

## กลุ่มโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ

### 1. โรคหวัด (Acute Rhinopharyngitis : Common cold)

โรคหวัด หรือ ไข้หวัด (Acute Rhinopharyngitis : Common cold) เป็นโรคติดเชื้อที่พบบ่อยมากที่สุดโรคหนึ่ง เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซึ่งมีหลายสายพันธุ์ พบบ่อยในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว หรือโดยเฉพาะช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง สามารถพบผู้ติดเชื้อได้ทุกช่วงอายุ ในผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้งต่อปี ความรุนแรงของโรคไม่มาก และสามารถหายเองได้ภายในไม่กี่วัน เนื่องจากเกิดจากการติดเชื้อไวรัสจึงเน้นรักษาประคับประคองอาการจนอาการหายดีเอง

#### การติดต่อ

ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งมีอยู่มากกว่า 100 ชนิด โดยส่วนใหญ่มักเป็นเชื้อไวรัสประเภทคอรีซา (Coryza virus) ได้แก่ไรโนไวรัส (Rhinovirus) และอื่นๆ ติดต่อผ่านทางน้ำมูก น้ำลายและเสมหะ โดยการหายใจเอาเชื้อที่กระจาย จากการไอหรือหายใจรดกัน หรือมือที่เปื้อนเชื้อโรคสัมผัสจมูกหรือตา ระยะเวลาแพร่เชื้อสามารถแพร่ได้ก่อนเกิดอาการและ 1-2 วันหลังเกิดอาการ

#### อาการที่พบ (Presentation)

เมื่อเชื้อไวรัสเข้าสู่เยื่อบุโพรงจมูก เชื้อจะเกาะและเข้าสู่เซลล์เยื่อ บ่งตัวเพิ่มจำนวนและทำให้เซลล์ถูกทำลาย เกิดการอักเสบของเยื่อบุโพรงจมูก เยื่อบวมและแดงพบว่ามีการหลั่งของเมือกออกมา ใช้เวลาพักตัวประมาณ 1-3 วัน (โดยเฉลี่ย 10-12 ชั่วโมง) จึงจะแสดงอาการ อาการของโรคหวัด ได้แก่ คัดจมูก น้ำมูกไหลลักษณะใส ไอ จาม เจ็บคอ เสียงแหบ อาจมีอาการไข้ต่ำๆ ปวดศีรษะเล็กน้อย ในผู้ใหญ่อาการจะน้อยมาก อาจมีแค่คัดจมูกและน้ำมูกไหล (ยกเว้นผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคทางการหายใจ) อาการของโรคมักเป็นไม่เกิน 2-5 วัน แต่อาจมีน้ำมูกไหลนาน 10-14 วัน

#### การปฏิบัติตัวของผู้ที่เป็นโรค

1. เนื่องจากเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ส่วนใหญ่จึงใช้วิธีการรักษาตามอาการ เช่น ยาลดน้ำมูก ยาลดไข้ จนอาการหายดีเอง การใส่ยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็นจะทำให้เชื้อแบคทีเรียเกิดการดื้อยาได้
2. พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ (ควรเป็นน้ำอุ่น) รับประทานอาหารอ่อน
3. หลีกเลี่ยงการจามหรือสูดน้ำมูกอย่างรุนแรง เพราะจะทำให้มีน้ำมูกที่มีเชื้อโรคเข้าไปในไซนัสเกิดการอักเสบติดเชื้อได้
4. เวลาไอหรือจามให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก

#### การป้องกันการติดเชื้อ

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่ เป็นโรคหวัด ลดการสัมผัสกับผู้ป่วย หรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ล้างมือหลังสัมผัส อย่าเอามือสัมผัสหรือถูจมูก หรือขยี้ตา
2. พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ
3. หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ป่วยที่กำลังไอหรือจาม หลีกเลี่ยงที่มีคนแออัดในช่วงที่มีการระบาด
4. การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ไม่สามารถป้องกันโรคหวัดได้ เนื่องจากเป็นเชื้อไวรัสคนละชนิด

## อาการที่ควรไปพบแพทย์

เมื่อน้ำมูกหรือเสมหะเหลืองเขียว ปวดหู หูอื้อ ปวดศีรษะมาก ไข้สูง มีอาการหอบเหนื่อย ควรพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อน หากมีไข้สูง ปวดเมื่อยตามร่างกายมาก อาจเป็นไข้หวัดใหญ่ไม่ใช่โรคหวัด

