

เรื่อง รู้จักเชื้อ "โนโรไวรัส" คืออะไร อาการที่พบ ต้นตอทำให้นักเรียนป่วยฉับพลัน



โนโรไวรัส (Norovirus) มีชื่อเดิมว่า Norwalk virus เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร เป็นสาเหตุของการระบาดของ การติดเชื้อท้องเสียที่ไม่ใช่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัสชนิดนี้ระบาดได้ง่ายและรวดเร็วแม้ร่างกายได้รับเชื้อในปริมาณเพียงเล็กน้อย ที่สำคัญทนต่อความร้อนและน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆได้ดี

ดังนั้น เมื่อเกิดการปนเปื้อนของเชื้อ "โนโรไวรัส" ในอาหารและน้ำดื่ม จึงทำให้เกิดอาการท้องเสีย อาเจียน และสามารถติดต่อกันได้ง่าย เนื่องจากใช้เวลาเพียงไม่นานในการแพร่กระจายเชื้อ ไวรัสนี้พบ ระบาดได้มากในฤดูหนาว ติดต่อกันได้ง่ายในสภาพอากาศเย็น และทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

อาการ

ส่วนใหญ่มักทำให้มีอาการอาเจียน ปวดท้องและท้องเสีย ภายใน 12-48 ชั่วโมงหลังทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อนเชื้อนี้ หรือแม้แต่การสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งจากผู้ป่วยรายอื่นๆสามารถติดได้ และอาการท้องเสียมักจะดีขึ้นภายใน 24-72 ชั่วโมง หลังจากเริ่มมีอาการป่วย อาการที่พบบ่อย ได้แก่

- ถ่ายเหลวเป็นน้ำ
- ปวดท้อง
- คลื่นไส้
- อาเจียน
- ปวดศีรษะ
- ไข้ต่ำ
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- อ่อนเพลีย

การตรวจและรักษา

ตรวจวินิจฉัยการติดเชื้อโนโรไวรัสทำได้โดยการเก็บตัวอย่างอุจจาระเพื่อส่งตรวจพิเศษกับห้องปฏิบัติการ หากพบว่าติดเชื้อโนโรไวรัส แพทย์จะทำการดูแลรักษาตามอาการเป็นสำคัญ หากเด็กมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำอาการจะดีขึ้นและหายได้เองภายใน 2-3 วัน แต่หากเด็กเกิดการขาดน้ำอาจทดแทนด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่หรือการให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด รับประทานอาหารอ่อน ๆ หรือให้ยาแก้ท้องเสียและยาแก้ปวดท้อง แต่ถ้าเด็กมีภูมิคุ้มกันต่ำ มีอาการรุนแรงถึงขั้นถ่ายตลอดเวลาต้องนำส่งโรงพยาบาลทันทีและอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพราะอาจเกิดการช็อก ความดันต่ำ และเสียชีวิตได้

การติดต่อของโรค

- เชื้อโนโรไวรัสสามารถติดต่อได้ง่ายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ด้วยพฤติกรรมต่างๆ ได้แก่
- รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโนโรไวรัส พบบ่อยในน้ำดื่ม น้ำแข็ง ผักผลไม้สด หอยนางรม เป็นต้น
 - เด็กจับหรือสัมผัสกับสิ่งของที่มีเชื้อโนโรไวรัสแล้วเอานิ้วเข้าปาก
 - สัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง

การรักษา

ปัจจุบันยังไม่มียาเฉพาะเจาะจงในการขจัดเชื้อไวรัสนี้ การรักษาจึงเป็นการดูแลตามอาการที่เกิดขึ้น และส่วนใหญ่อาการต่างๆจะดีขึ้นได้ในเวลา 3-4 วัน

- ในรายที่อาการไม่รุนแรง ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ ในกรณีที่มีอาเจียนและท้องเสีย ให้ทานอาหารอ่อน และให้ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้ปวดท้อง ตามอาการ
- ในรายที่มีภาวะขาดสารน้ำค่อนข้างมาก หรือมีอาเจียน ปวดท้อง และถ่ายตลอด อาจเกิดอันตรายจากการขาดน้ำ ทำให้ช็อก ความดันโลหิตต่ำ และเสียชีวิตได้ จึงควรพิจารณาให้เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล ให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด และติดตามดูอาการอย่างใกล้ชิด

ผู้ป่วยที่จะมีโอกาสเกิดอันตรายจากการขาดน้ำได้แก่ ผู้ป่วยเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวต่างๆอยู่แล้ว จึงจำเป็นที่จะต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ ทั้งนี้ทางโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านโรคติดเชื้อทั้งในผู้ป่วยเด็กและผู้ใหญ่

