



วารสาร

ชมรมผู้ป่วยโรคหืด

และ

ศูนย์สุขภาพปอด

Asthma and Lung Health Newsletter



● ไช้หวัดใหญ่กับโรคหืด

พญ.นาฏพรุ สงวนวงศ์

อายุรแพทย์โรคระบบการหายใจ
สถาบันบำราศนราดูร

● กำหนดการจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก

วันอาทิตย์ที่ 15 พฤศจิกายน 2552

เวลา 12.00-16.00 น.

ณ ห้องคริสตัส ชั้น 2 โรงแรมวันนา

● กาม-ตอบ เว็บไซต์

วารสาร
จัดทำโดย
ทีปภิกา

Asthma Newsletter and Lung Health
มูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย, ชมรมผู้ป่วยโรคหืด
ศ.นพ.สุชัย เจริญรัตนกุล, ศ.นพ.บัญญัติ ปริชานนท์
นพ.นัลดา ศรียากย์, นพ.บัญญัติ ชุนทสวัสดิ์กุล
ศ.นพ.ชัยเวช นุชประยูร
พญ.รพีพร ไรจน์แสงเรือง

กองบรรณาธิการ

รศ.นพ. วิชารา บุญสวัสดิ์, ผศ.พญ.วิไลวรรณ วิริยะไชโย, รศ.นพ.เฉลิม ถั่วศรีสกุล
ศ.นพ.ยงยุทธ พลอยส่องแสง, ศ.พญ.สุมาลี เกียรติบุญศรี, ศ.นพ.วิศิษฐ์ อุดมพานิชย์
ศ.นพ.อรุณ นานา, รศ.นพ.ชายชาญ โพธิรัตน์, พอ.นพ.อภิรักษ์ ปาลวัฒน์วิไชย
นพ.อัมรินทร์ ก้องชลาสัย, นพ.ยิ่งศักดิ์ สุกนิตยานนท์, นพ.สมคิด อุ่นเสมาธรรม
ผศ.นพ.บัณฑิตย์ พรหมเดียมอ่อน, นพ.ณัฐสกุล กวานะวิเชียร, นพ.สุชาติ จิระจักรวัฒน์
นพ.ประพัฒน์ วงศ์วิสุทธิกุล, พญ.เปี่ยมกลาง แสงสายัณห์, พญ.นาฏพรุ สงวนวงศ์
นพ.เกียรติศักดิ์ เกียรติปฐมชัย, ผศ.นพ.ณรงค์ภักดิ์ ทุมวิภาค, คุณสมชาติ ต้นเสียงสม,
คุณภิรมย์ ลิประเสริฐ

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย บริษัท แอสตราเซนเนกา (ประเทศไทย) จำกัด





บทบรรณาธิการ กักกาย

สวัสดีค่ะท่านสมาชิกชมรมโรคหืดทุกท่าน

ช่วงนี้หวังว่าทุกท่านจะดูแลสุขภาพกันมากขึ้นนะคะ เนื่องจากมีข่าวเกี่ยวกับโรคแปลกๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งโรคไข้หวัด 2009 หรือโรคกาฬโรคในปอดก็ตาม การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอเป็นเรื่องสำคัญเพราะในอนาคตไม่ว่าจะมีโรคที่อุบัติขึ้นใหม่ อะไรเกิดขึ้นมาอีกบ้าง เมื่อปีที่แล้วมีการกล่าวถึงภาวะโลกร้อนกันมากไปทั่วโลก การเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศโลกเหล่านี้ อาจทำให้เกิดอุบัติการณ์โรคใหม่ๆ ที่แปลกขึ้นได้ในอนาคตอีกมากมาย การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อโดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจไม่ใช่เรื่องยาก ดังคำขวัญที่กระทรวงสาธารณสุขกล่าวไว้ว่า “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” นั่นแหละค่ะ การป้องกันการไอจามรดใส่กันก็เป็นวิธีที่ดีโดยอาจทำได้ด้วยการสวมหน้ากากปิดปากและจมูก นอกจากนี้การไอที่ถูกต้องก็คือการยกต้นแขนมาปิดปากแทนการใช้มือ ทั้งนี้เพราะการใช้มือมาปิดปากเวลาไอก็ทำให้มีเชื้อโรคติดไปที่มือ เมื่อเราเปลือเรอก็อาจใช้มือไปป้ายตามที่ต่างๆ อันทำให้เกิดการแพร่เชื้อได้นั่นเอง

