

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนดูแลตนเองให้ห่างไกลวัณโรค**

 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจุบันประเทศไทยยังคงเป็น 1 ใน 22 ประเทศที่มีปัญหาวัณโรครุนแรงของโลก ทั้งนี้ในประเทศไทย
มีผู้ป่วยวัณโรคประมาณ 8 หมื่นคน ซึ่งมีผู้ป่วยบางส่วนที่ยังไม่ทราบว่าตนติดเชื้อวัณโรค และบางส่วน
ที่ยังไม่ได้เข้ารับการรักษา นอกจากนี้ยังมีผู้ป่วยบางรายที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง
ตามระยะเวลาที่กำหนดจึงอาจดื้อยา ยากต่อการรักษา และอาจแพร่เชื้อวัณโรคไปสู่ผู้อื่นได้องค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดให้ **วันที่ 24 มีนาคมของทุกปี เป็น“วันวัณโรคโลก”**

 ผู้ป่วย[วัณโรค](http://haamor.com/th/%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%93%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84)ควรดูแลตนเอง ดังนี้ **๑)** รับประทานยา[วัณโรค](http://haamor.com/th/%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%93%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84)ตามที่แพทย์แนะนำจนครบ
ตามกำหนด เพื่อป้องกันการเกิด[วัณโรค](http://haamor.com/th/%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%93%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84)[ดื้อยา](http://haamor.com/th/%E0%B9%80%E0%B8%8A%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B2) ถ้ามี[อาการ](http://haamor.com/th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84-%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3-%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0)ผิดปกติหลังเริ่มรับประทานยา[วัณโรค](http://haamor.com/th/%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%93%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84) เช่น มี[ผื่น](http://haamor.com/th/%E0%B8%9C%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%99) [อาเจียน](http://haamor.com/th/%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%AA%E0%B9%89-%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99) [ปวดข้อ](http://haamor.com/th/%E0%B8%9B%E0%B8%A7%E0%B8%94%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD) ต้องรีบพบแพทย์เพื่อทำการปรับยาและพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ **๒)** ในช่วงแรกของการรักษาโดยเฉพาะสองอาทิตย์แรกถือเป็นระยะแพร่เชื้อ ผู้ป่วยควรอยู่
แต่ในบ้าน โดยแยกห้องนอน นอนในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก [แสงแดด](http://haamor.com/th/%E0%B9%81%E0%B8%AA%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%94)ส่องถึงไม่ออกไปในที่
ที่มีผู้คนแออัด และต้องสวมหน้ากากอนามัยเวลาอยู่ในที่ชุมชน **๓)** ปิดปาก [จมูก](http://haamor.com/th/%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%83%E0%B8%88) เวลา[ไอ](http://haamor.com/th/%E0%B9%84%E0%B8%AD) หรือ[จาม](http://haamor.com/th/%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%A1)
ทุกครั้ง **๔)** งดสิ่งเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์
เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ธัญพืช ผัก และผลไม้ **๕)** ให้บุคคลใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัว พบแพทย์
เพื่อ[ตรวจร่างกาย](http://haamor.com/th/%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%88%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E)และเอ็กซเรย์[ปอด](http://haamor.com/th/%E0%B8%9B%E0%B8%AD%E0%B8%94) นพ.พิทยาฯ กล่าวต่อว่า ในปัจจุบันมียารักษาวัณโรคที่ได้ผลดีหลายชนิด ซึ่งในการรักษา
จะให้ยาร่วมกันอย่างน้อย 3 ชนิด เพื่อลดอัตราการดื้อยาและเพิ่มประสิทธิภาพของยา
การรักษาจะได้ผลดีถ้าผู้ป่วยมารับการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก **และจะต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน** หมั่นดูแลตนเองพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหาร
ที่มีโปรตีนและไวตามินสูงเพื่อช่วยเพิ่มความต้านทานโรค และเพื่อให้ห่างไกลจากวัณโรค
ทุกคน**ควรป้องกันตนเอง ด้วยการ**หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่กำลังมีอาการไอ
หากประชาชนท่านใดมีอาการดังกล่าวข้างต้นควรรีบพบแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุข
ใกล้บ้านของท่านทันที

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**