



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/2023/09/28337>

ยากับผู้สูงอายุ ควรกินอย่างไรให้ปลอดภัย

ยากับผู้สูงอายุ คือ 1 ใน ปัจจัย 4 สำคัญที่มักอยู่คู่กันเสมอ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีโรคภัยไข้เจ็บ หรือมีความเสื่อมของร่างกาย ที่จำเป็นต้องใช้ยาในการบรรเทา หรือรักษาอาการเหล่านั้น แม้ว่า “ยา” จะมีประโยชน์แต่หากนำไปใช้ไม่ถูกวิธี ใช้ในปริมาณที่ไม่เหมาะสม หรือใช้ไม่ถูกต้องกับโรคที่เป็นอยู่ ก็อาจเกิดอันตรายกับผู้ใช้ได้เช่นกัน

การใช้ยากับผู้สูงอายุ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุด คงเป็นเรื่องของความปลอดภัย เพราะต้องยอมรับว่า ยากับผู้สูงอายุ คือของคู่กัน ผู้สูงอายุมักจะต้องกินยาหลายชนิด หลายประเภท และมักจะต้องกินอย่างต่อเนื่อง โดยการกินยาที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จึงต้องคำนึงถึง 7 เรื่องสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ยากับผู้สูงอายุ ควรกินยาให้ตรงเวลา

เรื่องยากับผู้สูงอายุ สิ่งแรกที่ต้องให้ความสำคัญในการใช้ยาให้ปลอดภัย คือ การกินยาให้ตรงเวลา ดังนี้

- ยาก่อนอาหาร ควรกินก่อนอาหารประมาณ 15-30 นาที แต่หากผู้สูงอายุลืมกินยา ก็อาจจะกินหลังกินอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง หรือข้ามไปกินก่อนมื้ออาหารในมื้อถัดไปแทน
- ยาหลังอาหาร ควรกินหลังอาหารประมาณ 15 นาที หรือยาบางชนิดให้กินทันทีหลังกินอาหาร เช่น กลุ่มยาโรคเรื้อรัง ยาโรคประจำตัว
- ยาพร้อมอาหาร ควรกินยาพร้อมอาหารคำแรก หรือกินอาหารไปแล้วครึ่งหนึ่ง
- ยาก่อนนอน ควรกินก่อนนอน 15-30 นาที

กรณีลืมกินยา ถ้าเป็นยาสำคัญที่มีความจำเป็นในการควบคุมโรค เช่น โรคเรื้อรัง โรคประจำตัว ให้กินยาทันทีเมื่อนึกขึ้นได้ แต่ถ้าใกล้ถึงรอบกินของมื้อถัดไป ควรงดกินยามื้อที่ลืม และให้กินมื้อถัดไปในขนาดปกติ ไม่ต้องเพิ่มปริมาณยา



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/2023/09/28337>

2. ยากับผู้สูงอายุ ควรใช้ยาให้ถูกวิธี

การใช้ยาให้ถูกวิธี ผู้สูงอายุจะต้องอ่านฉลากก่อนใช้ยาทุกครั้ง ว่าเป็นยากิน ยาทาภายนอก ยาพ่นคอหรือจุ่มก หรือยาเหน็บช่องคลอด เป็นต้น ซึ่งปริมาณยาที่ใช้ต้องเป็นไปตามขนาดที่กำหนดไว้ ไม่ควรเพิ่มหรือลดปริมาณยาเอง เพราะอาจจะส่งผลข้างเคียง หรือมีประสิทธิภพยาลดลง ทำให้การรักษาไม่ได้ผล การปรับเพิ่มหรือลดขนาดยาต้องให้แพทย์เป็นผู้สั่ง

การใช้ยากับผู้สูงอายุให้ถูกวิธี ควรใช้กล่องใส่ยา เพื่อแยกตามมือหรือวันที่ต้องกิน พร้อมตั้งนาฬิกาปลุก หรือให้ญาติโทรเตือนในการกินยา เพื่อลดปัญหาการลืมกินยาด้วย