วารสารฉบับนี้ก็ได้อัดสรรเรื่องราวต่างๆ ที่น่าสนใจมาเพื่อให้ท่านสมาชิกทุกท่านสามารถนำไปใช้เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี หวังว่าสมาชิกทุกท่านจะมีสุขภาพแข็งแรงและมีความสุขกันถ้วนทั่วนะคะ

ด้วยความปรารถนาดี

พญ.สพิทส โรจน์แสงเรือง

กรรมการมูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย
อาจารย์แพทย์ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



ข่าวสารประธานชมรมผู้ป่วยโรคหืด ภาคกลาง

สวัสดีครับท่านสมาชิกชมรมฯ ทุกท่าน

วารสารวารสารชมรมผู้ป่วยโรคหืดและศูนย์สุขภาพปอดฉบับนี้ขอเรียนให้ท่านสมาชิกได้รับทราบว่ามูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทยและชมรมอุลงมโป่งพองจะจัดงานวันรณรงค์อุลงมโป่งพองโลกขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 15 พฤศจิกายน 2552 ณ ห้องคริสตัล ชั้น 2 โรงแรมวันนา ซึ่งมูลนิธิฯ ได้จัดเป็นประจำทุกปีวัตถุประสงค์ของการจัดงานครั้งนี้เพื่อเป็นการให้ความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเป็นการดูแลด้วยตนเอง ผู้ที่มีความประสงค์ที่จะร่วมงานดังกล่าวสามารถแจ้งความจำนงและติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2617-0649 หรือ 086-535-0872 สำหรับสาระในวารสารชมรมผู้ป่วยโรคหืดฉบับนี้ยังคงเป็นเรื่องความรู้ทั่วไปที่จะเป็นประโยชน์กับสมาชิกต่อไป หวังว่าคงจะพบกันในงานวันอุลงมโป่งพองโลกนะคะ

ศ.กิตติคุณ นพ.ชัยเวช บุรประยูร

ประธานชมรมผู้ป่วยโรคหืดภาคกลาง
มูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย

1281 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2617-0649 โทรสาร 0-2617-0649



ข่าวสารประธาน ชมรมผู้ป่วยโรคหัด ภาคเหนือ

สวัสดิ์ศรีรับ สมาชิกชมรมผู้ป่วยโรคหัดภาคเหนือทุกท่าน

ช่วงนี้ก็คงเข้าสู่ฤดูฝนเต็มตัวแล้ว ดังที่เราทราบกันว่าโรคหัดของเราอาจกำเริบมากขึ้นได้จากสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป ดังนั้นอย่าลืมนดูแลสุขภาพและใช้ยาควบคุมโรคที่อย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์ด้วยนะครับ นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่งในช่วงนี้คือไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ซึ่งโรคชนิดนี้เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้โรคดังกล่าวมีความรุนแรงได้ โดยอาจทำให้มีการกำเริบของโรคหัด มีปอดอักเสบ หรือถ้าโชคร้ายกว่านั้นก็อาจรุนแรงขนาดเสียชีวิตได้ ดังนั้นจึงขออย่าประมาทครับ ให้ปฏิบัติตามที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ เช่น ล้างมือสม่ำเสมอ ใช้ช้อนกลาง ไม่ไปในที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก และถ้าท่านไม่สบายโดยมีอาการที่เข้าข่ายคือ มีไข้ ร่วมกับอาการไอ หรือเจ็บคออย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างก็ให้รีบไปพบแพทย์ทันทีครับ เพราะตามมาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข ท่านต้องได้รับการรักษาด้วยยาไอโซลตามิเวียร์เลยโดยไม่ต้องรอผลการตรวจยืนยันทางห้องปฏิบัติการว่าเป็นโรคนี้จริงอย่าชะล่าใจนะครับเนื่องจากว่าถ้าทิ้งไว้และทำให้ได้รับการรักษาที่ล่าช้า ท่านอาจต้องเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรครุนแรงดังที่ผมได้กล่าวไปแล้วได้