## ภาวะแทรกซ้อน

1. คนที่เป็นโรคหวัดบางส่วน จะมีการติดเชื้อของแบคทีเรียซ้อนร่วมด้วย ทำให้มีอาการน้ำมูกข้น สีเหลืองหรือเขียว มีเสมหะเขียว
2. ไซนัสอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียซ้อน
3. เยื่อตาอักเสบ
4. หลอดลมอักเสบ หรือ ปอดอักเสบ
5. ผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคหอบหืด หรือ ภูมิแพ้ในปอดโป่งพอง เมื่อเป็นโรคหวัด จะทำให้อาการหอบเหนื่อยรุนแรงมากขึ้น

## 2. ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เป็นโรคติดต่อที่เกิดการระบาดใหญ่เป็นครั้งคราว เกิดจากการติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ พบบ่อยในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว เชื้อไวรัสสามารถแพร่ระบาดได้ทั่วโลก โดยแต่ละปีทั่วโลกจะมีผู้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ประมาณร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด พบได้ในทุกช่วงอายุ ในเด็กเล็กจะติดเชื้อได้ง่าย ส่วนผู้สูงอายุเมื่อติดเชื้อจะมีอาการรุนแรงกว่า ความรุนแรงโรค อาจมีแค่อาการไข้สูง ไอ ปวดตามร่างกาย หรือรุนแรง มีอาการปอดอักเสบ การรักษาใช้การรักษาประคับประคองอาการ หรือยาต้านไวรัสในรายที่รุนแรง ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ซึ่งได้ผลดีมากในการช่วยลดความรุนแรงของโรค

## การติดต่อ

ไวรัสไข้หวัดใหญ่ มีหลายสายพันธุ์ ได้แก่ สายพันธุ์เอ (Influenza A virus) พบได้ประมาณร้อยละ 80 เป็นสาเหตุของการระบาดใหญ่บ่อยครั้ง, ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์บี (influenza B virus) พบบ่อยรองลงมา และไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ซี (Influenza C virus) มีความรุนแรงน้อยไม่ค่อยมีความสำคัญ เชื้อไวรัสติดต่อผ่านทางน้ำมูก น้ำลายและเสมหะ โดยการหายใจเอาเชื้อที่กระจาย จากการไอหรือหายใจรดกัน หรือมือที่เปื้อนเชื้อโรคสัมผัสจมูก ผู้ที่มีเชื้อไวรัสในร่างกายสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนที่จะมีอาการ และต่อไปได้อีก 3-5 วันหลังจากที่มีอาการแล้ว หรือบางรายไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อได้เช่นกัน

## อาการที่พบ (Presentation)

หลังจากเชื้อไวรัสเข้าสู่ทางเดินหายใจ ใช้เวลาฟักตัวประมาณ 1-7 วัน (โดยเฉลี่ย 2-3 วัน) จะเริ่มแสดงอาการ อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ไข้สูงเฉียบพลัน (39-40 องศาเซลเซียส) ปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก อาจมีอาการคัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ น้ำมูกไหลลักษณะใส หลอดลมอักเสบ อาจมีอาการทางระบบทางเดินอาหาร เช่น เบื่ออาหาร ถ่ายอุจจาระเหลว คลื่นไส้ อาเจียน โดยส่วนใหญ่อาการจะหายเป็นปกติได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์ ถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อน

## ภาวะแทรกซ้อน

ส่วนมากจะหายได้เองโดยไม่มีภาวะแทรกซ้อน ภาวะแทรกซ้อนที่พบ ได้แก่

1. โรคปอดอักเสบติดเชื้อ หลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรงมากจะเกิดภาวะการหายใจล้มเหลวได้
2. ภาวะสมดุลงาน้ำผิดปกติ เนื่องจากมีไข้สูง ดื่มน้ำได้น้อยลง หรือมีอาเจียน
3. กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ (พบน้อย)
4. สมองอักเสบ หรือ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ (พบน้อย)
5. ผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคหอบหืด หรือ ฤงลมในปอดโป่งพอง เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ จะทำให้อาการหอบเหนื่อยรุนแรงมากขึ้น

## ผู้ป่วยกลุ่มที่เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนสูง ได้แก่

- ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป หรือเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ได้แก่ โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน
- ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ป่วยเอชไอวี (เอดส์) มะเร็ง เอสแอลอี (โรคพุ่มพวง) เป็นต้น
- เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่รับประทานยาแอสไพรินเป็นเวลานาน
- หญิงที่ตั้งครรภ์ หรือ ผู้ป่วยโรคอ้วน

