

□ ดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์  
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



# อาหารต้าน ไข้หวัด 2009 (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>)

สถานการณ์ของไข้หวัดใหญ่ 2009 ในขณะนี้ยังคงลุกลามไปทั่วโลก และหลายประเทศเริ่มมีแนวโน้มว่าจะควบคุมไม่ได้ เพราะมีจำนวนผู้ติดเชื้อที่เพิ่มมากขึ้นทุกวัน แม้ว่าจำนวนผู้เสียชีวิตอาจไม่มากและเชื้อไม่รุนแรงเท่าโรคซาร์ส หรือ ไข้หวัดนก แต่ ไข้หวัด 2009 ก็มีการแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ง่ายกว่า



## มาทำความรู้จักกับไข้หวัด 2009

ไข้หวัด 2009 หรือไข้หวัดหมู (Swine Flu) เป็นเชื้อหวัดสายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ เอช 1 เอ็น 1 ที่เป็นส่วนผสมของไวรัสจากหมู มนุษย์ และสัตว์ปีก แต่โรคดังกล่าวไม่ได้มีการระบาดจากการรับประทานเนื้อสุกรหรือผลิตภัณฑ์จากสุกร แต่อย่างใด พบครั้งแรกที่ประเทศเม็กซิโก ประมาณเดือนเมษายน 2552 ถึงแม้รัฐบาลเม็กซิโกจะพยายามจะยับยั้ง การระบาดของโรคด้วยการปิดสถานที่ราชการ และเอกชนจำนวนมากแล้วก็ตาม แต่เชื้อก็ได้ระบาดอย่างรวดเร็วไปทั่วโลก จนเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ. 2552 องค์การอนามัยโลกและศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา (CDC) ได้ประกาศให้ระดับการระบาดของเชื้อเป็น "โรคระบาดทั่ว" โดยมีแนวโน้มว่าจะระบาดไปทั่วโลกและผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ที่พบจะอยู่ในวัย 25 - 45 ปี

เชื้อไวรัสที่ปนเปื้อนอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยสามารถแพร่ติดต่อไปยังคนอื่นๆ โดยการไอจามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป หากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูกตาและปาก ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย ช่วง 3 วันแรก จะแพร่เชื้อได้มากที่สุด และระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน 7 วัน สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะมีอาการของโรคพัฒนาไปสู่ความรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยด้วยโรคหอบหืด เบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็กซึ่งมีภาวะทางพัฒนาการทางประสาท และสตรีมีครรภ์ อย่างไรก็ตาม แม้กระทั่งผู้ซึ่งเคยมีสุขภาพดีก็มีโอกาสส่วนหนึ่งที่จะเป็นปอดบวมหรือกลุ่มอาการหายใจลำบากซึ่งมักจะพบผู้ใหญ่ โดยมีอาการหายใจลำบากขึ้นและมักจะเกิดขึ้นระหว่าง 3-6 วันภายหลังเริ่มมีอาการของไข้หวัด สำหรับผู้ซึ่งมีอาการรุนแรงหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรได้รับยาต้านไวรัส (โอเซลทามิเวียร์หรือซานามิเวียร์) ในปัจจุบันนี้ผู้เสียชีวิตที่ได้รับการยืนยันทั่วโลกแล้วกว่า 14,286 ราย ซึ่งติดกับจำนวนดังกล่าวเป็น ผลรวมของรายงานจากหน่วยงานของชาติและรัฐต่างๆ แต่องค์การอนามัยโลกกล่าวว่าการเสียชีวิตจากไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 มีจำนวนสูงกว่าที่ระบุขึ้นอย่างไม่ซ้ำข้อสงสัย ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกาประมาณการว่าในสหรัฐอเมริกาเพียงประเทศเดียว พบผู้เสียชีวิตจากไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 แล้วกว่า 9,820 ราย (พิสัยระหว่าง 7,070-13,930 ราย) เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552

## อาการของโรคหัด 2009

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ หลังจากได้รับเชื้อไวรัส 1-3 วัน อาการที่พบส่วนใหญ่คือ ไข้ขึ้นสูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการเบื่ออาหาร ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจทำให้หายใจลำบาก คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดตาและปวดเมื่อยตามร่างกายที่สำคัญคือ อาการของโรคจะพัฒนาอย่างรวดเร็ว และรุนแรง สำหรับคำแนะนำในการป้องกันเบื้องต้น คือ