การป้องกัน

ป้องกันโดยทั่วไปคือ การดูแลสุขอนามัย **กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ** จะช่วยลดปัญหาการติดเชื้อนี้ได้เพราะเป็นโรคที่ติดต่อง่ายมาก วิธีป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ คือ

- ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 15 วินาที หลังการเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็ก และก่อนทำอาหารหรือกินอาหาร (อาจใช้เจลล้างมือที่เรียกว่า Alcohol-based hand sanitizer ได้ แต่แนะนำให้ล้างมือด้วยสบู่จะดีกว่า)
- หลีกเลี่ยงน้ำและอาหารที่ไม่สะอาด เพราะเชื้อจะสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะในน้ำได้นาน
- ล้างผัก ผลไม้สด ให้สะอาด ทำหอยนางรมหรือหอยชนิดอื่นให้สุกก่อนกิน

- ทิ้งเศษอาหารและอุจจาระอย่างระมัดระวังโดยใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ ซับไม่ให้มีการฟุ้งกระจาย และทิ้งลงในถังพลาสติก
- ผ้าอ้อมหรือเสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระ แยกเสื้อผ้าคนป่วยซักต่างหากและต้องรีบซักให้สะอาดโดยเร็วหรือทิ้งให้เหมาะสม
- เช็ดทำความสะอาดพื้นที่ยื่นเปื้อนด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน
- ผู้ป่วยต้องงดการประกอบอาหาร เพราะสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้หลังจากมีอาการเป็นระยะเวลา 3 วัน
- เด็กควรงดไปโรงเรียนหรือสถานที่รับเลี้ยงเด็กเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
- หลีกเลี่ยงการเดินทางจนกว่าจะหายเป็นปกติ

ที่มา : https://www.bangkokbiznews.com/health/well-being/1054634#google_vignette

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดไม่ใช่อาการของการติดเชื้อโนโรไวรัส

1. อาเจียน
2. ถ่ายเหลวเป็นน้ำ
3. มีไข้สูง
4. ปวดท้อง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. มีไข้สูง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เรื่อง รู้จักเชื้อ "โนโรไวรัส" คืออะไร อาการที่พบ ติดต่อทำเด็กนักเรียนป่วย
ฉบับลงข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริงหรือ ความคิดเห็น ในแต่ละ
ข้อความ

ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
โนโรไวรัส (Norovirus) มีชื่อเดิมว่า Norwalk virus เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร		
เชื้อโนโรไวรัสสามารถติดต่อได้ง่ายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ด้วยพฤติกรรมต่างๆ ได้แก่ รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโนโรไวรัส เด็กจับหรือสัมผัสกับสิ่งของที่มีเชื้อโนโรไวรัสแล้วเอานิ้วเข้าปาก		
เมื่อสันนิษฐานได้ว่ามีคนติดเชื้อโนโรไวรัสไม่ควรเข้าไปสัมผัส		
การติดเชื้อโนโรไวรัสส่วนใหญ่มักทำให้มีอาการอาเจียน ปวดท้องและท้องเสีย ภายใน 12-48 ชั่วโมง หลังทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนเชื้อนี้ หรือ แม้แต่การสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งจากผู้ป่วยรายอื่นๆก็สามารถติดได้ และอาการท้องเสียมักจะดีขึ้นภายใน 24-72 ชั่วโมง หลังจากเริ่มมีอาการป่วย		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

เรื่อง รู้จักเชื้อ “โนโรไวรัส” คืออะไร อาการที่พบ ต้นตอทำเด็กนักเรียนป่วยฉับพลัน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. เชื้อโนโรไวรัสสามารถติดต่อได้ง่ายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง		
2. หลังจากเริ่มมีอาการป่วย อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ถ่ายเหลวเป็นน้ำ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้ต่ำ		
3. ถ้าหากเราใช้หลัก กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ จะทำให้เราติดเชื้อไวรัสได้ง่าย		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ , ใช่ , ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ถ้าหากเราสัมผัสผู้ป่วยที่มีเชื้อโนโรไวรัส เราจะมีอาการเป็นอย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ส่วนใหญ่มักทำให้มีอาการอาเจียน ปวดท้องและท้องเสีย ภายใน 12-48 ชั่วโมงหลังทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนเชื้อนี้ หรือแม้แต่การสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งจากผู้ป่วยรายอื่นๆก็สามารถติดได้ และอาการท้องเสียมักจะดีขึ้นภายใน 24-72 ชั่วโมง หลังจากเริ่มมีอาการป่วย อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ถ่ายเหลวเป็นน้ำ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ไข้ต่ำ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใดเราจึงติดเชื้อไวรัสโนโรกันอย่างง่ายดาย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิต ในการรับประทานอาหาร การสัมผัสกัน การไม่รักษาความสะอาด เป็นต้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน