉพาะของหัด คือ ผู้ป่วยจะมีผื่นขึ้นหลังจากมีไข้ได้ประมาณ ๓-๔ วัน หรือประมาณวันที่ ๔ ของไข้ ผื่นจะมีลักษณะราบสีแดงขนาดเท่าหัวเข็มหมุด เป็นผื่นแบบไม่คัน โดยผื่นจะเริ่มขึ้นที่ชายผม หน้าผาก หลังหู ใบหน้า และไล่ลงมาตามลำคอ หน้าอก แขนและฝ่ามือ ท้อง ขาและฝ่าเท้า ตามลำดับ จากหน้าถึงเท้าจะใช้เวลาประมาณ ๔๘-๗๒ ชั่วโมง ผื่นที่หน้าและลำคอซึ่งขึ้นในวันแรก ๆ จะแผ่มารวมกันเป็นแผ่นราบ ๆ สีแดงขนาดใหญ่ จึงทำให้เห็นได้ชัดกว่าบริเวณท่อนล่างของลำตัวที่มีลักษณะเป็นผื่นแดงเล็ก ๆ อยู่กระจ่าย ๆ และหลังจากผื่นออกเต็มที่แล้วจะค่อย ๆ จางลงโดยไล่เรียงตามลำดับจากหน้าไปสู่เท้า ผื่นจะเปลี่ยนจากสีแดงเป็นสีแดงคล้ำหรือสีน้ำตาลแดง หลังจากนั้นจะลอกเป็นแผ่นบาง ๆ และหายไปภายใน ๗-๑๐ วัน แต่บางรายก็อาจนานกว่านั้น

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

อาการไข้จะขึ้นสูงสุดในวันที่มีผื่นขึ้นและจะมีไข้ต่อมาอีกประมาณ ๒-๓ วัน จนกระทั่งผื่นขึ้นที่เท้า ไข้ก็จะลดลงและอาการอื่น ๆ ก็จะถูกเอาไปพร้อม ๆ กัน รวมแล้วจะมีไข้ยาวนานประมาณ ๑ สัปดาห์ แต่ถ้าผื่นขึ้นถึงเท้าแล้ว ไข้ยังไม่ลดหรือลดแล้วกลับกำเริบขึ้นมาใหม่ อาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน

ภาวะแทรกซ้อนของโรคหัด

เนื่องจากเชื้อไวรัสหัดจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นระบบภูมิคุ้มกันป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ เมื่อผู้ป่วยติดเชื้อหัดแล้ว จึงมีโอกาสที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะในเด็กที่มีฐานะยากจน อยู่ในชุมชนแออัด มีภาวะทุพโภชนาการ และในเด็กเล็กซึ่งเป็นกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ โดยสามารถแบ่งภาวะแทรกซ้อนออกตามระบบ ได้แก่

๑. ระบบทางเดินหายใจ

หูส่วนกลางอักเสบ ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยที่สุดในเด็กเล็ก

กล่องเสียงอักเสบ

หลอดลมอักเสบ

หลอดลมและกล่องเสียงอักเสบ

ปอดอักเสบเป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยในผู้ใหญ่และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของผู้ป่วยหัด โดยส่วนใหญ่มักเกิดจากเชื้อไวรัสหัดเอง แต่อาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อนได้เช่นกัน ถ้าพบตั้งแต่ก่อนมีผื่นขึ้นหรือระยะที่เริ่มมีผื่นขึ้น มักจะเกิดจากไวรัสหัดเอง หากพบในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ เช่น เด็กขาดสารอาหาร ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยเอดส์ หรือสตรีตั้งครรภ์ ก็มักจะรุนแรงจนเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ แต่ถ้าพบในระยะหลัง ๆ ก็มักจะเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อน

อาจทำให้วัณโรคที่เป็นอยู่มีอาการกำเริบขึ้นมาได้

๒. ระบบประสาท

สมองอักเสบ เป็นภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตและพิการ พบได้ประมาณ ๑ ใน ๑,๐๐๐ - ๒,๐๐๐ ราย และประมาณ ๑๐ - ๑๕ ของผู้ป่วยในกลุ่มนี้จะมีโอกาสเสียชีวิต และเกิดพิการจากภาวะแทรกซ้อนทางสมองประมาณ ๒๕% ผู้ป่วยที่รอดชีวิตส่วนใหญ่จะมีโรคลมชักและสติปัญญาด้อยลง มักพบหลังผื่นขึ้น ๒ - ๖ วัน แต่บางรายก็อาจพบก่อนผื่นขึ้นก็ได้ ทำให้ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ซึม ไม่รู้สึกตัว หรือชัก

ภาวะเนื้อสมองอักเสบ เป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบน้อย โดยพบได้ประมาณ ๑ ใน ๑๐๐,๐๐๐ - ๑,๐๐๐,๐๐๐ ราย ที่ป่วยเป็นโรคหัด โดยเกิดจากการเสื่อมของสมองส่วนกลาง ทำให้ผู้ป่วยมีปัญหาทางด้านกรเรียน สติปัญญาจะค่อย ๆ ด้อยลงไปเรื่อย ๆ มีอาการหลงลืม พร้อม ๆ กับมีพฤติกรรมที่แปลกไป จนถึงขั้นปัญญาอ่อน ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และมีอาการชักร่วมด้วย ซึ่งเวลาโดยเฉลี่ยนับตั้งแต่ติดเชื้อหัดจนถึงเริ่มต้นเกิดอาการคือประมาณ ๑๐ - ๑๑ ปี และตั้งแต่เกิดอาการจนถึงเสียชีวิตประมาณ ๒ ปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่เกิดภาวะนี้จะเป็นโรคหัดตอนอายุน้อยกว่า ๒ ปี

ตาบอด ในเด็กที่มีภาวะขาดวิตามินเอ อาการอาจรุนแรงและอาจทำให้ตาบอดได้

๓. ระบบทางเดินอาหาร

อุจจาระร่วงจากลำไส้อักเสบ ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการ ส่วนในระบบอื่น ๆ ของทางเดินอาหารที่พบได้ เช่น ท้องเดินจากไวรัส ต่อมมน้ำเหลืองในช่องท้องอักเสบ ตับอักเสบ ไลต์อักเสบ เป็นต้น

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไขหวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

๔. ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ

เกิดภาวะทุพโภชนาการจากอาการเบื่ออาหาร ท้องเดิน อาเจียน หรืองดอาหารโปรตีนที่เข้าใจว่าเป็นของ แผลง

ภูมิคุ้มกันลดลงชั่วคราว ทำให้มีโอกาสติดเชื้ออื่น ๆ แทรกซ้อนได้ง่าย ที่สำคัญคือ วัณโรค อาจทำให้ผู้ที่มีเชื้อ วัณโรคหลบซ่อนอยู่มีอาการกำเริบ หรือผู้ที่เป็นวัณโรคอยู่ก่อนมีอาการรุนแรงขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้การทดสอบทูเบอร์คูลิน (Tuberculin skin test - TST) ให้ผลลบลงเป็นเวลานาน ๒ - ๖ สัปดาห์หลังการเป็นหัด จึงทำให้แปล ผลได้ไม่แน่นอน

สตรีตั้งครรภ์ที่ป่วยเป็นโรคหัดในระยะไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ อาจเสี่ยงต่อการแท้งบุตร การคลอด ก่อนกำหนด การตายคลอด (การคลอดทารกที่ตายในครรภ์) เกิดความผิดปกติแต่กำเนิดในทารก ทารกมีน้ำหนักตัว น้อย

อื่น ๆ เช่น ครุ๊ป, ภาวะเกล็ดเลือดต่ำ, หลอดลมฝอยอักเสบ, กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ, เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบเยื่อ บุตาขาวอักเสบ จนกระทั่งตาเป็นแผล (Corneal ulcer) กระจกตาอักเสบ (Keratitis) ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้ตา บอดได้ หูหนวกหูตึง ซึ่งอาจเกิดจากภาวะแทรกซ้อนของสมองอักเสบ หรือประสาทหูเสื่อมจากการติดเชื้อหัดที่ แพร่กระจายไปตามกระแสเลือด เป็นต้น

การวินิจฉัยโรคหัด

แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคหัดได้จากอาการที่แสดง ซึ่งรวมถึงลักษณะของผื่น โดยเฉพาะการพบจุดขาวที่ กระจุกแก้ม และจากการตรวจทางห้องปฏิบัติการ คือ การตรวจเลือดซีบีซี ซึ่งจะพบภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ นอกจากนี้คือการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่จำเพาะต่อโรคหัด ได้แก่