3. ยากับผู้สูงอายุ ควรเก็บรักษายาให้ถูกต้อง

ยากับผู้สูงอายุ ควรเก็บรักษายาให้ถูกต้อง เพื่อรักษาประสิทธิภาพของยา ซึ่งยาโดยทั่วไปควรเก็บในอุณหภูมิห้องไม่เกิน 25-30 องศาเซลเซียส ยาบางชนิดต้องเก็บในช่องสีน้ำตาล ขวดสีน้ำตาล หรือไม่ให้โดนแสงแดด เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพยาลดลง

กรณีมีการเก็บยาในกล่อง ซึ่งแบ่งบรรจุสำหรับแต่ละมือ แต่ละวัน หรือสัปดาห์ หากเป็นยาบรรจุอยู่ในแผงให้ตัดแผงยาตามเม็ด และเอายาออกจากแผงเมื่อต้องกินเท่านั้น ยาบางชนิดต้องเก็บในตู้เย็น ให้เก็บในช่องปกติ ไม่เก็บในช่องบริเวณประตู หรือช่องแช่แข็ง เช่น ยาอินซูลิน ยาหยอดตาคลอแรมเฟนิคอล



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/2023/09/28337>

3. ยากับผู้สูงอายุ ควรเก็บรักษายาให้ถูกต้อง

ยากับผู้สูงอายุ ควรเก็บรักษายาให้ถูกต้อง เพื่อรักษาประสิทธิภาพของยา ซึ่งยาโดยทั่วไปควรเก็บในอุณหภูมิห้องไม่เกิน 25-30 องศาเซลเซียส ยาบางชนิดต้องเก็บในช่องสีน้ำตาล ขวดสีน้ำตาล หรือไม่ให้โดนแสงแดด เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพยาลดลง

กรณีมีการเก็บยาในกล่อง ซึ่งแบ่งบรรจุสำหรับแต่ละมือ แต่ละวัน หรือสัปดาห์ หากเป็นยาบรรจุอยู่ในแผงให้ตัดแผงยาตามเม็ด และเอายาออกจากแผงเมื่อต้องกินเท่านั้น ยาบางชนิดต้องเก็บในตู้เย็น ให้เก็บในช่องปกติ ไม่เก็บในช่องบริเวณประตู หรือช่องแช่แข็ง เช่น ยาอินซูลิน ยาหยอดตาคลอแรมเฟนิคอล

4. ยากับผู้สูงอายุ ควรสังเกตยาก่อนใช้

ก่อนผู้สูงอายุจะใช้ยา เพื่อบรรเทาอาการหรือรักษาโรค จะต้องสังเกตยาก่อนใช้ทุกครั้ง โดยเฉพาะวันหมดอายุบนฉลากหรือกล่อง

นอกจากนี้ ต้องสังเกตลักษณะของยาว่า มีสีเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่ มีสภาพหักขึ้นแฉะหรือเปลา่ หากเป็นยาน้ำ ซึ่งไม่ใช่ยาในรูปแบบยาน้ำแบบตะกอน ต้องดูว่ายาดกตะกอนหรือแบ่งชั้นถาวรหรือไม่ ซึ่งลักษณะต่างๆ ดังกล่าวจะบ่งบอกถึงคุณภาพของยา



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/2023/09/28337>

5. ยากับผู้สูงอายุ ควรสังเกตอาการผิดปกติหลังใช้ยา

ยากับผู้สูงอายุ หลังใช้ยาแล้ว ผู้สูงอายุควรสังเกตอาการของตนเองทุกครั้ง ว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ เช่น หน้ามืดเวลาเปลี่ยนท่าทาง หลังการกินยาลดความดันโลหิตไปแล้ว 30-60 นาที หรืออุจจาระสีคล้ำก่อนซ่างไปทางดำ หลังกินยาแก้ปวดข้อหรือปวดเข่าหรือไม่ เพราะลักษณะของอุจจาระดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงสัญญาณของอาการเลือดออกในทางเดินอาหาร ควรหยุดกินแล้วไปพบแพทย์ทันที

