

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุตม์ศักดิ์ สิตาจารุณ
รักษาการแพทย์ผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลสหสาสน์เชตุอ่อน
และ นางพิทักษ์ พิรุณอมรพันธ์
พยาบาลควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล

หนานบีดูแลสุขภาพอย่างไร

ช่วงรอยต่อปีงเข้าสู่ฤดูหนาวที่ไม่อาจคาดเดาได้ว่า ฤดูหนาวปีนี้จะมีอากาศหนาวเย็นเป็นอย่างไร เพราะผลกระทบจากการโลกร้อนก็อาจเป็นอีกสาเหตุที่ส่งผลให้ฤดูหนาว มีความแปรปรวนเกิดขึ้นตลอด ฤดูก็เป็นได้แก่ในประเทศไทยยังมีหลายพื้นที่ที่น่าเป็นห่วง เพราะไม่ใช่แต่ปัญหาจากอุณหภูมิเท่านั้น หน้าหนาว ยังนำโรคต่างๆ มาด้วย ดังนั้นสิ่งที่ประชาชนควรจะเตรียมพร้อมสำหรับหน้านี้คงไม่ใช่ผ้าพันคอ หรือเสื้อกันหนาวดัวใหญ่เพียงอย่างเดียว แต่สิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือ “การดูแลสุขภาพ” ทั้งกายใจให้แข็งแรง เพื่อป้องกัน โรคที่จะเกิดขึ้นในช่วงนี้โดยเฉพาะ “หวัด” ซึ่งเป็นโรคที่มีความสัมพันธ์กับหน้าหนาวโรคหนึ่ง แคมลังจาก ผ่านการระบุในญี่ปุ่น 2 ละลอกของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และก็ยังคงมีการระบุของโรคอยู่ เป็นระบบด้วย โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมุ่นมาก ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ประกอบกับขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ช่วงฤดูกาลระบบของโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งได้แก่ฤดูฝนและฤดูหนาว นั่นเอง แต่ประชาชนก็ควรจะดูแลตนเองตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุขได้รณรงค์ในเรื่องของการดูแล สุขภาวะอนามัยด้านความสะอาด “กินร้อน ซ้อนกلاح ล้างมือ” อย่างต่อเนื่อง

กรมควบคุมโรค ระบุว่าอากาศที่เปลี่ยนแปลงอาจทำให้ร่างกายปรับตัว ไม่ทันทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ โดยโรคที่เกิดในฤดูหนาว มากจะเกิดกับเด็กและ ผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งโรคที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลงของอากาศก็คือ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม รวมทั้งไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1) 2009 จะยังคงมีการแพร่กระจายอย่างทั่วไป เช่นเดียวกับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ตามฤดูกาลในช่วงหลายปีข้างหน้า และเชื้อไวรัสดังกล่าวอาจทำให้เกิดรูปแบบ การระบบของโรคในช่วงหลังการระบบใหญ่ต่างไปจากไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เช่น มีการแพร่ระบาดในกลุ่มเด็ก นอกจากนี้ทำให้ประชากรจำนวนไม่มาก กลุ่มนี้ติดเชื้อ เกิดอาการปอดบวมจากการติดเชื้อไวรัสในระยะแรก ซึ่งมักไม่ พบริบบิ้นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล และยากต่อการรักษา