๑. การตรวจหาสารภูมิต้านทานโรคหัด (Antibody) ชนิดจี (G) โดยการเจาะ ๒ ครั้งเทียบกัน ครั้งแรก เจาะวันที่ ๗ หลังมีผื่นขึ้น ครั้งที่ ๒ เจาะหลังจากครั้งแรกประมาณ ๑๐ - ๑๔ วัน ซึ่งจะพบว่ามีความ ต่างกันมากกว่า ๔ เท่า
๒. การตรวจหาสารภูมิต้านทานโรคหัด (Antibody) ชนิดเอ็ม (M) โดยการเจาะตรวจภายในระหว่างวันที่ ๔ - ๓๐ หลังจากมีผื่นขึ้น
๓. การตรวจหาสารก่อภูมิต้านทานของโรคหัด (Antigen) ในเสมหะ หรือสารคัดหลั่งที่ได้จากการป้ายหลัง โพรงจมูก หรือจากปัสสาวะในระยะที่มีไข้ ซึ่งจะเป็นการตรวจด้วยเทคนิคพิเศษ และยุ่งยาก จึงมักตรวจ ในเฉพาะผู้ป่วยที่ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เพราะผู้ป่วยเหล่านี้มักตรวจหาแอนติบอดี (Antibody) ไม่ พบ

วิธีรักษาโรคหัด

การปฏิบัติตัว

๑. พักผ่อนให้มาก ๆ ไม่ตรากตรำทำงานหนักหรือออกกำลังกายมากเกินไป
๒. อย่าถูกฝน หรือถูกอากาศเย็นจัด ห้ามอาบน้ำเย็น และควรสวมใส่เสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น
๓. ดื่มน้ำสะอาดให้มาก ๆ อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว โดยอาจเป็นน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ก็ได้ เพื่อป้องกันการขาด น้ำ

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไขหวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

๔. รับประทานอาหารอ่อน ๆ เช่น ซุปไก่ร้อน ๆ น้ำข้าว น้ำหวาน น้ำส้ม น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มร้อน ๆ เช่น ชาร้อน น้ำชงอุ่น ๆ
๕. พยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามปกติ โดยควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ รสไม่จัด ที่สำคัญ คือ ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องงดของแสลง เพราะโรคนี้ไม่มีของแสลง โดยควรเน้นการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนให้มาก ใช้ผ้าชุบน้ำชุบน้ำอุ่น หรือน้ำก๊อกอุณหภูมิปกติ (อย่าใช้น้ำเย็นจัด หรือน้ำแข็ง) เช็ดตัวเวลามีไข้สูง
๖. งดการสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ และงดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การรักษาแบบประคับประคองตามอาการ

๑. ใช้ให้รับประทานยาพาราเซตามอล (Paracetamol) ในผู้ใหญ่ให้รับประทานครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (ชนิดเม็ด ๕๐๐ มิลลิกรัม) ส่วนในเด็กที่มีอายุน้อยกว่า ๑๒ ปี ให้ใช้ในขนาด ๑๐ - ๑๕ มิลลิกรัม/กิโลกรัม/ครั้ง สามารถรับประทานซ้ำได้ทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง แต่สูงสุดไม่เกินวันละ ๕ ครั้ง โดยควรรับประทานเฉพาะเวลาที่มีอาการ ถ้าไม่หายให้ซ้ำได้ทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง สำหรับผู้ใหญ่ไม่ควรเกิน ๘ เม็ดหรือ ๔ กรัมต่อวัน ส่วนในเด็กไม่ควรเกิน ๕ ครั้งต่อวัน และไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลา ๕ วัน เนื่องจากมีโอกาสเกิดพิษต่อดับ ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๑๙ ปี ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน (Aspirin) เพราะอาจเป็นการเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคเรย์ซินโดรม (Reye's syndrome) ได้
๒. ไอ ให้จิบน้ำผึ้งผสมมะนาว (น้ำผึ้ง ๔ ส่วน น้ำมะนาว ๑ ส่วน) แต่ถ้าไอมากให้รับประทานยาแก้ไอ ซึ่งในกลุ่มยาบรรเทาอาการไอนี้สามารถแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่มหลัก ๆ คือ ยาระงับการไอ (Antitussive) ที่ใช้สำหรับรักษาอาการไอระคายคอ ไอแห้ง ๆ ไม่มีเสมหะ เช่น ยาแก้ไอน้ำดำ (Brown mixture) เดกซ์โทรเมทอร์แฟน (Dextromethorphan) ไดเฟนไฮโดรามีน (Diphenhydramine) โคเดอีน (Codeine) เป็นต้น และกลุ่มยา ขับเสมหะ (Expectorant) ที่เหมาะสำหรับรักษาอาการไอแบบมีเสมหะหรือเสลด เช่น ไกวเฟนิซิน (Guaifenesin) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกลุ่มยาที่เรียกว่า ยาละลายเสมหะ (Mucolytic agents) เช่น บรอม เฮกซีน (Bromhexine) คาร์โบซิสเทอีน (Carbocysteine) แอมบรอกซอล (Ambroxol) อะซีทิลซิสเทอีน (Acetylcysteine) เป็นต้น ซึ่งยาในสองกลุ่มหลังนี้จะมีขนาดการใช้ที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุ ความรุนแรง และสภาวะความเจ็บป่วยของร่างกาย ดังนั้น จึงควรให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยสั่งจ่ายยาที่เหมาะสม ผู้ป่วยไม่ควรซื้อยาเหล่านี้มารับประทานเอง
๓. ท้องเดิน ให้การรักษาแบบท้องเดิน เช่น การให้น้ำเกลือแร่ห้ามใช้ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) ซึ่งเป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เนื่องจากยานี้ไม่ได้มีผลต่อการฆ่าเชื้อหวัดซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส เพราะฉะนั้น จึงห้ามใช้ยานี้ตั้งแต่ระยะแรกเป็น เพราะนอกจากจะไม่มีผลจำเป็นต้องใช้แล้ว ยังอาจทำให้เกิดโรคปอดอักเสบชนิดร้ายแรงแทรกซ้อนซึ่งยากแก่การรักษาได้ด้วย ยกเว้นในรายที่มีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน เช่น เกิดหูชั้นกลางอักเสบ หรือปอดอักเสบ แพทย์อาจให้รับประทานยาปฏิชีวนะ เช่น เพนิซิลลินวี (Penicillin V) หรืออะม็อกซิซิลลิน (Amoxicillin) ส่วนในรายที่แพ้เพนิซิลลินวีให้ใช้เอริโทรไมซิน (Erythromycin) หรือ ร็อกซิโทรมัยซิน (Roxithromycin) แทน

ให้วิตามินเอเสริมในขนาดสูงเพื่อช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานโรคนี้

พบว่าจะช่วยลดความพิการ และการเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนจากโรคหวัดได้ถึง ๕๐% แต่แพทย์จะให้เฉพาะในผู้ป่วยที่มีข้อบ่งชี้ ผู้ป่วยอาการรุนแรงที่อาศัยอยู่ในประเทศด้อยพัฒนา ในบริเวณที่ยากจนของประเทศที่กำลังพัฒนา หรือในท้องถิ่นที่มีปัญหานี้

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหวัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

๑. ผู้ป่วยเด็กอายุ ๖ - ๒๔ เดือน ที่ต้องนอนอยู่ในโรงพยาบาลด้วยโรคหัดที่มีภาวะแทรกซ้อน
๒. ผู้ป่วยขาดสารอาหาร หรือสงสัยว่ามีภาวะขาดวิตามินเอ
๓. ผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องลำไส้ดูดซึมไม่ดี จึงมักขาดวิตามินเอ
๔. ผู้ป่วยเคยมีประวัติเป็นโรคตาจากการขาดวิตามินเอ
๕. ผู้ป่วยที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคบกพร่อง
๖. ผู้ป่วยที่เพิ่งย้ายมาจากพื้นที่ที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงจากโรคหัด
๗. ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงที่มีข้อบ่งชี้เหล่านี้ แพทย์จะพิจารณาให้ยาสารภูมิคุ้มกันต้านทานโรคเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันได้แก่ ผู้ป่วยเด็กอายุ ๖ - ๑๒ เดือน ผู้ป่วยเด็กอายุน้อยกว่า ๖ เดือน ซึ่งเกิดจากมารดาที่ไม่มีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคหัด ผู้ป่วยที่เป็นสตรีตั้งครรภ์ ผู้ป่วยที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคบกพร่อง