## การปฏิบัติตัวของผู้ที่เป็นโรค

1. เนื่องจากเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ส่วนใหญ่จึงใช้วิธีการรักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาลดน้ำมูก ยาแก้ไอ จนอาการหายดีเอง การใช้ยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็นจะทำให้เชื้อแบคทีเรียเกิดการดื้อยาได้
2. ในรายที่มีอาการรุนแรง หรือมีความเสี่ยงสูง อาจพิจารณาการใช้ยาต้านไวรัส
3. พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ (ควรเป็นน้ำอุ่น) รักษาร่างกายให้อบอุ่น อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเท
4. เวลาไอหรือจามให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ
5. ในเด็กเล็กควรเช็ดตัวลดไข้บ่อยๆ เพราะไข้สูงอาจกระตุ้นให้ชักได้ วิธีการเช็ดตัวควรใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาเช็ด ไม่ควรใช้น้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็งเช็ดตัว
6. ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีภูมิต้านทานโรคน้อย เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือผู้ป่วยที่กินยากดภูมิคุ้มกันอยู่

## การป้องกันการติดเชื้อ

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่เป็นโรคหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ลดการสัมผัสกับผู้ป่วย หรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ล้างมือหลังสัมผัส อย่าเอามือสัมผัสหรือถูจมูก หรือขยี้ตา
2. พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ
3. หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ป่วยที่กำลังไอหรือจาม หลีกเลี่ยงที่มีคนแออัดในช่วงที่มีการระบาด
4. การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ และผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ปัจจุบันแนะนำให้ฉีดวัคซีนได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป โดยวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลควรฉีดทุก 1 ปีเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์บ่อย

## อาการที่ควรไปพบแพทย์

1. ผู้ที่มีอาการรุนแรง หายใจหอบเหนื่อย แน่นหน้าอก อ่อนเพลียมาก รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ หรือมีอาการนานกว่า 7 วัน
2. ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน หากมีอาการข้างต้น สงสัยเป็นไข้หวัดใหญ่ควรไปพบแพทย์
3. หากมีอาการไข้สูงนานประมาณ 3 วัน ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาการที่เป็นอยู่อาจมีสาเหตุมาจากโรคอื่นที่คล้ายกันได้ เช่น ไข้เลือดออก

## 3. คออักเสบ (Acute Pharyngitis)

โรคคออักเสบ (Acute Pharyngitis) เกิดจากเยื่อภายในคออักเสบ เป็นโรคติดเชื้อที่พบบ่อยมากส่วนใหญ่ สามารถพบผู้ติดเชื้อได้ทุกช่วงอายุ ในเด็กจะพบได้บ่อยกว่า ความรุนแรงของโรคไม่มาก มักมีอาการกลืนเจ็บ แสบคอ และสามารถหายได้เองภายในไม่กี่วัน แต่การติดเชื้อแบคทีเรียอาจทำให้มีอาการนาน การรักษาจะเน้นการรักษาประคับประคองอาการจนหายดี

### การติดต่อ

ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส (40-80%) รองลงมาเป็นการติดเชื้อแบคทีเรีย (20%) เชื้อไวรัสส่วนใหญ่เป็นกลุ่ม Rhinovirus, Adenovirus และ Coronavirus อาการส่วนใหญ่คล้ายๆกันและเป็นไม่มากนัก เชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรค ที่พบบ่อยที่สุดและมีความสำคัญมากคือ กลุ่มสเตรปโตคอกคัส Streptococcus spp. (โดยเฉพาะ S. pyogenes) เชื้อติดต่อผ่านทางน้ำมูก น้ำลายและเสมหะ โดยการหายใจเอาเชื้อที่กระจายจากการไอหรือหายใจรดกัน หรือมือที่เปื้อนเชื้อโรคสัมผัสจมูก ช่องปาก ระยะเวลาแพร่เชื้อสามารถแพร่ได้ก่อนเกิดอาการและหลังเกิดอาการ (ระยะเวลานานขึ้นกับชนิดของเชื้อ)