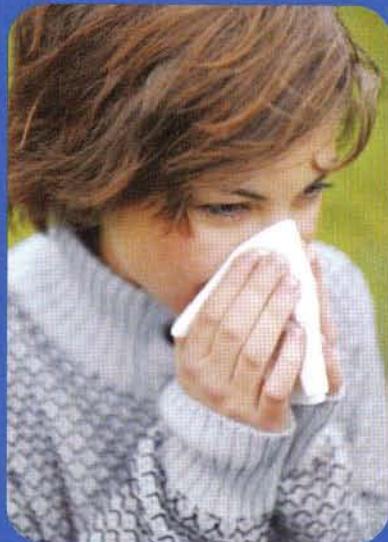
Academics for You

สำหรับสถานการณ์ดังกล่าว ผศ.อุดมศักดิ์ ศิลปารามรุณ รักษาการผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตฯร้อน เปิดเผยข้อมูลว่า เป็นเรื่องที่ประชาชนควรทำความเข้าใจและไม่ควรตื่นตระหนกในเรื่องนี้มากเกินไป แต่สิ่งที่ประชาชนจะต้องตระหนักรือการดูแลรักษาสุขภาพคนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ นอกจากป้องกันโรคหวัดแล้วก็ยังรวมไปถึงการป้องกันโรคอื่นๆ อีกด้วย รวมทั้งมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการติดต่อของไข้หวัด ซึ่งจะทำให้สามารถป้องกันตนเองและบุคคลอื่นจากการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ดังกล่าวด้วย

ในช่วงฤดูหนาวปัจจุบันนี้การป้องกันตนเองจากไข้หวัด อาจจะต้องใช้มาตรการเดิมของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัดต่อไป ซึ่งนอกจากจะสามารถป้องกันการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 แล้ว ยังช่วยลดอุบัติการณ์ของไข้หวัดตามฤดูกาลได้เป็นอย่างดี และถึงแม้จะมีการระบาดในวงกว้าง แต่ถ้าทุกคนเตรียมพร้อมในการดูแลสุขภาพ รักษาความสะอาดอย่างถูกต้องและต่อเนื่องตามที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำก็คงช่วยให้สถานการณ์ฤดูหนาวนี้อยู่ในเกณฑ์ที่ควบคุมได้

“ ทั้งนี้สำหรับการระบาดของโรคติดต่อใหม่นั้น เป็นเรื่องธรรมชาติ ที่การระบาดครั้งแรกจะสร้างความตระหนกตกใจให้กับประชาชนโลก เพราะคนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกันทางเดินหายใจ เชื้อสายพันธุ์ที่เกิดขึ้นใหม่ การระบาดจะเกิดอย่างรวดเร็ว ทำให้มีคนป่วยและหยุดงานเป็นจำนวนมาก และเกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจชี้น รวมทั้งมีผู้ติดเชื้อที่เกิดโรคแทรกซ้อนจนเสียชีวิต เมื่อรัฐบาลมีมาตรการในการควบคุมการระบาดร่วมกับที่คนส่วนใหญ่มีการตื่นตัวในการป้องกันการติดเชื้อ การระบาดในลักษณะแรกก็จะเริ่มชาลงไป แต่เมื่อมีการต่อต้าน เริ่มมีความเข้มข้นน้อยลง และมีปัจจัยที่ทำให้ไข้หวัดระบาดได้ดีขึ้น การระบาดในลักษณะมากก็จะเกิดขึ้น จนเมื่อมีคนติดเชื้อเบอะแล้วและร่างกายของผู้ติดเชื้อสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมา รวมทั้งการใช้วัคซีนที่สร้างภูมิคุ้มต่อเชื้อئี้โดยเฉพาะ การระบาดของโรคจะลดลงไป ซึ่งเมื่อถึงเวลาหนึ่งการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 จะเหมือนกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่มีอยู่ทุกปี ดังนั้นหากประชาชนมีการปฏิบัติตัวป้องกันที่ดีอย่างต่อเนื่อง การระบาดของโรคก็จะดำเนินไปได้ไม่ดีนัก ความสูญเสียทางเศรษฐกิจหรือชีวิตจะลดลง ”

เป็นที่ทราบกันดีว่าการติดต่อของไข้หวัดเป็นไปได้ง่าย โดยการหายใจและการสัมผัสเชื้อในน้ำมูก น้ำลาย การไอ จารดกัน ทำให้สามารถแพร่กระจายในสถานที่ที่มีคนอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก อาการถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงหนัง ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น โดยอาการของไข้หวัดมักจะเริ่มต้นด้วยการมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสงคือ ส่วนไข้หวัดใหญ่อาการมักจะรุนแรงกว่า คือ ตัวร้อนจัด ปวดศีรษะมาก