สมุนไพรบำบัดโรคหัด (ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม)^๒

ชื่อสมุนไพร	คุณสมบัติของสมุนไพร
กรตน้ำ (<i>Scoparia dulcis</i> Linn.)	ช่วยลดอาการเป็นหัด โดยใช้ลำต้นสดนำมาต้มแล้วกรองเอาแต่น้ำกินติดต่อกัน ๓ วัน
ขมิ้นอ้อย (<i>Curcuma zedoaria</i> (Christm.) Roscoe)	ใช้เป็นยาแก้หัดหลบใน ด้วยการใช้เหง้า ๕ แว่น และต้นต่อไส้ ๑ กำมือ นำมาต้มรวมกับน้ำปูนใสพอสมควร แล้วนำมาใช้ดื่มเป็นยา ก่อนอาหารเช้าและเย็น ครั้งละ ๑ ถ้วยชา
ข่าต้น (<i>Cinnamomum porrectum</i> (Roxb.) Kosterm.)	ให้ใช้เมล็ดข่าต้นประมาณ ๕-๖ กรัม นำมาบดให้เป็นผงชงกับน้ำรับประทาน เป็นยาแก้ไข้หวัด แก้ไอ อาการไอเรื้อรัง ตัวร้อน ออกหัดตัวร้อน
จอก (<i>Pistia stratiotes</i> L.)	ใช้ใบสดประมาณ ๑๐๐ กรัม นำมาตากให้แห้งหรือผิงไฟให้แห้ง แล้วบดเป็นผง ผสมกับน้ำผึ้งทำเป็นยาเม็ด ทบอยกินให้หมดภายใน ๑ วัน หรือจะใช้ใบแห้งต้มกับน้ำ นำมาอบผิว แล้วใช้น้ำยาที่ต้มได้มาล้างบริเวณที่เป็นซ้ำอีกครั้งหนึ่ง
ฉัตรทอง (<i>Alcea rosea</i> L.)	ใช้ดอกที่บานเต็มที่แล้ว (สดหรือแห้งก็ได้) นำมาต้มกินหรือบดเป็นผงกิน
ปลาไหลเผือก (<i>Eurycoma longifolia</i> Jack)	เปลือกลำต้นนำมาต้มน้ำกินเป็นยาแก้ไข้เหือดหัด
แพงพวยน้ำ (<i>Ludwigia adscendens</i> (L.) H.Hara)	ใช้ต้นสด ๖๐ กรัม นำมาตำคั้นเอาแต่น้ำ นำไปนึ่งก่อนรับประทานเป็นยาแก้ไข้หวัด
แพงพวยฝรั่ง (<i>Catharanthus roseus</i> (L.) G.Don)	ใช้ต้นสด ๓๐-๖๐ กรัม นำมาคั้นเอาแต่น้ำ แล้วดื่มดื่ม
สนทราย (<i>Baekkea frutescens</i> L.)	ใช้ใบตำพอกแก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ผดผื่นคัน แก้หวัด
สะเดา (<i>Azadirachta indica</i> A.Juss.)	ใช้ก้านสะเดา ๓๓ ก้าน ต้มกับน้ำ ๑๐ ลิตร แล้วต้มจนเหลือน้ำ ๕ ลิตร ยกกลงทิ้งไว้รอให้เย็น ผสมกับน้ำเย็น ๑ ชัน ใช้อาบให้ทั่วร่างกายวันละ ๑-๒ ครั้ง จนกว่าจะหาย และต้องระวังอย่าอาบช่วงที่เม็ดหัดผุดขึ้นมาใหม่ ๆ แต่ให้อาบในช่วงที่เม็ดหัดออกเต็มที่แล้ว

^๒โสมมิโอพาทีย์ : ๑๕ ตำรับพื้นฐานเพื่อการดูแลครอบครัวและตนเอง

ชื่อสมุนไพร	คุณสมบัติของสมุนไพร
สำมะงา <i>(Volkameria inermis L.)</i>	<p>ตำรายาไทย จะใช้ใบเป็นยาทาภายนอก โดยนำมาพอก ต้มกับน้ำอาบ หรือใช้ชะล้างตามร่างกาย หรือใช้ไอน้ำอบร่างกายเป็นยารักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ รวมทั้งแก้หัด</p> <p>เสลดพังพอนตัวเมีย (<i>Clinacanthus nutans (Burm.f.) Lindau</i>) ใช้ใบสดประมาณ ๗ กำมือ นำมาต้มกับน้ำ ๘ แก้ว ต้มให้เดือด ๓๐ นาที เทยาออกและผึ่งให้เย็น แล้วนำใบสดมาอีก ๗ กำมือ ตำผสมกับน้ำ ๘ แก้ว แล้วเอาน้ำยาทั้งสองมาผสมกัน ใช้ทั้งกินและชโลมทา (ยาชโลมให้ใส่พิมเสนลงไปเล็กน้อย) ส่วนเด็กที่เป็นหัด ให้กินวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละครึ่งแก้ว</p>
หญ้าคา <i>(Imperata cylindrica (L.)</i> <i>Raeusch.)</i>	<p>ใช้รากแห้งประมาณ ๓๐ กรัม ต้มเอาแต่น้ำ ต้มบ่อย ๆ ช่วยแก้ไอหัด</p>
หญ้าแพรก <i>(Cynodon dactylon (L.)</i> <i>Pers.)</i>	<p>ทั้งต้นใช้ต้มกับน้ำกินเป็นยาแก้ไข้พิษ ไข้กาฬ ไข้หัว รวมถึงเหือดหัด</p>
อ้อเล็ก <i>Phragmites australis</i> <i>(Cav.) Trin. ex Steud.)</i>	<p>ตำรับยาแก้ไอหัด ให้ใช้รากอ้อเล็กสด ๑๐๐ กรัม, ถั่วดำ ๕๐ กรัม, ถั่วแดง ๕๐ กรัม, ถั่วเขียว ๕๐ กรัม นำมารวมกันต้มกับน้ำจนถั่วเปื่อย ใส่น้ำตาลทรายแดงลงไปเล็กน้อย จึงคั้นเอาแต่น้ำมาแบ่งรับประทานครั้งละ ๓๐ ซีซี วันละ ๑-๒ ครั้ง โดยให้รับประทานติดต่อกันประมาณ ๑ สัปดาห์</p>
แหหนัง <i>(Crossostephium chinense (A.Gray ex L.)</i> <i>Makino)</i>	<p>ให้ใช้ใบสดนำมาต้มเอาแต่น้ำมาอาบใช้ชะล้างร่างกายช่วยแก้ไอหัด</p>

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไขหวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

สมุนไพรแบบโฮมิโอพาธีย์บำบัดโรคหัด

การแพทย์โฮมิโอพาธีย์ (Homeopathy) มุ่งเน้นเรื่องการเสริมเติมพลังชีวิตเพื่อฟื้นฟูสุขภาพด้วย molecular biology ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทดแทนและฟื้นฟูเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะและร่างกายของมนุษย์ให้คืนสู่ปกติ โดยกระตุ้นให้กระบวนการสมานคืนของร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ แต่ความรู้การวิจัยก็พบว่า เซลล์อ่อนเยาว์จะมีพลังการ

แบ่งตัวได้ดีกว่าเซลล์ที่แบ่งตัวไปหลายรอบ สิ่งเหล่านี้จะมีขึ้นได้ก็ด้วยอาศัย **พลังชีวิต** ที่มีอยู่ในเซลล์นั้น ๆ การแพทย์ โฮมิโอพาธีย์อธิบายถึงปัจจัยที่อยู่เหนือกว่ายีน Epigenetic ที่สามารถกำหนดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์สู่การซ่อมแซมร่างกายได้

โรคเฉียบพลัน คือ โรคที่กระบวนการของโรคเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น เมื่อวานยังดี ๆ อยู่เลย วันนี้ไม่ดีขึ้นแล้ว ส่วนใหญ่ก็จะใช้เวลาดำเนินของโรคเพียงสั้น ๆ ไม่นาน ลงท้ายของโรคเฉียบพลันมี ๒ สถาน นั่นคือ หายได้เอง หรือไม่ก็ตาย

หากจะมองอีกมุมหนึ่ง ในแบบที่เอาเรื่องภูมิคุ้มกันเข้ามากล่าว เราจะเห็นว่า โรคเฉียบพลัน หรือโรคระบาด คือ สิ่งที่มากระทบกับเรานั้นมีความรุนแรงมากกว่าที่ร่างกาย หรือพลังชีวิตของเราจะเอาอยู่ เราจึงเกิดการเจ็บป่วยขึ้น (ยกตัวอย่าง ตกท่อ โดนรถชน เป็นหวัดหลังจากเดินทางจากประเทศไทยไปอาศัยอยู่ชั่วคราวเหนือเดินทางไปจังหวัดหนึ่งแล้วติดโรคมลาเรียกลับมา) ภูมิคุ้มกันเราเอาไม่อยู่ สู้ไม่ไหว ก็ป่วย ทีนี้แล้วแต่เราไม่อยู่ขนาดไหน ถ้าเอาไม่อยู่ชั่วคราว ต่อมาภูมิคุ้มกันสู้ไหวก็กลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม ถ้าเกินกำลังจริง ๆ ก็ตาย โรคเฉียบพลัน หรือโรคระบาดเป็นเหตุจากภายนอกทำให้เราป่วย

คำว่า “ โฮมิโอพาธีย์ ” มาจากภาษากรีกว่า “ โฮมิออส (Homeos) ” แปลว่า คล้ายคลึง ส่วนคำว่า “ พาธอส (Pathos) ” แปลว่า ได้รับความทุกข์ทรมาน ดังนั้น “ โฮมิโอพาธีย์ ” จึงหมายถึง การรักษาโดยใช้สิ่งที่ก่อให้เกิดผลที่คล้ายคลึงกับอาการทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่

