

ไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ หรือแพ้อากาศ เป็นอะไรกันแน่?

ผู้ช่วยอาจารย์เภสัชกร ธีรวิษณุ อชมาศัย

ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ฤดูฝนเป็นฤดูที่ทำให้หลายคนรู้สึกไม่สบาย เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ มีไข้ เราจะทราบได้อย่างไรว่าอาการเหล่านี้เกิดจากไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่หรือโรคภูมิแพ้อากาศกันแน่? ในบางครั้งก็เป็นเรื่องยากที่จะสามารถแยกโรคเหล่านี้ออกจากกันได้ด้วยตนเอง เนื่องจากลักษณะอาการบางอย่างที่ใกล้เคียงกัน แต่การรู้ถึงลักษณะเฉพาะของแต่ละโรคจะสามารถช่วยให้เราเลือกการป้องกัน การรักษาและวิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้องได้

ความแตกต่างของสาเหตุการเกิด

ไข้หวัดธรรมดา (Common cold) และ ไข้หวัดใหญ่ (Flu) ต่างก็เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส แต่แตกต่างกันที่ชนิดของไวรัส โดยไข้หวัดธรรมดานั้นเกิดได้จากไวรัสหลายสายพันธุ์แต่ประเภทที่มักก่อให้เกิดโรคนั้นคือ Rhinoviruses ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดไข้หวัดธรรมดาถึงร้อยละ 30-50 ตามมาด้วย Coronaviruses ที่เป็นสาเหตุร้อยละ 10-15 ส่วนไข้หวัดใหญ่นั้นเกิดจากไวรัส Influenza A และ Influenza B ซึ่งทั้ง 2 ชนิดมีหลายสายพันธุ์และแต่ละสายพันธุ์มีการระบาดต่างกันในแต่ละปีในแต่ละภูมิภาคของโลก

ในกรณีของการแพ้อากาศนั้น สาเหตุการเกิดจากโรคภูมิแพ้ซึ่งแตกต่างจากอีก 2 โรคที่ได้กล่าวมาข้างต้น เพราะไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อไวรัส หากแต่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายผู้ป่วยเอง ซึ่งตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่สามารถพบได้จากสิ่งแวดล้อมรอบข้างเช่น ฝุ่น นากาศเย็น อากาศร้อน และละอองเกสร ซึ่งสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้นั้นก็แตกต่างกันไปในแต่ละคน

ความแตกต่างของอาการ

ในบางครั้ง อาการแสดงทางจมูกและระบบทางเดินหายใจมีความใกล้เคียงกันทั้ง 3 โรคจึงทำให้แยกโรคออกจากกันโดยผู้ป่วยเองได้ค่อนข้างยาก เว้นแต่ได้รับการตรวจวินิจฉัยที่เด่นชัด อย่างไรก็ตามการสังเกตอาการที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละโรคด้วยตนเอง เป็นการเพิ่มความระมัดระวังในการดูแลรักษาตนเอง และทำให้เราสามารถไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องและทันท่วงทีหากอาการของโรครุนแรงขึ้น โดยไข้หวัดธรรมดา มักจะมี (หรือไม่มี) ไข้ต่ำ ๆ ร่วมกับอาการทางจมูกและทางเดินหายใจได้แก่ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล (ลักษณะน้ำมูกใสเป็นส่วนใหญ่) จาม เจ็บคอ คอแดง ทอนซิลอาจบวมแดงแต่ไม่พบจุดหนอง (จุดหนองมักพบในการติดเชื้อแบคทีเรีย)และไอ ส่วนอาการปวดหัวก็สามารถพบได้บ้าง และอาการโดยทั่วไปไม่รุนแรงและสามารถดีขึ้นและหายไปได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่ไข้หวัดใหญ่สามารถเกิดอาการ