หน้าสั้น ปวดกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ อ่อนเพลียมาก ส่วนอาการเจ็บคือ มีน้ำมูกเหลวและไอมีได้เหมือนไข้หวัด สิ่งที่ต้องระวังคือโรคแทรกซ้อน รุนแรงของไข้หวัดใหญ่คือ ปอดบวมซึ่งมักเกิดกับคนมีโรคประจำตัวหรือคนที่ ภูมิต้านทานไม่ดี เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต ผู้มีน้ำหนักตัวมาก คนที่กินยากดภูมิต้านทาน หรือ ภูมิต้านทานผิดปกติ จากโรคอื่น ซึ่งโรคแทรกซ้อนดังกล่าวอาจทำให้เสียชีวิตได้

ผศ.นพ. อุดมศักดิ์ เพิ่มเติมว่า สำหรับการรักษาไข้หวัดในเบื้องต้นนั้น ก่อนอื่นประชาชนควรทำความเข้าใจกับ โรคหวัดเสียก่อน เนื่องจากไข้หวัดเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส (ซึ่งยาที่ใช้ยับยั้งเชื้อไวรัสนั้นเป็นยาคนละชนิด กับยาปฏิชีวนะที่ใช้รักษาการติดเชื้อแบคทีเรีย) ถึงแม้ว่าจะมีการระบาดและติดเชื้อได้ง่าย แต่ตามธรรมชาติ ของโรคนี้จะเป็นเองและหายได้เอง โดยไม่ต้องใช้ยาต้านไวรัส เพียงรับประทานยาแล้วอนพักผ่อน ดีมน้ำเยื่อๆ (น้ำอุ่น) ก็ทำให้ร่างกายค่อยๆ ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน หรือไม่ก็รักษาตามอาการ ถ้าหากมีไข้รับประทานยาลดไข้ มีน้ำมูกก็รับประทานยาลดน้ำมูก แต่สำหรับคนที่เป็นมากหรือมีโรคประจำตัว หายใน 2-3 วัน อาการยัง ไม่หายหรือแย่ลง ก็ควรรีบไปพบแพทย์ การใช้ยาบันยันยั้งเชื้อไวรัสนั้น ปัจจุบันใช้ในการป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009 และผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดการป่วยรุนแรงหรือมีภาวะแทรกซ้อนจากไข้หวัดใหญ่

“ความเข้าใจในการใช้ยาปฏิชีวนะมารักษาอาการไข้หวัด เช่น ยาแก้กัดเสบ ยาน้ำเชื้อชนิดต่างๆ นั้น เป็นการรักษาที่ไม่ถูกโรค เนื่องจากยาปฏิชีวนะใช้สำหรับโรคที่ไม่เกิดจากเชื้อไวรัส ดังนั้นการจะเลือกใช้ยา ปฏิชีวนะควรจะต้องได้รับการวินิจฉัยและจ่ายยาจากแพทย์ ไม่ควรซื้อยา_rับประทานเอง เพราะหากรับประทาน ยาที่ไม่ถูกโรค เชื้อที่อาศัยอยู่ในร่างกายอาจดื้อยา หากต่อมามีผู้ป่วยเกิดโรคติดเชื้อ จากเชื้อที่ดื้อยาพวงนี้ก็ จะเป็นด้องใช้ยาปฏิชีวนะชนิดใหม่ที่เชื่อมโยงกับยาเดิมได้ยากกว่า ส่งผลให้มีค่ายาและค่ารักษาพยาบาลที่สูงขึ้น”

ฉะนั้นวิธีการป้องกันตนเองจากไข้หวัดตามฤดูกาลและไข้หวัดใหญ่ ทุกสายพันธุ์ที่ได้ผลดีที่สุดคือ มาตรการที่มีการรณรงค์กันอยู่ในขณะนี้ เริ่มจากล้างมือบ่อยๆ อย่านำมือที่สัมผัสถกับสิ่งต่างๆ รอบตัวเข้าปาก หรือยืดตัว และแยกของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ กับผู้อื่น พร้อมกับหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย แต่กรณีคนที่ ต้องดูแลผู้ป่วยก็ควรให้ผู้ป่วยสวมผ้าปิดจมูก และหมั่นล้างมือบ่อยๆ และไม่ใช้ของร่วมกัน