ชื่อตำรับโฮมิโอพาธีย์	คุณสมบัติของตำรับโฮมิโอพาธีย์
Pulsatilla	เป็นยาที่เหมาะสมกับการรักษาโรคหัด มีไข้ ไม่กระหายน้ำ ตัวร้อน อาการแย่งลงในเวลา ๖ โมงเช้า หรือ ๑๖.๐๐ น. เยื่อบุตาอักเสบ และโพรงจมูกอักเสบพร้อมน้ำมูกสีเขียว ๆ
Bryonia	มีผื่นคัน อาการบรรเทาขึ้นจากการนอนนิ่งในที่นอนอุ่น ๆ ผิวแห้ง และไม่ชอบการเคลื่อนไหว มีอาการปวดศีรษะรุนแรงหลังลูกตา อาการแย่งเมื่อเคลื่อนไหว ดีขึ้นจากการกดทับด้วยความเย็น กระหายน้ำมากดื่มรวดเดียวหมด อาการแย่งลงจากการเคลื่อนไหว อารมณ์หงุดหงิดง่าย ต้องการอยู่คนเดียว มีอาการปวดตื้อ ๆ หรือปวดเป็นพัก ๆ mucous membranes แห้ง

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไขหวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

- ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๕N๑ เป็นต้นเหตุการระบาดของไข้หวัดใหญ่ในสัตว์ปีกหลัก แต่ในช่วงที่ผ่านมาที่เคยเป็นข่าวดังก็เนื่องมาจากไวรัสสายพันธุ์นี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงทำให้มีการติดต่อมาสู่คนหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมได้ และมีความแรงสูง ทำให้เสียชีวิตได้ หรือที่เรียกว่า ไข้หวัดนก (Avian influenza) แต่ยังไม่ชัดเจนว่าการติดต่อมาสู่คนนั้นไม่ย้งยาก ต้องสัมผัสใกล้ชิดมาก อีกทั้งการติดต่อจากคนสู่คนก็เกิดขึ้นได้น้อย จึงสามารถควบคุมการระบาดของเชื้อชนิดนี้ได้

การติดต่อ

เชื้อไข้หวัดใหญ่จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย โดยติดต่อทางการหายใจสูดเอาฝอยละอองเสมหะที่ผู้ป่วยไอหรือจามรด หรืออาจติดต่อโดยการสัมผัส กล่าวคือ เชื้ออาจติดอยู่ที่มือของผู้ป่วย สิ่งของเครื่องใช้ (เช่น แก้วน้ำ จาน ชาม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว หนังสือ โทรศัพท์ ของเล่น เป็นต้น) หรือสิ่งแฉก ล้อม เมื่อคนปกติมาสัมผัสถูกมือของผู้ป่วย สิ่งของเครื่องใช้ หรือสิ่งแฉก ล้อมที่แปดเปื้อนเชื้อ เชื้อก็จะติดมากับมือของคน ๆ นั้น เมื่อใช้นิ้วมือขยี้ตาหรือแคะไซ้จมูก เชื้อก็จะเข้าสู่ร่างกายจนกลายเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ได้ นอกจากนี้ เชื้อไข้หวัดใหญ่ยังสามารถแพร่กระจายทางอากาศ (Airborne transmission) ได้ด้วย กล่าวคือ เชื้อจะติดอยู่ในละอองฝอย ๆ เมื่อผู้ป่วยไอหรือจาม เชื้อจะสามารถกระจายออกไปในระยะไกลและแขวนลอยอยู่ในอากาศได้นาน เมื่อคนปกติมาสูดเอาอากาศที่มีฝอยละอองนี้เข้าไป หรือละอองสัมผัสกับเยื่อตาหรือเยื่อเมือกช่องปาก (ไม่จำเป็นต้องไอหรือจามรดใส่กันตรง ๆ) ก็สามารถทำให้ติดโรคไข้หวัดใหญ่ได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้โรคไข้หวัดใหญ่สามารถระบาดได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งการแพร่กระจายของเชื้อจะเกิดขึ้นสูงสุดในช่วง

๑ สัปดาห์แรกของการเจ็บป่วย

ระยะฟักตัวของโรค (ตั้งแต่ได้รับเชื้อจนแสดงอาการ)

ประมาณ ๑ - ๔ วัน และมีส่วนน้อยอาจนานเกิน ๗ วัน

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

มักเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ๓๘ - ๔๑ องศาเซลเซียส หนาว ๆ ร้อน ๆ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ (โดยเฉพาะที่กระเบนเหน็บ ต้นแขน และต้นขา) ปวดศีรษะมาก ปวดกระบอกตาเวลาตาเคลื่อนไหว มีน้ำตาไหล เมื่อมีแสงสว่าง อ่อนเพลียมาก เบื่ออาหาร ขมในคอ อาจมีอาการเจ็บในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใสไหล ไอบ้าง ๆ จุกแน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย แต่บางรายอาจไม่มีอาการคัดจมูกหรือเป็นหวัดเลยก็ได้

ในรายที่เป็นรุนแรงอาจมีอาการแสดงของภาวะแทรกซ้อน เช่น มีน้ำมูกหรือเสมหะข้นเหลืองหรือเขียว ปวดหู อื้อหู หายใจหอบเหนื่อย หายใจมีเสียงหวีด ไอรุนแรง หนาวสั่น ซึม มึนงง และ/หรือหัวใจล้มเหลว เป็นต้น

อาการไข้จะเป็นอยู่ประมาณ ๑ - ๗ วัน (ที่พบบ่อยคือ ๓ - ๕ วัน) ส่วนอาการไอและอ่อนเพลีย อาจเป็นอยู่ประมาณ ๑ - ๔ สัปดาห์ แม้ว่าอาการอื่น ๆ จะทุเลาลงแล้วก็ตามผู้ป่วยบางรายเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการบ้านหมุน เนื่องจากอาการอักเสบของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นใน

ภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักหายจากโรคไข้หวัดใหญ่ได้เองโดยไม่มีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น แต่มีเพียงส่วนน้อยที่อาจมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้ ดังนี้

๑. ภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อย (ชนิดไม่รุนแรง) คือ ไซนัสอักเสบ หลอดลมอักเสบ หลอดลมพอง หูชั้นในอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ (หูติดเชื้อ หูน้ำหนวก)

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

๒. ภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ (ชนิดรุนแรง) คือ ปอดอักเสบ ซึ่งมักจะเกิดจากแบคทีเรียพวกนิวโมค็อกคัส หรือสแตฟิโลค็อกคัส (เชื้อชนิดหลังนี้มักทำให้เป็นปอดอักเสบร้ายแรงถึงตายได้) บางรายก็อาจเกิดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่
๓. ภาวะแทรกซ้อนรุนแรงอื่น ๆ ที่อาจพบได้ คือ สมองอักเสบ และ / หรือเยื่อหุ้มสมองอักเสบ เกิดอัมพาต ชัก แขนขาอ่อนแรง และโคมา เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ (Pericarditis), กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ (Myocarditis) หลอดเลือดดำอักเสบร่วมกับภาวะลิ่มเลือดอุดตัน (Thrombophlebitis) ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัดจะมีการรุนแรงมากขึ้น ผู้ป่วยอาจมีอาการกำเริบของโรคที่เป็นอยู่ (เช่น หัวใจวาย) เป็นต้น
๔. ภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง เช่น ปอดอักเสบ มักเกิดในผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ซึ่งอาจเป็นอันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ เช่น เด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๒ ขวบ, ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า ๖๕ ปี, สตรีตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาสที่ ๒ - ๓, คนอ้วน ผู้ที่สูบบุหรี่จัด ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ผู้ป่วยโรคหัด ผู้ป่วยโรคเรื้อรังทางปอดหรือหัวใจ ผู้ป่วยโรคตับเรื้อรัง ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำ

การวินิจฉัยโรคไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยมักมาพบแพทย์ด้วยอาการไข้สูง ๓๘.๕-๔๐ องศาเซลเซียส เปลือกตาแดง อาจมีน้ำมูกใส คอแดง เล็กน้อยหรือไม่แดงเลยก็ได้ ทั้ง ๆ ที่ผู้ป่วยอาจรู้สึกเจ็บคอ ส่วนมากแพทย์มักจะตรวจไม่พบอาการผิดปกติอื่น ๆ ยกเว้นในรายที่มีภาวะแทรกซ้อน ก็อาจตรวจพบอาการของภาวะแทรกซ้อน เช่น ฟังปอดได้ยินเสียงกรอบแกรบ (Crepitation) ในผู้ที่เป็นปอดอักเสบ เสียงอืด (Rhonchi) ในผู้ที่เป็นหลอดลมอักเสบ เป็นต้น