6. ยากับผู้สูงอายุ ควรจดจำชื่อยาและแจ้งแพทย์เมื่อไปตรวจรักษา

เพื่อลดปัญหาการจ่ายซ้ำซ้อนของแพทย์ และเป็นการได้รับยาในปริมาณที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ เมื่อต้องไปพบแพทย์ตามนัดหมาย จะต้องจดจำชื่อยาหรือถ่ายรูปยาที่ใช้เป็นประจำ ไปแสดงต่อแพทย์ด้วยทุกครั้ง



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/2023/09/28337>

7. ยากกับผู้สูงอายุ ควรระมัดระวังการกินวิตามินและ สมุนไพร

นอกจากยากกับผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุบางคน ที่ต้องการกินวิตามิน อาหารเสริม หรือสมุนไพร เพื่อความปลอดภัยควรปรึกษาเภสัชกร หรือแพทย์ประจำตัวก่อน ว่าสามารถกินได้หรือไม่ มีผลข้างเคียง หรือตีกันกับยาที่กินเป็นประจำหรือเปล่า เพราะบางโรคไม่แนะนำให้กินสมุนไพร เช่น ผู้ป่วยโรคไต หรือยาบางชนิดไม่แนะนำให้กินสมุนไพร หรืออาหารเสริม เพราะอาจจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพยาแผนปัจจุบันที่ผู้สูงอายุกินอยู่ก็ได้

นอกจาก 7 เรื่องที่ผู้สูงอายุต้องพิจารณาก่อนการใช้จ่ายแล้ว เพื่อความปลอดภัยผู้สูงอายุยังอาจจะต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ ในการใช้กลุ่มยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ ยาคลายเครียด ยาแก้แพ้ และยาแก้ปวด เพราะอาจจะส่งผลข้างเคียงต่างๆ ได้ เช่น เวียนศีรษะ ง่วงซึม เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/2023/09/28337>

นอกจากนี้ยังมีขากลุ่มด้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ที่อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความดันโลหิตสูง หรือไตวายได้ จึงควรเพิ่มความระมัดระวัง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีประวัติว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคไต ส่วนผู้สูงอายุที่ใช้ยาหลายชนิดร่วมกัน ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดปฏิกิริยาต่อกัน ยาบางชนิดทำให้เกิดผลข้างเคียงรุนแรงขึ้น เช่น ทำให้หับลิคเจนเกิดอันตราย เมื่อกินยาแก้ปวดชนิดที่ทำให้มีอาการง่วงซึม ร่วมกับยานอนหลับ

เมื่อยากับผู้สูงอายุ เป็นของคู่กัน การปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์หรือเภสัชกรอย่างเคร่งครัด รวมทั้งข้อปฏิบัติที่แนะนำมาทั้งหมด เชื่อว่าจะทำให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากการใช้ยาแน่นอน

ข้อมูลอ้างอิง : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี, สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/2723850>

แพทย์เตือน 4 โรคติดต่อพบบ่อยช่วง "ฤดูฝน" แนะนำผู้ปกครองควรเฝ้าระวังให้ลูกน้อย

"กรมการแพทย์" เตือน 4 โรคติดต่อพบบ่อยในช่วง "ฤดูฝน" ส่วนมากมักเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ พร้อมแนะผู้ปกครองควรเฝ้าระวังให้บุตรหลานอย่างใกล้ชิด