สำหรับความเข้าใจเรื่องของน้ำากอนามัยนั้น แต่เดิมหลายคนอาจไม่รู้สึกคุ้นเคย และให้ความสำคัญกับการใส่น้ำากgonamayมากนัก แต่หลังจากที่ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ระบาด การยอมรับก็เริ่มเกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ก็เป็นเรื่องดีที่เกิดขึ้นในภาวะเช่นนี้

สำหรับผู้ที่ไม่ป่วย การใส่น้ำากgonamay ไม่สามารถช่วยป้องกันการแพร่กระจายและติดเชื้อไวรัสได้โดยตรงเนื่องจากไวรัสที่มีอนุลักษณ์ สามารถแทรกซึมผ่านน้ำากgonamayได้ แต่การใช้น้ำากgonamayก็ทำให้ได้ผลทางอ้อมคือ คนในสังคมตื่นตัวในการใส่น้ำากgonamayในที่สาธารณะ ผู้ป่วยที่มีอาการน้อยแต่แพร่เชื้อได้มีโอกาสแพร่เชื้อน้อยลง รวมทั้งการใส่น้ำากgonamay ทำให้การเข้มข้อที่ไม่ได้ล้างมาจับปาก และจมูกทำได้ยากขึ้น

ส่วนคนที่ป่วย การใส่น้ำากgonamay สามารถช่วยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อออกสู่ภายนอกได้ถึง 90% ขึ้นไป เพราะจังหวะที่ผู้ป่วยไอ จามอย่างรุนแรงนั้น น้ำากgonamayจะช่วยกรองละอองของเสมหะซึ่งยังเป็นหยดใหญ่อยู่ ไม่ให้ฟุ้งกระจาย จึงลดการแพร่เชื้อลงได้ ดังนั้นผู้ที่ป่วยเป็นหวัด ก็ควรจะสวมน้ำากgonamay เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น รวมถึงเป็นการรับผิดชอบต่อสังคมที่กำลังอยู่ในสถานการณ์การระบาดในวงกว้างของไข้หวัดใหญ่ ข้อควรปฏิบัติก่อนใส่น้ำากgonamayที่ถูกต้องได้แก่ ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมน้ำากgonamayทุกครั้ง หลังจากนั้นก็ใส่น้ำากgonamayโดยให้ผ้าปิดตั้งแต่จมูกจนถึงใต้คาง เพื่อป้องกันเชื้อร้ายที่แฝงตัวมากับอากาศเข้าสู่ร่างกาย เมื่อใส่น้ำากgonamayแล้วควรหลีกเลี่ยงให้มือไปสัมผัสถกับเนื้อผ้าบริเวณด้านในที่แนบกับจมูกและปาก เพราะมืออาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคเข้ามาทำให้เข้าสู่ร่างกายได้ และควรสวมน้ำากgonamayให้พอดีกับใบหน้าโดยเฉพาะบริเวณสันจมูก ทั้งนี้น้ำากgonamayจะมีสองสี ให้นำสีเข้มออกด้านนอก สีจางอยู่ชิดจมูก โดยใช้ด้านที่มีโลหะจะอยู่บนสันจมูก และใช้สายรัดหรือยางที่ไว้สำหรับคล้องหรือผูกให้พอดี และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม สำหรับน้ำากgonamayตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขควรจะเปลี่ยนทุกวัน ไม่ควรนำกลับมาใช้ใหม่ เนื่องจากจะทำให้มีเชื้อต่างๆ เข้ามาสะสมในร่างกายได้

ถึงแม้ว่าดูหน้าจะเป็นถูกุกາลที่หลายคนชื่นชอบ เพราะนอกจากจะเป็นถูกุกາลที่ได้อวดเสื้อกันหน้าด้วยสวยงามแล้ว ยังเป็นถูกุกາลท่องเที่ยวที่มีสีสันอีกดูกุกາลหนึ่ง แต่ก็อย่าลืมดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วย คุณจะได้มีความสุขกับถูกุนี้โดยไม่มีโรคภัยมารบกวน