ในการวินิจฉัยโรคไข้หวัดใหญ่ แพทย์มักพิจารณาได้จากอาการที่แสดงและการตรวจร่างกายเป็นหลัก ในรายที่สงสัยว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ชนิดร้ายแรง ไข้หวัดนก หรือสงสัยว่ามีการระบาด แพทย์อาจจำเป็นต้องตรวจวินิจฉัยให้แน่ชัด โดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจนับเม็ดเลือด (อาจพบเม็ดเลือดขาวต่ำ), การทดสอบทางน้ำเหลือง (Serologic tests) เพื่อหาระดับสารภูมิคุ้มกันหรือแอนติบอดีต่อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (การทดสอบน้ำเหลืองมีอยู่หลายวิธี เช่น Hemagglutination inhibition assay (HI), Complement fixation test (CFT), Enzyme-linked immunosorbent assay (ELISA), Fluorescent antibody test (FA), Neutralizing antibodies (NAb) เป็นต้น) การตรวจหาเชื้อไวรัสจากจมูกและคอหอย (การตรวจหาเชื้อไวรัสมีอยู่หลายวิธี เช่น การแยกเชื้อในเซลล์เพาะเลี้ยง (Cell culture), Polymerase chain reaction (PCR) เป็นต้น) ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการรักษาและป้องกันที่จำเพาะต่อชนิดของเชื้อก่อโรค

อาการไข้สูง และปวดเมื่อย โดยไม่มีอาการอื่น ๆ ชัดเจน อาจมีสาเหตุมาจากโรคอื่น ๆ ในระยะแรกเริ่มก็ได้ เช่น ไทฟอยด์ สครับไทฟัส ไข้เลือดออก หัด มาลาเรีย โรคฉี่หนู ตับอักเสบจากไวรัส เป็นต้น ซึ่งแพทย์จะสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงอย่างใกล้ชิด ถ้ามีอาการอื่น ๆ ปรากฏให้เห็นก็จะให้การรักษาไปตามโรคที่สงสัย แต่ถ้าหากผู้ป่วยมีไข้มานานเกิน ๗ วัน มักจะไม่ใช่ไข้หวัดใหญ่ แต่อาจมีสาเหตุมาจากโรคอื่น ๆ เช่น ไทฟอยด์ สครับไทฟัส มาลาเรีย วัณโรคปอด เป็นต้น เพราะผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่มักจะมีไข้ไม่เกิน ๗ วัน

วิธีรักษาโรคไข้หวัดใหญ่

๑. เมื่อมีไข้ควรหยุดเรียนหรือหยุดงาน ควรแยกตัวและสิ่งของเครื่องใช้จากผู้อื่น และไม่นอนปะปนหรือคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้อื่น
๒. นอนพักผ่อนให้มาก ๆ ห้ามตรากตรำทำงานหนัก และยังไม่ควรออกกำลังกายในระหว่างนี้
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

๔. ดื่มน้ำสะอาด น้ำเกลือแร่ น้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ให้มาก ๆ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำและการขาดเกลือแร่ (เมื่อไม่มีโรคที่ต้องจำกัดน้ำดื่ม)
๕. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวเมื่อมีไข้สูง ถ้าหากไข้ยังไม่ลดลง ให้รับประทานยาพาราเซตามอล (Paracetamol) เพื่อลดไข้แก้ปวด ผู้ป่วยที่มีอายุต่ำกว่า ๑๙ ปี ควรหลีกเลี่ยงการใช้อยาแอสไพริน (Aspirin) เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรย์ซินโดรมได้
๖. ถ้ามีอาการไอให้จิบน้ำผึ้งผสมมะนาว หรือให้รับประทานยาแก้ไอ สำหรับผู้ที่เจ็บคอ ให้กลั้วคอด้วยน้ำเกลืออุ่น (น้ำ ๑ แก้วผสมกับเกลือ ๑ ช้อน)
๗. แพทย์จะให้ น้ำเกลือ สำหรับผู้ป่วยที่ดื่มน้ำไม่พอ ให้ยาลดน้ำมูกหากมีน้ำมูก
๘. ล้างมือให้สะอาดเป็นประจำ และล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
๙. รับประทานอาหารอ่อน เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เป็นต้น และพยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง ๕ หมู่ทุกวัน
๑๐. เวลาไอหรือจามควรใช้ผ้าปิดปากและจุกเสมอ
๑๑. ใช้ทิชชูในการสั่งน้ำมูกหรือเช็ดปาก ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า หลังจากใช้เสร็จให้ทิ้งทิชชูให้ถูกสุขอนามัย
๑๒. เวลาเข้าไปในที่ที่มีคนอยู่กันมาก ๆ ควรสวมหน้ากากอนามัยด้วยทุกครั้ง
๑๓. งดการสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เพราะจะเป็นสาเหตุทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้
๑๔. พยายามรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนและลดการแพร่เชื้อ
๑๕. ถ้าไข้ลดลงแล้วควรอาบน้ำอุ่นอีก ๓ - ๕ วัน
๑๖. ผู้ป่วยบางรายหลังจากหายตัวร้อนแล้ว อาจมีอาการไอแห้ง ๆ หรือมีเสมหะเล็กน้อยเป็นสีขาว อยู่เรื่อย ๆ ซึ่งอาจนานถึง ๗ - ๘ สัปดาห์ เนื่องจากเยื่อทางเดินหายใจถูกทำลายชั่วคราว จึงทำให้ไวต่อสิ่งระคายเคือง เช่น ฝุ่น ควัน ได้ง่าย หากมีอาการดังกล่าวแนะนำว่าให้ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ แล้วอาการจะค่อย ๆ หายไปเอง
๑๗. สำหรับยาปฏิชีวนะไม่จำเป็นต้องใช้ เพราะเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส จะใช้ได้ก็ต่อเมื่อมีภาวะแทรกซ้อนจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น ไซนัสอักเสบ มีน้ำมูกหรือเสมหะสีเหลืองหรือเขียว หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ เป็นต้น โดยยาปฏิชีวนะที่มีให้เลือกใช้ เช่น **เพนิซิลลินวี (Penicillin V) อะม็อกซิซิลลิน (Amoxicillin) โคไตรม็อกซาโซล (Co-trimoxazole) อิริโทรมัยซิน (Erythromycin) หรือ ร็อกซิโทรมัยซิน (Roxithromycin)**
๑๘. ควรรีบไปพบแพทย์เมื่อมีไข้สูงเกิน ๓๙ - ๔๐ องศาเซลเซียส และไข้ไม่ลดลงหลังรับประทานยาลดไข้ภายใน ๓ วัน (ภายใน ๑ - ๒ วัน สำหรับผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง), ไอมาก มีเสมหะ เสมหะมีสีเหลืองหรือเขียว (แสดงว่าเกิดการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน) มีผื่นขึ้น รับประทานอาหารได้น้อยหรือดื่มน้ำได้น้อย อาการไม่ดีขึ้นหลังไข้ลง หรือหลังไข้ลงกลับมามีไข้อีก อาการต่าง ๆ เหวี่ยง เป็นโรคหัด (เพราะโรคหัดมักกำเริบ และควบคุมเองไม่ได้) หรือเมื่อมีความกังวลในอาการ
๑๙. ควรไปพบแพทย์เป็นการฉุกเฉิน เมื่อมีอาการหอบเหนื่อยร่วมกับไอมาก อาจร่วมกับนอนราบไม่ได้ (เป็นอาการแทรกซ้อนจากปอดอักเสบ) หรือมีอาการเจ็บหน้าอกมากร่วมกับหายใจขัด เหนื่อย (เป็นอาการแทรกซ้อนจากเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบหรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ) หรือมีอาการชัก ซึม สับสน แขนขาอ่อนแรง อาจร่วมกับปวดศีรษะรุนแรง และคอแข็ง (เป็นอาการแทรกซ้อนจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบหรือสมองอักเสบ)

- ผู้ป่วยที่มีไข้เกิน ๗ วัน หรือมีอาการหอบเหนื่อย หรือสงสัยว่าเป็นปอดอักเสบ โดยเฉพาะถ้าพบในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ควรรับนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน ซึ่งแพทย์อาจต้องตรวจเอกซเรย์ ตรวจเลือด ตรวจเสมหะ เป็นต้น ถ้าพบว่าเป็นปอดอักเสบ แพทย์จะให้ยาปฏิชีวนะไปตามชนิดของเชื้อที่ตรวจพบ
- ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง หรือพบโรคนี้ในผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง (เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ สตรีตั้งครรภ์ คนอ้วน ผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง หรือมีภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำ) แพทย์อาจพิจารณาให้การรักษาด้วยยาต้านไวรัสตั้งแต่เริ่มมีอาการ (การให้ยาภายใน ๒ วันหลังเกิดอาการจะลดระยะเวลาเป็นโรคได้) เช่น **อะแมนทาดิน** (Amantadine)

ไรแมนทาดิน (Rimantadine) หรือ**ไรบาวิริน** (Ribavirin) สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เดิม **โอเซลทามิเวียร์** (Oseltamivir) หรือ**ซานามิเวียร์** (Zanamivir) สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙

- ถ้าสงสัยว่าเป็นไข้หวัดนก เช่น มีประวัติสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา หรืออยู่พื้นที่ที่มีการระบาดของไข้หวัดนกภายใน ๑๔ วัน ควรรับนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว
- ในรายที่สงสัยว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ชนิดร้ายแรง ไข้หวัดนก หรือสงสัยว่ามีการระบาด แพทย์อาจจำเป็นต้องตรวจวินิจฉัยให้แน่ชัด โดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการรักษา และป้องกันที่จำเพาะต่อชนิดของเชื้อก่อโรค

การรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน

โรคหวัดสามารถหายเองได้เมื่อภูมิคุ้มกันร่างกายกำจัดเชื้อไวรัสไปจนหมด ส่วนการรักษาเป็นเพียงการบรรเทาให้อาการป่วยของโรคดีขึ้น เช่น อาการน้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ ปวดศีรษะ และมีไข้ โดยผู้ป่วยควรรับประทานยาต่อไปนี้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร

๑. **ยาแก้ปวดลดไข้** เช่น พาราเซตามอล หรือไอบูโพรเฟน เพื่อบรรเทาอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เจ็บคอ และลดไข้
๒. **ยาแก้คัดจมูก** เพื่อบรรเทาอาการคัดจมูกและทำให้หายใจสะดวกขึ้น
๓. **ยาลดน้ำมูก** อาจใช้ร่วมกับยาแก้ปวดลดไข้และยาแก้คัดจมูก เพื่อช่วยให้หายจากหวัดได้เร็วขึ้น
๔. **ยาแก้ไอ** เพื่อบรรเทาอาการไอและช่วยขับเสมหะที่ทำให้เกิดอาการไอ

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

สมุนไพรบำบัดโรคไข้หวัดใหญ่^๔

ชื่อสมุนไพร	คุณสมบัติของสมุนไพร
กระเทียม	<p>กระเทียมเป็นพืชที่นิยมนำมาใช้รักษาหวัดอย่างยาวนาน เพราะเชื่อว่ากระเทียมอาจมีคุณสมบัติต้านเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย อีกทั้งยังอุดมไปด้วยสารชีวภาพหลากหลายชนิด เช่น อาร์จินีน (Arginine) โอลิโกแซ็กคาไรด์ (Oligosaccharides) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ซีลีเนียม (Selenium) และอัลลิซิน (Allicin) ที่อาจช่วยรักษาหวัดได้</p> <p>จากการทดลองในกลุ่มอาสาสมัคร จำนวน ๑๔๖ คน พบว่า กลุ่มที่รับประทานอาหารเสริมชนิดเม็ดที่ทำจากกระเทียมซึ่งประกอบไปด้วยสารอัลลิซินปริมาณ ๑๘๐ มิลลิกรัม วันละ ๑ ครั้ง เป็นเวลา ๑๒ สัปดาห์ เป็นหวัดทั้งหมด ๒๔ ครั้ง ซึ่งน้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับประทานอาหารเสริมจากกระเทียมที่เป็นหวัดทั้งสิ้นถึง ๖๕ ครั้ง ทั้งยังมีระยะเวลาในการเป็นหวัดสั้นกว่าด้วย แต่ระยะเวลาในการฟื้นตัวจากอาการหวัดของทั้ง ๒ กลุ่มมีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย</p>
หอมแดง	<p>หอมแดงเป็นสมุนไพรที่คนเฒ่าคนแก่นิยมนำมาทุบให้แตกแล้ววางไว้ใกล้ ๆ ศีรษะเพื่อให้เด็กสูดดมตามความเชื่อว่าจะช่วยรักษาหวัดได้ ในทางวิทยาศาสตร์หอมแดงมีสารประกอบกลุ่มออร์กาโนซัลเฟอร์ (Organosulfur) เช่น ไดอัลลิลไดซัลไฟด์ (Diallyl Disulphide) ไดอัลลิลไทรซัลไฟด์ (Diallyl Trisulfide) เอสอัลลิซิลซิสเทอีน (S-Allyl Cysteine) และอัลลิซิน (Allicin) ที่เชื่อว่ามีคุณสมบัติต้านการอักเสบและอาจช่วยรักษาโรคหวัดได้</p> <p>จากการศึกษาโดยให้เด็กแรกเกิดจนถึงอายุ ๓ ปีที่เป็นหวัดสูดดมไอระเหยของหอมแดงที่ทุบอย่างหยาบ ๆ ในตอนนอน พบว่าหอมแดงสามารถช่วยบรรเทาอาการหวัดได้ดี เป็นวิธีที่สะดวกเพราะเป็นพืชที่หาได้ง่าย ให้ผลการรักษาที่น่าพอใจและไม่ทำให้เกิดผลข้างเคียง โดยทั่วไปจึงสามารถรับประทานหอมแดงเป็นอาหาร นำมาทา หรือสัมผัสกับผิวหนังได้อย่างปลอดภัย แต่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภคหอมแดงเสมอ เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเลือด ผู้ที่วางแผนเข้ารับการผ่าตัด รวมถึงผู้ที่กำลังตั้งครรภ์หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตรด้วย</p>
ฟ้าทะลายโจร	<p>ฟ้าทะลายโจรสมุนไพรพื้นบ้านรสขมที่นิยมนำมาใช้รักษาหวัดตั้งแต่โบราณ ซึ่งประกอบไปด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลากหลายชนิด เช่น ไดเทอร์ปีนอยด์ (Diterpenoids) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และโพลีฟีนอล (Polyphenols) ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและการติดเชื้อ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และอาจช่วยบรรเทาอาการหวัดได้</p> <p>จากการศึกษาในอดีตที่ให้ผู้ป่วยโรคหวัดจำนวน ๑๕๘ คน รับประทานสารสกัดจากฟ้าทะลายโจรชนิดแห้งวันละ ๑,๒๐๐ มิลลิกรัม เป็นเวลา ๕ วัน พบว่าผู้ป่วยมีอาการป่วยที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังจากรับประทานฟ้าทะลายโจรเพียง ๒ วัน เช่น อาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เจ็บคอ และน้ำมูกไหล โดยอาการทั้งหมดลดลงภายในวันที่ ๔ และอาการที่</p>
ชื่อสมุนไพร	คุณสมบัติของสมุนไพร

^๔ พบแพทย์. สมุนไพรแก้หวัด บรรเทาอาการป่วยด้วยวิธีธรรมชาติ

<https://www.pobpad.com/%E0%B8%AA%E0%B8%A๑%E0%B8%B๘%E0%B8%๙๙%E0%B๙%๘๔%E0%B๘%๙E%E0%B๘%A๓%E0%B๘%๘๑%E0%B๘%๘๑%E0%B๘%๘๙%E0%B๘%AB%E0%B๘%A๗%E0%B๘%B๑%E0%B๘%๙๔-%E0%B๘%๙A%E0%B๘%A๓%E0%B๘%A๓%E0%B๘%๘๐%E0%B๘%๙๗%E0%B๘%B๒%E0%B๘%AD%E0%B๘%B๒>

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

	<p>ลดลงมากที่สุด คือ อาการเจ็บคอ ตามด้วยอาการน้ำมูกไหล และปวดหู ซึ่งไม่พบผลข้างเคียงใด ๆ จากการใช้สารสกัดจากฟ้าทะลายโจร</p> <p>แม้ฟ้าทะลายโจรอาจช่วยบรรเทาอาการหวัดได้และการรับประทานฟ้าทะลายโจรในปริมาณที่เหมาะสมนั้นค่อนข้างปลอดภัยในระยะเวลาสั้น ๆ แต่ก็อาจเกิดผลข้างเคียงได้ด้วย เช่น เบื่ออาหาร ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน มีผื่นคันตามร่างกาย ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล เมื่อยล้าตามร่างกาย หากใช้ใน</p>
	<p>ปริมาณมากและเป็นเวลานานจะส่งผลให้ต่อมน้ำเหลืองโต เอนไซม์ในตับเพิ่มสูงขึ้น หรือเกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัยก่อนบริโภคฟ้าทะลายโจรเสมอ เช่น ผู้ที่มีปัญหาในระบบสืบพันธุ์ ผู้ป่วยโรคมะเร็งภูมิคุ้มกันต้านตนเอง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเลือด ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตร และทารกแรกเกิด</p>
<p>มะนาว</p>	<p>มะนาวผลไม้รสเปรี้ยวที่อุดมไปด้วยวิตามินซี และสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกายและระบบภูมิคุ้มกัน หลายคนเชื่อว่ามะนาวสามารถบรรเทาอาการจากหวัดได้ โดยเฉพาะอาการเจ็บคอ โดยต่างประเทศมีการใช้มะนาวเหลืองหรือเลมอนเป็นยาพื้นบ้านในการแก้หวัดด้วย แต่การศึกษาในด้านนี้ยังคงมีจำกัด จึงยังไม่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนว่ามะนาวจะช่วยรักษาหวัดได้</p> <p>นอกจากนี้ อาจบรรเทาอาการหวัดได้ด้วยการดื่มน้ำผึ้งผสมกับน้ำมะนาว เพราะช่วยเพิ่มรสชาติให้รับประทานได้ง่ายขึ้น และยังมีสารอาหารบางอย่างในน้ำผึ้งที่อาจช่วยบรรเทาอาการไอจากโรคหวัดได้ด้วย เช่น กรดอะมิโน สารฟลาโวนอยด์ และวิตามินต่าง ๆ ซึ่งมีการศึกษาพบว่าการรับประทานน้ำผึ้งอาจช่วยบรรเทาอาการไอได้ใกล้เคียงกับการใช้ยาเดกซ์โทรเมทอร์แฟน</p> <p>แม้การบริโภคมะนาวเป็นอาหารในปริมาณที่พอเหมาะนั้นค่อนข้างปลอดภัยสำหรับคนส่วนใหญ่ แต่ยังไม่มีความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือเพียงพอเกี่ยวกับการบริโภคเป็นปริมาณมาก และการบริโภคในระหว่างที่ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคมะนาวในปริมาณมาก เพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ รวมทั้งควรปรึกษาแพทย์ถึงการบริโภคมะนาวอย่างเหมาะสม หากกำลังตั้งครรภ์ ให้นมบุตร หรือมีปัญหาสุขภาพใด ๆ อยู่</p>

