

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชนดูแลตนเองให้ห่างไกลวัณโรค

นพ.ประสิทธิ์ คงเคารพธรรม นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เปิดเผยว่า จากสถานการณ์ของวัณโรคในประเทศไทยที่มีผู้ป่วยวัณโรครายใหม่ 90,000 รายต่อปี และเสียชีวิตถึง 13,000 รายต่อปี จึงทำให้องค์การอนามัยโลกจัดอันดับประเทศไทยอยู่ในลำดับที่ 17 จากกลุ่ม 22 ประเทศที่ยังมีปัญหาด้านวัณโรคนับว่าสถานการณ์ยังมีความน่าเป็นห่วง

ตามที่สหพันธ์องค์กรต่อต้านวัณโรคและโรคปอดนานาชาติ (IUATLD: International Union Against Tuberculosis and Lung Disease) ได้กำหนดให้วันที่ 24 มีนาคมของทุกปี เป็นวันวัณโรคโลก (World TB Day) และได้จัดให้ประเทศไทยเป็นประเทศในกลุ่มที่ยังเป็นห่วงด้านวัณโรค ซึ่งเป็นโรคติดต่อจากคนสู่คนทางการหายใจ โดยเชื้อวัณโรคจะแพร่จากผู้ป่วยวัณโรคปอดไปสู่ผู้อื่นทางละอองเสมหะขนาดเล็กๆ ซึ่งออกมาจากการไอ จาม หรือพูด ละอองเสมหะเหล่านี้จะสามารถลอยอยู่ในอากาศได้หลายชั่วโมง และเมื่อสูดเข้าเชื้อมีแนวโน้มจะเข้าไปถึงถุงลมปอดแล้วเกิดการอักเสบได้ ในการไอแต่ละครั้งอาจพบมีละอองเสมหะออกมากถึง 3,000 ละอองเสมหะ ในกลุ่มผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน, ตีบสุราและภูมิคุ้มกันบกพร่องรวมทั้งผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการรับเชื้อวัณโรคปอด

อาการสำคัญของวัณโรคปอด คือ ไอเรื้อรังโดยเฉพาะอาการไอที่เกิดขึ้นนานกว่า 3 สัปดาห์ขึ้นไป โดยจะเริ่มจากไอแห้งๆ ต่อมาจะมีเสมหะ หรืออาจไอเป็นเลือดได้ และจะไอมากในช่วงเวลาเช้านอน , ตื่นตอนเช้า หรือหลังอาหาร อาการอื่นๆที่พบได้บ่อย คือ เป็นไข้ต่ำ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด และเหงื่อออกในตอนกลางคืน

ผู้ป่วยวัณโรคควรดูแลตนเอง ดังนี้ ๑.) รับประทานยาวัณโรคตามที่แพทย์แนะนำจนครบตามกำหนด เพื่อป้องกันการเกิดวัณโรคดื้อยา ถ้ามีอาการผิดปกติหลังเริ่มรับประทานยา วัณโรค เช่น มีผื่น อาเจียน ปวดข้อ ต้องรีบพบแพทย์เพื่อทำการปรับยาและพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ ๒.) ในช่วงแรกของการรักษาโดยเฉพาะสองอาทิตย์แรกถือเป็นระยะแพร่เชื้อผู้ป่วยควรอยู่แต่ในบ้านโดยแยกห้องนอน นอนในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก แสงแดดส่องถึง ไม่ออกไปในที่ที่มีผู้คนแออัด และต้องสวมหน้ากากอนามัยเวลาอยู่ในที่ชุมชน ๓.) ปิดปาก จมูก เวลาไอ หรือจามทุกครั้ง ๔.) งดสิ่งเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ธัญพืช ผัก และผลไม้ ๕.) ให้บุคคลใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัว พบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและเอ็กซเรย์ปอด

นพ.ประสิทธิ์ กล่าวต่อว่า ในปัจจุบันมียารักษาวัณโรคที่ได้ผลดีหลายชนิด ซึ่งในการรักษาจะให้ยาร่วมกันอย่างน้อย 3 ชนิด เพื่อลดอัตราการดื้อยาและเพิ่มประสิทธิภาพของยา การรักษาจะได้ผลดีถ้าผู้ป่วยมารับการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก และจะต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน หมั่นดูแลตนเองพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินสูงเพื่อช่วยเพิ่มความต้านทานโรค และเพื่อให้ห่างไกลจากวัณโรคทุกคนควรป้องกันตนเอง ด้วยการหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่กำลังมีอาการไอ หากประชาชนท่านใดมีอาการดังกล่าวข้างต้นควรรีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้านของท่านทันที

ข่าว ๑๕/๒๕๕๖ : ปริชญ์ โสภิตนัทพงศ์

กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐-๓๕๒๔-๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