1. เมื่อเป็นหวัดเวลาไอ หรือจาม ต้องใช้ผ้าเช็ดหน้าปิด เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด

2. หมั่นล้างมือ และ

3. หากมีอาการรุนแรง ภายใน 2 วัน ต้องรีบไปพบแพทย์ โดยเฉพาะผู้ที่เดินทางกลับจากประเทศที่มีการแพร่ระบาด

### การดูแลผู้ป่วย

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำๆ และยังรับประทานอาหารได้อาจไปพบแพทย์ที่คลินิก หรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้านและดูแลรักษาตนเองที่บ้าน โดย

- รับประทานยารักษาตาม อาการ เช่น ยาลดไข้พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ เป็นต้น และเช็ดตัวลดไข้เป็นระยะด้วยน้ำสะอาดที่ไม่เย็น

- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ ดื่มน้ำเย็น

- พยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้มากพอเพียง เช่น ไข่ไก่ ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้ เป็นต้น หาก

- รับประทานอาหารได้น้อย อาจต้องได้รับวิตามินเสริม

- นอนหลับพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศถ่ายเทดี

- ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งต้องรับประทานยาจนหมดตามแพทย์สั่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อดื้อยา

## เคล็ดลับ 8 วิธี เพื่อหลีกเลี่ยง "ไข้หวัด 2009"

วิธีง่ายๆ ที่สามารถหลีกเลี่ยงจากโรคนี้ได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กและคนชราซึ่งมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าปกติ โดยนพ. สมชัย นิจนานิช รองอธิบดีกรมควบคุมโรค ได้แนะนำเคล็ดลับง่ายๆ ของ วิธีหลีกเลี่ยงจากไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 ว่า

1. หากมีอาการไม่สบาย เป็นไข้ พักผ่อนไม่เพียงพอ หรืออ่อนแอ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่ชุมชนเช่น โรงเรียน ที่ทำงานห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล ฯลฯ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งช่วงดังกล่าวนี้ร่างกายจะอ่อนแอทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ มีโอกาสที่จะติดเชื้อสูง

2. เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดแต่คนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยใส่ใจ เพราะเห็นว่าไม่มีความสำคัญคือการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ โดยเฉพาะเจลจะสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ถึง 99%

3. ไม่ควรคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด หรือถ้าหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ซึ่งการสวมหน้ากากอนามัยนั้นจะสามารถป้องกันการติดเชื้อหวัดได้ดีพอสมควร

4. ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ ที่มีผู้คนแออัดและมีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงภาพยนตร์ สถานบันเทิง ผับ บาร์ ฯลฯ เป็นเวลานานๆ โดยไม่จำเป็น

6. ปิดปาก และจมูก เมื่อไอหรือจามด้วยทิชชู และเลี่ยงการแตะปาก จมูก และตา ตลอดเวลา หากมีอาการไอหรือจามและเปื้อนมือ ให้รีบล้างทุกครั้ง

7. สำหรับบ้านที่มีเด็กและผู้สูงอายุ ต้องดูแลสุขภาพของเด็กและผู้สูงอายุให้แข็งแรงอยู่เสมอ และหากมีคนในบ้านป่วย ควรจัดแยกผู้ป่วยออกไป โดยเฉพาะช่วงวันแรกที่แสดงอาการ ซึ่งผ้าปิดปากจมูกช่วยได้มาก และถ้าหากเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หรือมีระบบภูมิคุ้มกันต่ำ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

8. ติดตามข่าวสาร คำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

แปดข้อที่กล่าวมาในข้างต้นถือเป็นวิธีการง่ายๆ ที่ทุกท่านสามารถนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งหากปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดแล้ว เชื่อว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่นี้ได้อย่างแน่นอน ที่สำคัญผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อยเช่น มีอาการไอ มีน้ำมูก หรือมีไข้ต่ำๆ และรับประทานอาหารได้ อาจไปพบแพทย์ที่คลินิกหรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และสามารถดูแลรักษาที่บ้านได้ โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล ที่สำคัญควรจะทำความเข้าใจกับโรคนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อให้คนรอบข้าง และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ'