สมุนไพรรูปแบบโฮมีโอพาธีบำบัดโรคไข้หวัดใหญ่

ชื่อตำรับโฮมีโอพาธี	คุณสมบัติของตำรับโฮมีโอพาธี
Gelsemium	มีอาการอักเสบของเยื่อโพรงจมูกในช่วงอากาศอบอุ่น ขึ้นอากาศกำลังสบาย ร่วมกับสารคัดหลั่งที่กักเสบออกมาจากจมูก ทำให้โพรงจมูกและปีกจมูกแสบ จามบ่อย เจ็บคอ ต่อมทอนซิลแดง และบวม อ่อนแรงหมดกำลัง รู้สึกตื้อ ทึบ และหนัก หนักตาหย่อนตก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีไข้ไม่กระหายน้ำ ต้องการอยู่คนเดียว
Bryonia	มีอาการจาม น้ำมูกน้ำตาไหล ปวดบริเวณตา จมูก และศีรษะในวันแรก เสียงแหบหลอดลมอักเสบ ริมฝีปากแห้ง แตก กระหายน้ำ ต้องการดื่มน้ำปริมาณมากในคราวเดียว ไอพร้อมกับความรู้สึกเจ็บเหมือนถูกเข็มเย็บในอก ร่วมกับอาการปวดศีรษะจะแตกออกเป็นเสียง หงุดหงิด ต้องการนอนนิ่ง ๆ ต้องการอยู่คนเดียว อาการไอแย่งลงในตอนกลางคืน
Aconite	เหมาะแก่การนำไปใช้ในหวัดระยะแรก หวัดที่เกิดจากอากาศเย็น ลมแห้ง มีไข้ ปวดศีรษะรุนแรง นอนไม่หลับ คัดจมูก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไปทั่วตัว น้ำมูกมีลักษณะใสเหมือนน้ำ โพรงจมูกบวม แดง รบกวนการหายใจ อาการบรรเทาหลังจากอากาศปลอดโปร่ง ถ่ายเทสะดวก

สுகนธบำบัดโรควัหวัดใหญ่ (Aromatherapy)^๔

สுகนธบำบัด คือ อะไร

สுகนธบำบัด (Aromatherapy) เป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก

"Aroma" หมายถึง ความหอม หรือกลิ่น

"therapy" หมายถึง การบำบัดรักษา

Aromatherapy มีความหมายโดยรวมว่า การบำบัดด้วยอากาศ ซึ่งรวมไปถึงการบำบัดรักษาด้วยการใช้กลิ่น

หรือเครื่องหอม

สுகนธบำบัดถูกนำมาใช้ครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๔๗๑ โดยนักเคมีชาวฝรั่งเศส เรเน่มัวริส กาท็ฟอเซ่ (Rene Maurice Gattefosse) ซึ่งได้ค้นพบคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อของน้ำมันลาเวนเดอร์โดยบังเอิญ และได้รับฉายาว่า "บิดาแห่งสுகนธบำบัด" จากนั้น **มากาเร็ต มอริ** (Magaret Maury) และ **มิเชอลิน อาซีเยร์** (Micheline Arcier) ได้นำศาสตร์ แห่งการบำบัดรักษาด้วยกลิ่นเข้าไปยังเกาะอังกฤษ และได้พัฒนาการใช้ผสมผสานกับการนวดในการรักษาคนไข้ จนทำให้ศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยกลิ่นและการนวดเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน องค์ประกอบสำคัญที่ใช้ในสுகนธบำบัดคือน้ำมันหอมระเหย (essential oil) และต้องเป็นน้ำมันหอมระเหยที่สกัดมาจากพืชเท่านั้น หากเป็นน้ำหอมที่สังเคราะห์ขึ้นจะไม่ส่งผลต่อการบำบัดรักษา หรือฆ่าเชื้อ หรือทำให้จิตใจสงบ น้ำมันหอมระเหยเข้าสู่ร่างกายโดยทางผิวหนังและการสูดดม หากได้รับผ่านทางผิวหนังก็จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปมีผลต่อระบบอวัยวะต่างๆ และถูกขับออกได้เช่นเดียวกับ

โมเลกุลของยา

การสูดดมน้ำมันหอมระเหย โมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยจะซึมผ่านเยื่อหุ้มของจมูก หรือลงสู่ปอด และเข้าสู่กระแสเลือดได้เช่นกัน ขณะเดียวกัน โมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยที่สูดดมเข้าไปจะไปจับกับตัวรับ (receptor) บนเยื่อหุ้มของจมูก และแปรสัญญาณเป็นสื่อระบบประสาทหรือสัญญาณทางไฟฟ้าเคมีผ่านไปยังส่วนของสมองที่เรียกว่า **ลิมบิกซิสเต็ม** (Limbic system) ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมการเรียนรู้ ความจำ ความรู้สึกสัมผัส เพศ อารมณ์ และระบบย่อยอาหาร มีผลกระตุ้นหรือระงับระบบประสาทและสมองรวมทั้ง ระบบต่อมไร้ท่อต่างๆ แล้วแต่โครงสร้างทางเคมีของน้ำมันหอมระเหยชนิดนั้นๆ โดยกลิ่นที่เข้ามากระตุ้น ลิมบิกซิสเต็มจะทำให้สมองปล่อยสารเอนเคอร์ฟิน ซึ่งช่วยลดความเจ็บปวด เอนเคฟาลิน (enkephaline) ช่วยทำให้อารมณ์ดี และซีโรโทนิน (serotonin) ซึ่งช่วยให้สงบเยือกเย็นและผ่อนคลาย ดังนั้น น้ำมันหอมระเหยจึงถูกนำมาใช้บำบัดโรคที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจ ตลอดจนการหลังฮอร์โมนบางชนิดด้วย

สுகนธบำบัดเพื่อการรักษาโรค (therapeutic หรือ clinical aromatherapy) การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อช่วยรักษา หรือบำบัดโรค เพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรง โดยเลือกใช้ใช้น้ำมันหอมระเหยที่ถูกต้องถูกวิธี โดยต้องอาศัยผู้มีความรู้ความชำนาญเรียกว่า "clinical aromatherapist" นอกจากนี้ สுகนธบำบัดเพื่อการรักษาโรคยังสามารถแบ่งได้ ดังนี้

^๔ Aromaterapy สดชื่นด้วยกลิ่นบำบัด

<https://www.doctor.or.th/article/detail/๑๕๑๖>

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไขหวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

- จิตบำบัด (psychoaromatherapy หรือ aromachology) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อความสะดวกของจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ช่วยผ่อนคลายหรือกระตุ้นการทำงานของสมอง ผ่อนคลายความเครียดและกังวล แก้อาการซึมเศร้า และอาการป่วยทางจิตต่างๆ ให้พลัง รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
- สุขภาพองค์รวม (holistic aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยโดยผสมผสานในการบำบัดโรคทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ
- การแพทย์ (medical aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหย เพื่อส่งเสริม หรือรักษาความสะดวกทางเคมี และฟิสิกส์ของเหลวในร่างกายเพื่อบำบัดอาการของโรค

น้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหยเป็นน้ำมันที่พืชผลิตขึ้นตามธรรมชาติ เก็บไว้ตามส่วนต่าง ๆ เช่น กลีบดอก ใบ ผิวของผล เกสร ราก หรือเปลือกของลำต้น เวลาที่ได้รับความร้อนอนุภาคเล็ก ๆ จะระเหยออกมาเป็นกลุ่มไอรอบ ๆ ทำให้เราได้กลิ่นหอม ช่วยดึงดูดแมลงให้มาผสมเกสรดอกไม้ ปกป้องการรุกรานจากศัตรู และรักษาความชุ่มชื้นแก่พืช สำหรับประโยชน์ต่อมนุษย์นั้น น้ำมันหอมระเหยมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค บรรเทาอาการอักเสบ หรือลดบวม คลายเครียด หรือกระตุ้นให้สดชื่น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด

สูตรบำบัดโรคใช้หัวใหญ่ (Aromatherapy)