ปัญหาอีกอย่างที่ผมพบในช่วงที่ผ่านมาคือ จะมีผู้ป่วยจำนวนมากมีความสับสนระหว่างไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาล ในช่วงนี้ของแต่ละปีในประเทศไทยจะมีภาวะระบาดของไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ในปีนี้จึงมีความพิเศษกว่าคือมีการระบาดของเชื้อทั้ง 2 ตัวพร้อมกัน เชื้อทั้ง 2 ชนิดนี้ไม่ใช่เชื้อเดียวกันนะครับ เพียงแค่มีโครงสร้างที่คล้ายกันแต่มีรหัสทางพันธุกรรมต่างกัน ดังนั้นวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลที่พวกเราบางท่านได้ฉีดไปแล้วนั้น **ไม่สามารถป้องกัน** ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ได้ครับ ดังนั้นอย่าเข้าใจผิดนะครับ ผู้ป่วยบางท่านเข้าใจว่าได้รับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลไปแล้วรับรองว่าปลอดภัยจากไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 แน่ๆ จึงเลยละการปฏิบัติตัวในการป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เช่น ไม่ล้างมือ ไอจามไม่ปิดหน้า ไม่สวมหน้ากากป้องกัน อยู่นั่นถือว่าอันตรายครับ

ถึงตอนนี้พวกเราคงเข้าใจมากขึ้นแล้ว และขอให้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาทท่านใดที่ยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลก็สมควรได้รับการฉีดครับ ไม่ใช่ไปกลัวเฉพาะกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และละเลยการฉีดวัคซีนประจำปี เพราะไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลมีความรุนแรงของโรคไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันและทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตทุกปีในปริมาณมากเช่นกัน เพียงแต่มันไม่เป็นข่าวเนื่องจากไม่ใช่โรคที่มีการระบาดทั่วโลกเช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ดังนั้นทางที่ดีถ้าใครยังไม่ได้รับวัคซีนให้รีบไปฉีดเลยนะครับ อย่างน้อยจะได้ป้องกันไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลได้ตัวหนึ่งก่อน เพราะถึงตอนนี้ยังไม่มีความชัดเจนว่าไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในประเทศไทยนะครับ ยังอยู่ในขั้นตอนการทดลองกับอาสาสมัคร ซึ่งทางแพทย์ต้องพิสูจน์ให้เห็นใจว่ามีประสิทธิภาพจริงและมีความปลอดภัยในการใช้จริงจะอนุมัติให้ใช้ในบ้านเราได้

สำหรับการจัดงานวันนัดพบผู้ป่วยโรคหัดภาคเหนือครั้งต่อไปซึ่งจะเป็นครั้งที่ 21 นั้น จะเป็นการจัดแบบสัญจรครับ คราวนี้จะเป็นการจัดแบบสัญจรครั้งที่ 2 ซึ่งจะจัดขึ้นที่จังหวัดเชียงราย เพื่อให้สมาชิกชมรมเราหรือผู้ที่ยังมีภูมิลำเนาในจังหวัดเชียงรายได้มีโอกาสได้ร่วมงานเพื่อที่จะได้มีความรู้ความเข้าใจในโรคหัดมากขึ้น งานของเราจะมีขึ้นในวันที่ 10 ธันวาคม 2552 ซึ่งตรงกับวันหยุดราชการพอดี ในวันงานพวกเราเหล่าสมาชิกคงได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคหัดมากมายเช่นเดียวกับงานที่เราจัดที่จังหวัดเชียงใหม่ รายละเอียดของงานคงจะได้มีการแจ้งให้ทราบอีกครั้งในจดหมายฉบับต่อไป สุดท้ายผมขอให้สมาชิกทุกท่านมีความสุขทั้งกายและใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และปลอดภัยจากอาการของโรคหัดโดยสิ้นเชิงครับ

ขอบคุณครับ

ศก.อุว.เฉลิม ลีวงศ์สกุล



ข่าวสารประธาน ชมรมผู้ป่วยโรคหัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สวัสดิ์ศรีรับสมาชิกโรคหัดทุกท่าน

ฉบับนี้ผมอยากจะเล่าถึงความก้าวหน้าของโครงการพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยโรคหัดของหน่วยบริการ สาขาเขตพื้นที่ ขอนแก่น ที่ผมได้ดำเนินการในปี 2551 โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช) โครงการนี้เกิดขึ้นก็เพราะว่าการรักษาโรคหัดในประเทศไทยยังห่างไกลมาตรฐาน ผู้ป่วยโรคหัดส่วนมากยังไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ทั้งๆ ที่มีแนวทางการรักษาที่เป็นที่ยอมรับของผู้เชี่ยวชาญยังผลให้ผู้ป่วยโรคหัดจำนวนมากต้องมีโอกาสหอบบอยๆ มีอาการหอบมากจนต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพของการรักษาโรคหัดของหน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติให้ได้มาตรฐานสากลอย่างมีระบบ เพื่อที่จะลดอัตราการเข้ารับการรักษาที่ห้องฉุกเฉินหรือนอนรับการรักษาในโรงพยาบาล