นายแพทย์วีรุฒิ อิมส์สารัญ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เผยว่า โรคที่พบบ่อยในช่วงฤดูฝน ส่วนมากมักเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัด, ไข้หวัดใหญ่, ไข้ไวรัสอาร์เอสวี (RSV) ซึ่งทำให้มีหลอดลมอักเสบ, ปอดอักเสบติดเชื้อหรือปอดบวม รวมถึงโรคมือเท้าปากและโรคไข้เลือดออกที่มีการระบาดในช่วงหน้าฝนนี้เช่นกัน สาเหตุการติดเชื้อมาจากการสูดหายใจเอาละอองหรือสัมผัสสารคัดหลั่งที่มีเชื้อโรคเกาะอยู่ เช่น น้ำมูก หรือน้ำลาย อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และอ่อนเพลีย

ส่วนไข้ไวรัสอาร์เอสวี (RSV) มักจะมีอาการไอ น้ำมูกไหล คัดจมูก รับประทานอาหารได้น้อย หลังจากนั้น 1-3 วัน อาจมีอาการไอมากขึ้น ไข้ หายใจเสียงดังหรือหายใจลำบากได้หากอาการรุนแรงมากขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/2723850>

สำหรับโรคมือเท้าปากนั้นมีสาเหตุจากการติดเชื้อเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus) ผ่านการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย โดยมีอาการเด่นที่ผิวหนังคือ มีตุ่มนูน แดง หรือเป็นตุ่มน้ำใส พบมากบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และในช่องปาก ในผู้ป่วยบางรายอาจพบการกระจายของตุ่มผื่นทั่วตัวได้รวมถึงที่เข่าและก้น เด็กมักมีไข้สูง ไม่ยอมรับประทานอาหาร เพราะรู้สึกเจ็บตุ่มแผลในช่องปากหรือกระพุ้งแก้ม

ในส่วนของโรคไข้เลือดออกนั้น มีสาเหตุจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue) ซึ่งมีอยู่หลายเป็นพาหะนำโรค เด็กมักมีอาการไข้สูงนำมาก่อนอาการอื่น มักไม่พบอาการไอน้ำมูก อาจพบหน้าแดงตัวแดงผิปกติ และอาจพบอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว ปวดท้องที่ชายโครงขวา เป็นต้น

นายแพทย์อัษฎาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การป้องกันโรคที่มาในหน้าฝนนั้น สามารถให้ผู้ปกครองดูแลลูกหลานได้โดย การให้สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือ อย่างสม่ำเสมอครบถ้วนตาม 7 ขั้นตอน

นอกจากนี้ ควรสวมเสื้อผ้าเพื่อรักษาร่างกายให้อบอุ่น และออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัยเพื่อให้ร่างกายลูกมีภูมิคุ้มกันโรค เนื่องจากสภาพอากาศหน้าฝนจะมีความชื้นสูงและหนาวเย็น จึงทำให้ร่างกายเด็กที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่าย และที่สำคัญควรกำจัดน้ำขังในบ้าน ซึ่งเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของลูกน้ำยุงลาย อันเป็นพาหะนำโรคของไข้เลือดออกอีกด้วย

ทั้งนี้ ผู้ปกครองควรเฝ้าระวังและสังเกตอาการของบุตรหลาน หากพบว่าไข้สูง 2 ถึง 3 วัน และอาการไม่ดีขึ้น หรือเด็กไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข เช่น กินไม่ได้ ซึมลง นอนไม่ได้ หายใจหอบเหนื่อย หรือกระสับกระส่าย ควรพาไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป.