ทางจมูกและคอได้บ้างในบางครั้ง แต่จะมีอาการเด่นชัด ได้แก่ มีไข้สูงลอย (37.8-39.0 องศาเซลเซียส) อาการปวดหัวและปวดเมื่อยตามตัว ร่วมกับอาการอ่อนเพลียอย่างมาก อีกทั้งยังพบอาการไอที่รุนแรง ร่วมกับอาการเจ็บหน้าอกอีกด้วย

ในส่วนของโรคภูมิแพ้หรือแพ้อากาศนั้นจะมีอาการใกล้เคียงกับไข้หวัดธรรมดาตามาก กล่าวคือมีอาการเด่นที่จมูก ได้แก่ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล (ลักษณะน้ำมูกใส) คันจมูก จาม บางคนอาจมีอาการคันที่ตาและมีน้ำตามากร่วมด้วย แต่สามารถแยกจากโรคไข้หวัดธรรมดาได้จากระยะเวลาของการเกิดอาการ โดยโรคภูมิแพ้มักจะมีระยะเวลาในการเกิดที่นาน และจะไม่หายหากผู้ป่วย วยยังคงได้รับสิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการอยู่ในทางกลับกันไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่นั้นสามารถหายได้ในเวลาไม่นาน โดยทั่วไปมักไม่เกิน 2 สัปดาห์ เมื่อได้รับการดูแลหรือรักษาที่ถูกต้องและไม่มีอาการแทรกซ้อนอื่นใด

ความแตกต่างของการรักษา

การรักษาไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่นั้น จะเน้นไปที่การรักษาตามอาการ ร่วมกับพักผ่อนและดื่มน้ำตามากๆ และเนื่องจากทั้งสองโรคนั้นมีไวรัสเป็นเชื้อก่อโรค ดังนั้นการใช้ยาปฏิชีวนะจึงไม่มีความจำเป็น ในกรณีที่ผู้ป่วย วยมีไข้ สามารถให้ยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล สำหรับการไ้ยาลดไข้กลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs:-NSAIDs) เช่น แอสไพริน (aspirin) และไอบูโพรเฟน (ibuprofen) โดยเฉพาะในผู้ป่วย วยไข้หวัดใหญ่ต้องได้รับการระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากอาการบางส่วนของโรคไข้หวัดใหญ่นั้นคล้ายคลึงกับโรคไข้เลือดออก ซึ่งยากลุ่มดังกล่าวสามารถทำให้โรคไข้เลือดออกอาการเลวลงได้ จึงควรใช้ก็ต่อเมื่อได้รับการวินิจฉัยยืนยันจากแพทย์หรือโรงพยาบาลแล้วเท่านั้น นอกจากนี้ผู้ที่เป็ไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง หรืออยู่ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยตัวโรคและสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่ที่ก่อให้เกิดโรคอย่างถูกต้อง พร้อมทั้ง รับการรักษาต่อที่โรงพยาบาลซึ่งอาจประกอบไปด้วยยาต้านไวรัส และได้รับคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมหากทำการรักษาต่อที่บ้าน

ในกรณีของโรคภูมิแพ้ก็จะใช้วิธีการรักษาตามอาการ เช่นการใช้ยาแก้แพ้กลุ่มที่ยับยั้งผลของฮีสตามีน (antihistamine) และ การใช้ยาแก้คัดจมูก แต่วิธีการรักษาที่ดีที่สุดคือการค้นหาและหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการแพ้ หากมีอาการรุนแรงหรือรบกวนชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับยสเตียรอยด์ชนิดพ่นจมูก (Nasal steroid)

การป้องกัน

อย่างที่ได้อธิบายไว้แล้วในส่วนการรักษาโรคภูมิแพ้นั้นสามารถป้องกันได้โดยหลีกเลี่ยงการพบเจอหรือสัมผัสสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ เช่นฝุ่น น หรือละอองเกสร ส่วนในไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่นั้น การใช้ผ้าปิดปากในที่สาธารณะที่แออัด การล้างมือ การใช้ช้อนกลาง และการหลีกเลี่ยงการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับผู้ที่เป็หวัดอยู่ก็สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ นอกจากนี้ การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี

ก็เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันไข้หวัดใหญ่ทางสายพันธุ์ได้ และแนะนำให้ผู้สูงอายุทุกคนควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เพื่อลดอัตราการป่วยเข้าโรงพยาบาลจากโรคนี้

ตารางสรุปความแตกต่างของไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ และโรคภูมิแพ้ (แพ้อากาศ)

อาการ	ไข้หวัดธรรมดา	ไข้หวัดใหญ่	โรคภูมิแพ้
ไข้	ไข้ต่ำๆ หรือไม่มี	มักมีไข้สูง อาจสูงถึง 40 องศาเซลเซียส	ไม่มีไข้
ปวดหัว	ไม่ค่อยพบ	พบได้ปกติ	ไม่พบ
ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ, อ่อนเพลีย	อาจมีอาการเล็กน้อย	พบได้บ่อยและอาการรุนแรง	ไม่พบ (อาจอ่อนเพลีย หากพักผ่อนน้อย)
น้ำมูกไหล คัดจมูก	พบได้บ่อย	ไม่ค่อยพบ	พบได้บ่อย
จาม	พบได้บ่อย	ไม่ค่อยพบ	พบได้บ่อย
เจ็บคอ	พบได้บ่อย	อาจพบได้บางครั้ง	อาจพบได้บางครั้ง
ไอ	พบได้บ่อย	พบได้บ่อย และมีความรุนแรงมากกว่า	อาจพบได้บางครั้ง
เจ็บหน้าอก	อาจพบได้แต่อาการไม่รุนแรง	พบได้บ่อย	ไม่ค่อยพบ (ยกเว้นเป็นโรคหอบหืด)
สาเหตุการเกิด	เกิดจากไวรัส (Rhinoviruses เป็นสาเหตุหลัก ประมาณ 30-50%)	เกิดจากไวรัส (Influenza virus type A and B)	เกิดจากสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่น อากาศเย็น/ร้อน ละอองเกสร
การดูแลและการรักษา	- พักผ่อน และดื่มน้ำมากๆ - ใช้น้ำยาบรรเทาอาการต่างๆ เช่น ยาแก้คัดจมูก หรือยาลดไข้ - มักดีขึ้นและหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์	- พักผ่อน และดื่มน้ำมากๆ - ใช้น้ำยาบรรเทาอาการต่างๆ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล (แต่ไม่ควรใช้ยากลุ่ม NSAIDs กรณีสงสัยไข้เลือดออกด้วย)	- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นภูมิแพ้ เช่น ฝุ่น อากาศเย็น - ใช้น้ำยาบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้แพ้ ยาแก้คัดจมูก - หากรุนแรงควรพบแพทย์เพื่อพิจารณาใช้

		- หากมีอาการรุนแรงหรือไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม และอาจต้องได้รับยาต้านไวรัส ตลอดจนการรักษาให้ถูกต้อง	ยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นจมูก
การป้องกัน	- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย - ใส่หน้ากากอนามัย - ไม่มีวัคซีนป้องกัน	- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย - ใส่หน้ากากอนามัย - ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่	หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้

เอกสารอ้างอิง

1. Eccles R. Understanding the symptoms of the common cold and influenza. Lancet Infect Dis. 2005;5(11):718.
2. Wallace DV, Dykewicz MS, Bernstein DI, et al. The diagnosis and management of rhinitis: an updated practice parameter. J Allergy Clin Immunol 2008; 122:S1.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Key Facts About Influenza (Flu). [cited 2017 June 10]. Available from: <https://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm>
4. NIH News in Health. Cold, Flu, or Allergy?. [cited 2017 June 10]. Available: <https://newsinhealth.nih.gov/issue/oct2014/feature2>