ชื่อ Aromatherapy	คุณสมบัติของ Aromatherapy
น้ำมันยูคาลิปตัส	ฆ่าเชื้อในระบบทางเดินหายใจ
น้ำมันลาเวนเดอร์	ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ฆ่าเชื้อโรค
น้ำมันผิวมะนาวฝรั่ง	ป้องกันการติดเชื้อ ลดการอักเสบ

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

โรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

โรค Respiratory Syncytial Virus (RSV) เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งที่เป็นสาเหตุของการติดเชื้อทางเดินหายใจทั้งส่วนบน และส่วนล่าง สามารถเกิดการติดเชื้อได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ แต่ส่วนมากแล้วมักเกิดในเด็ก เล็กๆ ที่อายุต่ำกว่า ๓ ปี สำหรับในประเทศไทยอาจพบการระบาดได้บ่อยในช่วงฤดูฝน หรือช่วงปลายฝนต้นหนาว

การติดต่อของ RSV

การติดต่อของเชื้อ RSV นี้สามารถติดต่อผ่านสารคัดหลั่งต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น น้ำมูก น้ำลาย ละอองจากการไอ จาม โดยเฉพาะการติดต่อจากการสัมผัส ซึ่งหากเด็กได้รับเชื้อ ระยะฟักตัวของโรคจะอยู่ที่ประมาณ ๕ วัน โดยในช่วง ๒ - ๔ วันแรก มักมีอาการคล้ายไข้หวัดธรรมดา เช่น ไข้ ไอ จาม น้ำมูกไหล เมื่อการดำเนินโรคมียากขึ้น ส่งผลให้ทางเดินหายใจส่วนล่างมีการอักเสบตามมา ทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบ กล้องเสียงอักเสบ และโรคปอดบวมหรือปอดอักเสบ ในบางรายเกิดอาการรุนแรง เช่น ไข้สูง ไอแรง หอบเหนื่อย หายใจมีเสียงครืดคราด มีเสมหะในลำคอมาก ๆ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการที่ต้องพึงระวัง คือ หากมีอาการไข้สูงมากกว่า ๓๙ องศาเซลเซียส ไอจนอาเจียน หายใจเร็วหอบจนชายโครงหรืออกบวม หายใจออกลำบากหรือหายใจมีเสียงวี๊ด (Wheezing) รับประทานอาหารหรือนมได้น้อย ซึมลง ปากซีดเขียว เพราะผู้ป่วยที่มีอาการหนัก มีโอกาสเสียชีวิตเนื่องจากระบบทางเดินหายใจล้มเหลวได้สูง

ทั้งนี้จากข่าวที่เผยแพร่ในสื่อสังคมออนไลน์ แชร์ประสบการณ์เรื่องราวของผู้ปกครองรายหนึ่งที่มีลูกยังเล็กอายุเพียง ๕ เดือน แต่ติดเชื้อไวรัส RSV ทำให้เกิดปอดอักเสบ โดยคาดว่าติดเชื้อจากการสัมผัสจากผู้อื่นที่มาจับ หรือหอมแก้มลูกของตนนั้น การติดเชื้ออาจเกิดจากการสัมผัสจากผู้อื่นที่ป่วย หรือเป็นพาหะได้ โดยเฉพาะผู้ใหญ่ที่เฝ้าดูเด็กเล็ก อยากเข้าไปสัมผัสจับมือ หอมแก้ม โดยไม่ได้ทำความสะอาดร่างกายหรือล้างมือก่อนสัมผัส เมื่อไปจับต้องโดนตัวเด็ก หรือสัมผัสโดนปากหรือจมูก ก็ทำให้เกิดการติดเชื้อได้เช่นกัน ผู้ใหญ่ควรระมัดระวัง อย่าเผลอแพร่เชื้อให้เด็กเล็กโดยไม่รู้ตัว

การรักษา RSV

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคติดเชื้อไวรัส RSV โดยตรง แต่ใช้วิธีการรักษาตามอาการ เช่น การให้ยาลดไข้ แก้ไอละลายเสมหะ ในเด็กบางรายที่มีเสมหะเหนียวมาก ต้องทำการพ่นยาขยายหลอดลมผ่านทางออกซิเจนละอองฝอย เคาะปอดและดูดเสมหะออก จะช่วยลดความรุนแรงของอาการไอและอาการหายใจหอบเหนื่อยได้

โรคติดเชื้อไวรัส RSV ใช้เวลาในการฟื้นไข้ประมาณ ๑ - ๒ สัปดาห์ ไวรัสชนิดนี้ทำให้เกิดอาการได้ตั้งแต่ไข้หวัดธรรมดา รวมถึงอาการรุนแรงเป็นปอดบวมซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตลูกน้อยได้ เชื้อไวรัสชนิดนี้มีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้อีกหากร่างกายอ่อนแอ

ป้องกัน RSV

การป้องกันการติดเชื้อ RSV ทำได้โดยการรักษาความสะอาด ผู้ปกครองควรดูแลความสะอาดให้ดี หมั่นล้างมือตัวเองและลูกน้อยบ่อย ๆ เพราะการล้างมือ สามารถลดเชื้อที่ติดมากับมือทุกชนิดได้ถึงร้อยละ ๖๖ แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

๗๐ ควรรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะครบ ๕ หมู่ และให้เด็กพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายในอากาศที่ถ่ายเท ไม่อยู่ในห้องแอร์ตลอดเวลา เป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง ปกติแล้วในผู้ใหญ่ไม่ติดเชื้อโรคนี้เพราะมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงพอ แต่ผู้ใหญ่มีโอกาสสัมผัสเชื้อนี้ได้ และหากไม่ล้างมือให้สะอาดก็อาจทำให้เด็กเล็กติดเชื้อจากผู้ใหญ่ได้

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ปกครองที่ลูกมีอาการป่วย ควรแยกเด็กออกจากเด็กปกติ ไม่ไปอยู่ในสถานที่แออัด ควรดูแลทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวและแยกไว้ต่างหากเพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำ โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเข้าเรียนในเนิร์สเซอรี่ หรือโรงเรียนอนุบาลแล้ว หากมีอาการป่วยควรให้หยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายเป็นปกติ เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อได้อีกทางหนึ่ง ^๖

^๖ ไร้วีรัส RSV

<https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/respiratory-syncytial-virus>

สมุนไพรรูปแบบโฮมีโอพาธีย์บำบัดโรค RSV

ตำรับโฮมีโอพาธีย์	คุณสมบัติของตำรับโฮมีโอพาธีย์
Belladonna,	เป็นยาตัวสำคัญในการรักษาหลอดลมอักเสบ เมื่อมีไข้ ตัวร้อน ไม่กระหายน้ำ
Aconite	ใช้ป้องกันการอักเสบของหลอดลม เกิดจากอากาศเย็น ลมแห้ง มีอาการเริ่มต้นจากการเป็นไข้หวัด จามบ่อย มีไข้ หนาวสั่น นอนไม่หลับ บุคลิกเป็นคนวิตกกังวล และมีความไม่สบายใจ

ร่าง แนวทางการใช้สมุนไพรควบคุม และป้องกันโรคติดต่อ : โรคหัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรค Respiratory Syncytial Virus (RSV)

เอกสารอ้างอิง

๑. MedThai. หัด (Measles) อาการ สาเหตุ และการรักษาโรคหัด ๘ วิธี. [online].
<https://medthai.com/%E0%B9%82%E0%B9%A3%E0%B9%84%E0%B9%AB%E0%B9%81%E0%B9%84/>
๒. โสมิโอพาธิย์ : ๑๕ ตำรับพื้นฐานเพื่อการดูแลครอบครัวและตนเอง บริษัท บอรรันฑู ปี จำกัด. ๒๕๕๒.
๓. MedThai. ใช้หัดใหญ่ อาการ สาเหตุ และการรักษาโรคใช้หัดใหญ่ ๑๐ วิธี
<https://medthai.com/%E0%B9%84%E0%B9%82%E0%B9%84%E0%B9%AB%E0%B9%A7%E0%B9%B1%E0%B9%84%E0%B9%83%E0%B9%AB%E0%B9%8D%E0%B9%88/>
๔. พบแพทย์. สมุนไพรแก้หัด บรรเทาอาการป่วยด้วยวิธีธรรมชาติ
<https://www.pobpad.com/%E0%B9%AA%E0%B9%A1%E0%B9%B8%E0%B9%84%E0%B9%84%E0%B9%8E%E0%B9%A3%E0%B9%81%E0%B9%81%E0%B9%84%E0%B9%AB%E0%B9%A7%E0%B9%B1%E0%B9%84-%E0%B9%8A%E0%B9%A3%E0%B9%A3%E0%B9%80%E0%B9%87%E0%B9%B2%E0%B9%AD%E0%B9%B2>
๕. Aromaterapy สดชื่นด้วยกลิ่นบำบัด
<https://www.doctor.or.th/article/detail/๑๕๑๖>
๖. รู้จักไวรัส RSV
<https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/respiratory-syncytial-virus>