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/2723800>

RSV วายร้ายของลูกน้อย เชื้อไวรัสที่ผู้ปกครองต้องระวัง ติดเชื้อแล้วติดซ้ำได้อีก

- วิธีการสังเกตอาการเบื้องต้น "เชื้อไวรัส RSV" ส่วนใหญ่จะมีอาการคล้ายไข้หวัดทั่วไป
- สถานการณ์การระบาดของปอดอักเสบ จากเชื้อไวรัส RSV ในเด็กสูงมากขึ้น
- เด็กที่เคยติดเชื้อไวรัส RSV มีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้อีก แม้จะเป็นสายพันธุ์ย่อยเดียวกันก็ตาม

เมื่อเข้าสู่ช่วงปลายฝนต้นหนาว ชื่อของ RSV (Respiratory Syncytial Virus) ก็กลับมาขึ้นแท่นเชื้อไวรัสที่ต้องเฝ้าระวังในกลุ่มผู้ปกครองที่มีเด็กเล็ก เพราะเป็นสาเหตุสำคัญของโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนและส่วนล่าง สามารถแพร่ระบาดและก่อให้เกิดอาการรุนแรงในเด็กเล็กโดยเฉพาะในช่วงวัยสองปีแรก โดยข้อมูลจากกรมควบคุมโรคในปีที่ผ่านมา พบการติดเชื้อไวรัส RSV มากที่สุดในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ด้วยสัดส่วนถึง 52% และในกลุ่มเด็กอายุ 3-5 ปี หรือวัยอนุบาล อีกราว 34% ซึ่งรวมแล้วพบการระบาดในกลุ่มเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี นั้นสูงเกินกว่า 80% เลยทีเดียว

แม้ว่าส่วนใหญ่จะมีอาการคล้ายไข้หวัดทั่วไป เช่น มีไข้ต่ำ ไอ หรือคัดจมูก แต่ถ้าเกิดในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ทารกที่คลอดก่อนกำหนด (ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์) หรือเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับปอดหรือหัวใจ จะมีความเสี่ยงสูงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง อาจส่งผลให้ระบบทางเดินหายใจล้มเหลว ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิตได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/2723800>

RSV ส่งผลกระทบต่อสุขภาพระยะยาว

ไม่เพียงเท่านั้น RSV ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว ในขณะเดียวกันเด็กที่เคยป่วยจากการติดเชื้อไวรัส RSV จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อนในระบบทางเดินหายใจ อาจกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดลมไวหรืออาการคล้ายโรคหืด และมีโอกาสพบการหอบซ้ำได้ในช่วง 1 ปีแรกมากกว่าปกติ อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคปอดเรื้อรังในผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน

นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กโดยตรงแล้ว ไวรัส RSV ยังส่งผลกระทบในด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่ค่อนข้างสูง เนื่องจากโรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส RSV ยังไม่มียารักษาเฉพาะทาง จึงต้องใช้วิธีการรักษาแบบประคองอาการ และผู้ปกครองยังต้องแบกรับค่าเสียโอกาสไปจนถึงทรัพยากรต่างๆ ระหว่างการดูแลบุตรหลานที่ป่วย

รศ.พญ.หฤทัย กมลภรณ์ กุมารแพทย์โรคระบบหายใจ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เผยว่า การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด-19 ในช่วงที่ผ่านมา มีส่วนช่วยลดอัตราการแพร่ระบาดของไวรัส RSV ได้ในระดับหนึ่ง แต่ในปัจจุบันที่สถานการณ์เริ่มกลับเข้าสู่ภาวะปกติ แน่ใจว่าเด็กๆ ควรได้ออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการตามวัย ทำให้ความเสี่ยงในการได้รับเชื้อ RSV ซึ่งเป็นไวรัสตามฤดูกาลนั้นเพิ่มขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/2723800>

พบการระบาดของไวรัส RSV ในเด็กสูงขึ้นมาก

สำหรับปีนี้ พบสถานการณ์การระบาดของปอดอักเสบจากเชื้อไวรัส RSV ในเด็กสูงขึ้นมากและพบอาการรุนแรงในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น อาจเนื่องมาจากปีที่แล้วเด็กๆ ไม่ได้ออกนอกบ้านทำให้ภูมิคุ้มกันหมู่ตามธรรมชาติลดน้อยลงไป ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันไวรัส RSV ในเด็กที่ผ่านการรับรองในประเทศไทย