### อาการที่พบ

บริเวณที่เป็นคออักเสบจะอยู่พื้นที่ระหว่างหลังโพรงจมูกกับกล่องเสียง เมื่อเชื้อเข้ามาจะแบ่งตัวเพิ่มจำนวนและทำลายเซลล์ เกิดการอักเสบ เชื้อไวรัสมักใช้เวลาฟักตัวประมาณ 1-3 วัน ส่วนเชื้อแบคทีเรีย (กล่าวถึงกลุ่มสเตรปโตคอกคัส) ใช้เวลาฟักตัวประมาณ 2-5 วัน อาการคออักเสบ ได้แก่ อาการเจ็บคอ กลืนเจ็บ ไอ ปวดศีรษะ ไข้ อาจพบต่อมน้ำเหลืองโต ถ้าเป็นการติดเชื้อแบคทีเรียจะมีอาการไข้สูง เจ็บคอมาก คอแดงมาก มีจุดหนองที่คอ เพิ่มเติม อาการมักดีขึ้นเองภายใน 7-10 วัน แต่ในกลุ่มติดเชื้อสเตรปโตคอกคัส อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้

### การปฏิบัติตัวของผู้ที่เป็นโรค

1. กรณีที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ส่วนใหญ่จึงใช้วิธีการรักษาตามอาการ เช่น ยาแก้เจ็บคอ ยาแก้ไอ ยาลดไข้จนอาการหายดีเอง กรณีที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย พิจารณาการใช้ยาฆ่าเชื้อและต้องรับประทานจนครบตามแพทย์สั่ง
2. พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ (ควรเป็นน้ำอุ่น แต่ถ้าเจ็บคอมากอาจจิบน้ำเย็นเพื่อลดอาการเจ็บได้) รับประทานอาหารให้อบอุ่นอาจจิบน้ำผึ้งผสมน้ำมะนาว
3. เวลาไอหรือจามให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก

## การป้องกันการติดเชื้อ

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่ เป็นโรคหวัดหรือคออักเสบ ลดการสัมผัสกับผู้ป่วย หรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ล้างมือหลังสัมผัสอย่าเอามือสัมผัสหรือจุมูก
2. พักผ่อนให้เพียงพอออกกำลังกายเป็นประจำ
3. หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ป่วยที่กำลังไอหรือจาม หลีกเลี่ยงที่มีคนแออัดในช่วงที่มีการระบาด

## อาการที่ควรไปพบแพทย์

มีอาการน้ำมูกหรือเสมหะเหลืองเขียว ปวดหู หูอื้อ ไข้สูง หายใจหอบเหนื่อยหรือมีอาการแทรกซ้อนอื่น หรืออาการคออักเสบเป็นอยู่นานเกิน 7 วัน หรือเมื่อรักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1-2 วัน

## ภาวะแทรกซ้อน

ในคออักเสบชนิดติดเชื้อไวรัส ภาวะแทรกซ้อนมีโอกาสเกิดได้น้อยมาก มักเกิดจากการที่มีการติดเชื้อของแบคทีเรียซ้อนร่วมด้วย (ยกเว้นเชื้อไวรัสบางชนิดที่พบไม่บ่อย เช่น Epstein-Barr virus (EBV) จะเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มาก) ในคออักเสบชนิดติดเชื้อแบคทีเรียโดยเฉพาะกลุ่มสเตรปโตคอกคัสแบ่งภาวะแทรกซ้อนได้เป็น

- ภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวกับหนอง มักเกิดจากเชื้อโรครุกร้าบริเวณใกล้เคียง ได้แก่ ฝีรอบต่อมทอนซิล ฝีข้างคอหอย ฝีที่ผนังคอหอย ไช้น้ำอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ ต่อมน้ำเหลืองที่คออักเสบ
- ภาวะแทรกซ้อนที่ไม่เกี่ยวกับหนอง เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ไวต่อสื่อกับเชื้อ มาทำลายอวัยวะของผู้ป่วยเอง ได้แก่ ไข้รูห์มาติก, โรคหัวใจรูห์มาติก, ไตอักเสบ เป็นต้น

## 4. หลอดลมอักเสบ (Acute Bronchitis)

โรคหลอดลมอักเสบ (Bronchitis) สามารถแบ่งได้เป็นชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง ในชนิดที่จะกล่าวถึงนี้คือ โรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน (Acute Bronchitis) เป็นโรคทางระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากการติดเชื้อที่หลอดลม หลอดลมในร่างกามีขนาดใหญ่และจะแตกแขนงเป็นขนาดเล็กๆจนกว่าจะถึงถุงลมปอด เกิดจากการติดเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เยื่อหลอดลมเกิดการอักเสบวม ทำให้การไหลผ่านอากาศทำได้ไม่ดี พบบ่อยในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว พบผู้ติดเชื้อได้ทุกช่วงอายุ โรคหลอดลมอักเสบทำให้เกิดอาการไอมาก มีเสมหะ หายใจลำบาก การรักษามักใช้การรักษาประคับประคองตามอาการจนอาการหายดี