อย่างไรก็ดี การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดให้กับร่างกายก็ถือเป็นเรื่องที่คุณต้องให้ความสำคัญ เพราะการที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงดี จะช่วยให้คุณทั้งหลายสามารถผ่านพ้นการระบาดของโรคนี้ได้ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ยังแนะนำอีกว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เชื่อว่าอาจช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย เพื่อป้องกันหรือลดความรุนแรงของหวัด 2009 เริ่มด้วยการรับประทานผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ถั่วถั่วฝักยาว มะนาว ส้ม ทุกชนิด โดยเฉพาะฝรั่ง แต่ต้องเป็นการรับประทานสดๆ เท่านั้น จึงจะได้วิตามินซีตามต้องการ เพราะวิตามินซีสูญเสียได้ง่ายเมื่อได้รับความร้อน ถ้าเป็นน้ำผลไม้ เมื่อคั้นแล้วก็ต้องทานให้หมดภายในครึ่งชั่วโมง ไมเช่นนั้นวิตามินซีก็จะหายไปหมดและประโยชน์ของวิตามินซีนอกจากเสริมภูมิคุ้มกันหวัดแล้วยังช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวการก่อให้เกิดโรคมะเร็งและชะลอการแก่ก่อนวัยได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีอาหารอีก 8 ชนิดที่เชื่อว่าจะช่วยต้านหวัด 2009 ได้ดี คือ

1. อาหารรสเผ็ดรวมทั้งเครื่องเทศ เช่น กระเทียม พริก ลดอาการคัดจมูกช่วยให้หายใจโล่งขึ้น
2. กระเทียม ช่วยลดอาการหวัด จะเติมลงในอาหาร หรือเคี้ยวสดๆ วันละ 1 - 2 กลีบก็ได้
3. ดื่มน้ำมากๆ แทนที่จะดื่มกาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาจดื่มน้ำผลไม้คั้นสดบ้างเพื่อเสริม วิตามินซี หรือเครื่องดื่มร้อนๆ ที่ช่วยช่วยลดเสมหะ เช่น ชา น้ำมะนาวอุ่นๆ
4. ซุปไก่ร้อนๆ ช่วยลดอาการคัดจมูก อาจเติมผักหลายๆ สี เพื่อเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ซุปไก่ที่ผ่านกระบวนการตุ๋นเคี่ยวนานๆ จนโปรตีนย่อยสลายเป็น ไโดเปปไทด์ อาจช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น และยังให้โปรตีนที่ดีต่อร่างกายด้วย



5. สารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้าแคโรทีน (วิตามินเอ) วิตามินซี วิตามินอี ช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อ รวมทั้งผัก-ผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น แครอท ผักใบเขียว ส้ม ฝรั่ง องุ่น แคนตาลูป และมะละกอสุก เป็นต้น

6. ผลไม้ตระกูลส้ม ซึ่งมีวิตามินซีสูง จะช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อโดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่หรืออยู่ในแวดวงคนสูบบุหรี่หรือเองเพิ่มความเสี่ยงการเป็นหวัดและทำให้ร่างกายต้องการวิตามินซีสูงขึ้น

7. อาหารอื่นๆ ที่เป็นแหล่งวิตามินซี เช่น ฝรั่ง พริกหวาน สตรอเบอร์รี่ สับปะรด กะหล่ำปลีลวกแล้วแต่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

8. ขิง ช่วยลดอาการหวัดและป้องกันหวัด น้ำขิงร้อนๆ ผสมกระเทียม 2-3 กลีบ ช่วยให้ระบบหายใจทำงานคล่องขึ้น

โรคหวัด 2009 แม้จะดูน่ากลัว เพราะมีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าท่านรู้จักดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข คือ **“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”** รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เท่านั้นนี้ก็ถือว่าการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ร่างกาย และเพียงพอที่จะต้านการระบาดของไข้หวัด 2009 ได้อย่างแน่นอน



### บรรณานุกรม

ข้อมูลจากสำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข :

- <http://scoop.mthai.com/swine-flu/958.html> (online : 10 / 03 /53)
- <http://www.thaihealth.or.th/node/9876> (online : 10 / 03 /53)
- <http://www.sema.go.th/node/5019> (online : 10 / 03 /53)