ดังนั้น การป้องกันและดูแลเด็กเล็กอย่างใกล้ชิดจึงจำเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเด็กที่มีโรคประจำตัวเช่น โรคหัวใจ และทารกเกิดก่อนกำหนด รวมถึงสมาชิกในครอบครัวเองก็ต้องคอยระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจเป็นผู้นำเชื้อมาสู่เด็กเล็กได้เช่นกัน โดยเฉพาะเด็กทารกซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงอยู่แล้ว

การสังเกตอาการเบื้องต้น RSV

อาการเบื้องต้นของ RSV มีความคล้ายคลึงกับไข้หวัดทั่วไป วิธีการสังเกตอาการของ RSV จึงต้องพิจารณาปัจจัยอื่นเพิ่มเติมด้วย อาทิ การป่วยในช่วงฤดูกาลระบาด หรือมีอาการหายใจเหนื่อยหอบร่วมด้วย เพราะเป็นลักษณะที่บ่งชี้ถึงความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ ซึ่งโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ RSV มักรุนแรงที่สุดในวันที่ 3-4 นับจากวันที่เริ่มมีอาการ มักพบอาการหายใจแรง หายใจลำบาก มีเสียงครืดคราดในลำคอหรือทรวงอกอย่างชัดเจน มีเสมหะจำนวนมาก เริ่มเหนื่อยซึมและกระสับกระส่าย ซึ่งหากมีอาการดังกล่าวต้องรีบพาเด็กไปโรงพยาบาลโดยทันที เพราะหากไม่รีบเข้ารับการรักษาอาจนำไปสู่ภาวะรุนแรงจนต้องอาศัยเครื่องช่วยหายใจหรือรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤติ (ICU) ได้

ไวรัส RSV สามารถติดต่อผ่านฝอยละอองของสารคัดหลั่ง (droplet) ไม่ว่าจะเป็นการไอจามใส่กันโดยตรง หรือใช้มือที่สัมผัสเชื้อมาจับจมูก ปาก และเยื่อตา จึงสามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็วในสถานที่ที่เด็กเล็กรวมตัวกัน เช่น ศูนย์เด็กเล็ก สนามเด็กเล่นในร่ม หรือสระว่ายน้ำ



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/2723800>

วิธีป้องกันลูกหลานจาก RSV

สำหรับวิธีป้องกันที่สามารถทำได้เอง คือการรักษาสุขอนามัยฯ ปลุกฝังให้เด็กหมั่นล้างมือด้วยสบู่ และไม่เอามือจับหน้า พยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในช่วงฤดูกาลระบาด หากเริ่มมีอาการป่วยควรให้เด็กพักรักษาตัวที่บ้าน ไม่ออกไปอยู่ร่วมกับเด็กคนอื่น ๆ เป็นต้น

สำหรับผู้ปกครองและสมาชิกในบ้าน ควรเลี่ยงการสูบบุหรี่รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าทุกชนิด เพราะทั้งควันบุหรี่และมลพิษทางอากาศอย่าง PM 2.5 ล้วนส่งผลต่อการทำลายเยื่อบุทางเดินหายใจของเด็ก และส่งผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะโรคได้รุนแรงยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม สำหรับเด็กที่เคยติดเชื้อไวรัส RSV มีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้อีกแม้จะเป็นสายพันธุ์ย่อยเดียวกันก็ตาม ทำให้เด็กเล็กยังคงมีความเสี่ยงอย่างต่อเนื่อง ในขณะเดียวกัน ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาไวรัสชนิดนี้แบบเฉพาะทาง ดังนั้น ในช่วงฤดูกาลระบาดนี้ ผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญกับการป้องกันอย่างจริงจัง เพราะเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการรับมือกับภาวะโรคที่รุนแรงหากได้รับเชื้อ โดยเฉพาะในเด็กกลุ่มเสี่ยง.