## การติดต่อ

ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส โดยส่วนใหญ่ได้แก่เชื้อ อดีโนไวรัส (Adenovirus), ไรโนไวรัส (Rhinovirus), อินฟลูเอนซา (ไข้หวัดใหญ่ : Influenza), พาราอินฟลูเอนซา (Parainfluenza) และ อาร์เอสวี (Respiratory syncytial virus : RSV) ส่วนน้อยเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย คือ ไมโคพลาสมา (Mycoplasma) และ คลาไมเดีย (Chlamydia) การติดต่อผ่านทางน้ำมูก น้ำลายและเสมหะ โดยการหายใจเอาเชื้อที่อยู่ในละอองฝอยกระจายอยู่ในอากาศ จากการไอหรือหายใจรดกัน ระยะเวลาแพร่เชื้อสามารถแพร่ได้ก่อนเกิดอาการและหลังเกิดอาการ

## อาการที่พบ (Presentation)

เมื่อเชื้อเข้าสู่ทางเดินหายใจบริเวณหลอดลม เชื้อจะแบ่งตัวและทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อหลอดลมและบวมมากขึ้น ส่งผลให้หลอดลมตีบแคบ อากาศไหลผ่านหลอดลมเข้าปอดได้ไม่ดี หายใจลำบาก ในรายที่หลอดลมตีบมากๆจะหายใจดังวี๊ดได้ และจากการอักเสบทำให้การขับเสมหะของเยื่อหลอดลมไม่ดี ส่งผลให้เกิดอาการไอมากขึ้น อาจไอแห้งๆ หรือไอมีเสมหะ อาจมีอาการอื่นๆคล้ายอาการของโรคหัด เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ไข้ต่ำๆ ได้ อาการของโรคหลอดลมอักเสบส่วนใหญ่มักหายได้เองภายใน 7-10 วัน แต่อาการไอแห้งๆอาจเป็นได้นานหลายสัปดาห์หรือเป็นเดือน อาการไอ จะไอบ่อยครั้ง ไอถี่ๆ หรือเป็นชุด อาจมีอาการเจ็บกลัมนื้อหน้าอกหรือชายโครงได้ ในบางรายอาจมีปัสสาวะเล็ดได้

## การปฏิบัติตัวของผู้ที่ป่วยโรค

1. เนื่องจากส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ส่วนใหญ่จึงใช้วิธีการรักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาแก้ไอ ยาขยายหลอดลม จนอาการหายดีเอง ส่วนการติดเชื้อแบคทีเรียอาจพิจารณาการใช้ยาฆ่าเชื้อ
2. พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ (ควรเป็นน้ำอุ่น) รับประทานอาหารอ่อน
3. เวลาไอหรือจามให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งเมื่อสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรือ เสมหะ
4. งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ ฝุ่น เขม่าควันต่างๆ หรือสารที่ระคายเคืองทางเดินหายใจ

## การป้องกันการติดเชื้อ

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่ป่วยโรคหัดหรือไข้หวัดใหญ่ ลดการสัมผัสกับผู้ป่วย หรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ล้างมือหลังสัมผัส อย่าเอามือสัมผัสหรือถูจมูก
2. พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ ควันไฟ ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ หรืออากาศที่หนาวเย็น
3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปใกล้ผู้ป่วยที่กำลังไอหรือจาม หลีกเลี่ยงที่มีคนแออัดในช่วงที่มีการระบาด

## อาการที่ควรไปพบแพทย์

มีอาการไอมาก ไอถี่ๆ หรือ มีอาการไอปนเลือด มีเสมหะข้นกลืนเหม็น หรือ มีไข้สูง หายใจหอบเหนื่อยมากขึ้น แน่นหน้าอก มีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด หรือมีโรคประจำตัวเดิมเป็นโรคปอดเรื้อรัง ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม

## ภาวะแทรกซ้อน

1. หลอดลมอักเสบจากเชื้อไวรัส อาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียซ้อนร่วมด้วย ทำให้มีอาการไอมาก มีเสมหะข้นสีเหลืองหรือเขียว ทำให้ระยะเวลาดำเนินโรคนานกว่าปกติ
2. โรคปอดอักเสบ พบได้ประมาณ 5 ใน 100 จะมีอาการไข้ ไอมีเสมหะ หายใจหอบเหนื่อย อาการหอบเหนื่อยจะแยกว่าหลอดลมอักเสบ