โครงการนี้เริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือน มีนาคม 2551 ถึง ธันวาคม 2551 โดยการจัดตั้งคลินิกโรคหัดแบบง่ายขึ้นในโรงพยาบาล ใน 7 จังหวัดคือ จังหวัดขอนแก่น มหาสารคาม ร้อยเอ็ด อุดร หนองคาย หนองบัวลำภู เลย ซึ่งมีโรงพยาบาลเข้าร่วมโครงการ 98 โรงพยาบาล

ผลการดำเนินการพบว่า มี 26 โรงพยาบาล ที่สามารถลดอัตราการเข้านอนรับการรักษาในโรงพยาบาล เพราะการหอบรุนแรงมากกว่า 20% และในวันที่ 24 กรกฎาคม 2552 ที่ผ่านมา สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สาขาเขตขอนแก่นได้จัดการประชุมเครือข่ายคลินิกโรคหัดแบบง่ายขึ้นที่โรงแรมขอนแก่นไฮเทล ได้มอบรางวัล “คลินิกโรคหัดคุณภาพ” แก่โรงพยาบาลที่มีผลงานดีเด่นในปี 2551 โดย นพ.ดุสิต ชำชัยภูมิ รองผู้อำนวยการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 7 ขอนแก่น โรงพยาบาลที่ได้รับรางวัลมีจำนวน 14 โรงพยาบาล ได้แก่ รพช.บ้านไผ่ รพช.ร้อยเอ็ด รพช.เลย รพช.ภูเวียง รพช.ศรีบุญเรือง รพช.พระยืน รพช.วังสะพุง รพช.มัธยาศีรี รพช.กันทรวิชัย รพช.เกษตรวิสัย รพช.กุดจับ โรงพยาบาลสิรินธร (ขอนแก่น) รพช.ศรีสมเด็จ รพช.ศรีธาตุ

ความสำเร็จของโครงการนี้จะทำให้ผู้ป่วยโรคหัดใน 7 จังหวัดนี้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นดังนั้นผู้ป่วยโรคหัด เวลาที่จะไปรับการรักษาอย่าลืมหาคลินิกโรคหัดของโรงพยาบาลนั้นเปิดบริการในวันไหนจะได้ไปถูกวันนะครับ



ศก.อุว.วัชรา บุณสวัสดิ์



ข่าวสารประธานชมรมผู้ป่วยโรคหืด ภาคใต้

ศก.พญ.วิไลวรรณ วิริยะไชย

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ท่านสมาชิกคะ

พวกเราทุกคนคงทราบแล้วจากการเกริ่นนำเมื่อฉบับที่แล้วเกี่ยวกับโรคหืดเม็ทซิกโก 2009 กับโรคหืด และในภาวะปัจจุบันที่กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศข่าวผ่านทางสื่อในระยะต้น ระยะกลางในเรื่องเกี่ยวกับโรคหืด 2009 จนเริ่มแพร่ในระยะหลังนี้แล้วนะคะว่าพวกเราเป็นกลุ่มเสี่ยงที่เมื่อติดเชื้อจะมีอาการรุนแรง มีโอกาสเสี่ยงในการเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วๆ ไปเขา กระทรวงสาธารณสุขเราจัดให้ผู้ป่วยโรคหืดเป็นกลุ่มที่เฝ้าระวังป้องกันไว้ให้หวัดใหญ่ผ่านทางระบบสาธารณสุขเช่นเดียวกับกลุ่มเสี่ยงอื่นๆ เข้าใจว่าท่านสมาชิกหลายท่านคงได้รับแล้วนะคะ แต่หวังว่าพวกเราคงเข้าใจนะคะว่าไม่สามารถป้องกันหวัดเม็ทซิกโก 2009 นี้กันเพราะป้องกันเชื้อหวัดใหญ่สายพันธุ์อื่นซึ่งประเมินสายพันธุ์กันปีต่อปี ขณะนี้ระดับนานาชาติโดยเฉพาะแถบยุโรป อเมริกาเหนือได้มีความเตรียมพร้อมสำหรับการผลิตวัคซีนป้องกันสายพันธุ์ 2009 กันแล้ว เข้าใจว่าพร้อมเดือนตุลาคมนี้ สำหรับประเทศไทยพวกเราคงต้องติดตามข่าวกันอย่างใกล้ชิดด้วยนะคะ แต่เป็นที่น่ายินดีเพราะขณะนี้ประเทศไทย สถานการณ์เริ่มเบาลงมากแล้วถึงขั้น นายกแพทยสภาไทยได้ออกมาคาดคะเนว่าประเทศไทยจะไม่มีภาวะระบาดซ้ำรอบสองที่อาจกลายพันธุ์อย่างที่เราๆ ท่านๆ กลัวกันในปีนี้นั้นนะคะ แต่หวังว่าข้อดีที่ได้จากเรื่องนี้คือวิธีป้องกันนะคะ คงเคยได้ยินนะคะ **“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัย”**

กินร้อน คืออาหารควรเป็นอาหารที่สุกซึ่งป้องกันโรคได้หลายชนิด รวมทั้งใช้**ช้อนกลาง**เพราะเชื้อโรคไม่สามารถผ่านจากปากที่มีน้ำลายไปสู่ผู้รับประทานอาหารสำหรับเดียวกันได้

ล้างมือเพราะในกิจวัตรประจำวันของเราโดยเฉพาะนอกบ้านที่เราอาจมีเชื้อโรคผ่านติดมือมาจากสถานที่ต่างๆ ยกตัวอย่างการไปศูนย์การค้า จับจ่ายใช้สอย พวกเราทราบไหมคะ เชื้อโรคที่พบมากที่สุดที่มีคนวิจัยแล้วอยู่ที่ไหน รวบรวมเข็นคะ เพราะผ่านมือจำนวนมากมายที่ใช้รถนั้น รวมทั้งอาจผ่านจากมือเราที่ไม่สบายไปให้คนอื่นด้วย โดยเฉพาะที่เราติดเชื้ระบบทางเดินหายใจ มีน้ำมูก เสดดติดมือมา ในสถานที่ที่ชุมชนทุกแห่งมีเชื้อโรคมากแน่นอน แนะนำว่าหลังออกจากห้องน้ำ ลิฟท์ ล้างมือคะ ขึ้นบันไดเลื่อนหรือบันไดทั่วไป อย่าจับราวบันได แต่ต้องเดินตั้งสตินะคะ เป็นการป้องกันการก้าวพลาดตกบันไดได้ กลับมาบ้านก่อนแตะตัวหรือถอดรองเท้าของเรา ล้างมือคะ เรื่องนี้คุณแม่หลายคนที่มีลูกเล็กคงทำเป็นนิสัยอยู่แล้วนะคะ

การล้างมือก็ตั้งใจล้างนะคะ ล้างให้สะอาดทุกซอกทุกมุม ไม่ใช่ล้างแต่ฝ่าให้หน้าผ่านมือ โดยทั่วไปการล้างอย่างตั้งใจให้สะอาดหมดจดนี้ใช้เวลาประมาณ **10 วินาที**เท่านั้นเอง โชคดีที่ตอนนี้สถานที่สาธารณะหลายแห่งได้เตรียมแอลกอฮอล์เจลไว้ให้เราถูมือ ขอให้ดูเหมือนเราล้างมือเช่นกัน แต่คงไม่เตรียมให้เราตลอดไปคะ เพราะฉะนั้นเรื่องล้างมือคงเป็นเรื่องต้องปฏิบัติสม่ำเสมอ ไม่เฉพาะแต่กระแสหวัด 2009 นี้คะ

ใส่หน้ากาก เป็นข้อปฏิบัติที่ดีที่สุดที่มีแพทย์จำนวนมากพยายามรณรงค์เรื่องนี้กันมานานเพื่อป้องกันโรคจากทางเดินหายใจไม่ให้ติดต่อไปสู่ผู้อื่น จะใส่แบบก๊อบก็อย่างไรก็ได้ ขอให้**ปิดทั้งจมูกและปาก** ข้อสำคัญต้องแนบ สำหรับท่านที่หายใจไม่ค่อยออกต้องใส่หลวมเล็กน้อย เวลาไอจามกรุณาใช้มือกดหน้ากากอนามัยให้แน่นให้ทันกันน่าจะใช้ได้ ต่อไปนี้หวังว่าพวกเราเวลาเป็นหวัดหรือมีอาการระบบ ทางเดินหายใจ (พวกไอ เจ็บคอ จาม ไอ-เหนียว) ให้ใส่หน้ากากคะ จะเป็นหน้ากากอนามัย ก็ต้องเปลี่ยนทุกวัน ถ้าเป็นหน้ากากผ้าฝ้ายก็ดีนะคะ ซักแล้ว ใช้ใหม่ได้ มีกลิ่นสะอาดแบบที่เราชอบ หน้ากากอนามัยบางครั้งมีกลิ่นสารเคมี ท่านที่เป็นโรคหืดอาจแพ้ทำให้ไอได้ การใส่หน้ากากนี้เป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจคะเพื่อปิดโอกาสไม่ให้ผู้อื่นไม่สบายเหมือนเรานะคะ สร้างความนิยมให้ผู้พบเห็น สร้างวัฒนธรรมน้ำใจสู่เพื่อนร่วมงาน ผู้คนทั่วไปโดยวิธีง่ายๆ เลยคะ

ขออนุญาต**เพิ่มเติม**ข้อปฏิบัติอีกข้อหนึ่งโดยเฉพาะเมื่อไปสูชุมชน โดยเฉพาะโรงพยาบาล มือคะ มือ 2 ข้างของเรานั้นแหละคะ ไม่ต้องวางที่ไหน ละคะ ระหว่างรอพบแพทย์ **ถอดอก** คะ จะทำให้ไม่ต้องแตะอะไรโดยไม่จำเป็น ปิดโอกาสเชื้อโรคมารู่มือเรานะคะ

เอาละคะ กลับมาพูดเรื่องอื่นเกี่ยวกับโรคหืดน่าจะดีกว่านะคะฉบับนี้ เรื่องที่เราท่านอาจจะพบมากในชีวิตประจำวัน แต่ไม่ตระหนักก็ไม่ได้ ได้แก่ เรื่องกรดไหลย้อนกับโรคหืด ซึ่งอาจพบร่วมกันในพวกเราโรคหืดบางคน ทำให้การควบคุมโรคหืดไม่ได้ดีเท่าที่ควร เรื่องกรดไหลย้อนนี้พบกันไม่น้อยในประชากรทั่วไป ในประเทศสหรัฐนี้พบได้ถึง 20% ในประชากรทั่วไป และพบร่วมกับโรคหืดถึง 34-89% กลไกการเกิดร่วมยังไม่ค่อยแน่ชัด อาจจากการล้าล้าเอกรดในกระเพาะอาหารเข้าบริเวณทางเดินหายใจ หรือจากการเกี่ยวข้องกับเส้นประสาทที่เลี้ยงบริเวณหลอดอาหารกับหลอดลมก็ได้ สำหรับอาการเรื่องกรดไหลย้อนนี้ได้แก่ รู้สึกแสบๆ แ่นๆ เจ็บบริเวณยอดอก บางคนมีอาการแน่นๆ บริเวณคอหอย มักเป็นเวลาช่วงต้นของการนอนลง บางคนมีอาการไอบ่อยๆ ร่วมกับ มีประวัติคล้ายสำรอกอาหารบ่อยๆ เป็นต้น แต่ตอนเดินมักไม่ค่อยมี แยกจากโรคหัวใจที่เราท่านกลัวกัน ขอแนะนำวิธีง่ายๆ ในการดูแลสำหรับท่านที่มีอาการกรดไหลย้อนร่วมด้วย คือเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างคะ เช่น มื้อเย็นควรห่างจากการนอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ไม่ลงนอนภายใน 2 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหารหลังอาหารควรเดินสักพักเพื่อกระตุ้นให้กระเพาะอาหารเคลื่อนย้ายอาหารผ่านกระเพาะให้ตั้งหัวนอน 6-8 นิ้วสูงจากแนวราบของเตียง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงคือ น้ำดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารไขมันสูง กาแฟ ช็อคโกแลต อาหารรสเค็ม น้ำผลไม้รสเปรี้ยว เป็นต้น และไม่สูบบุหรี่เพราะมีนิโคตินที่ทำให้กระตุ้นอาการได้คะ และการสูบบุหรี่ยังทำให้ผลของการรักษาโรคหืดไม่ดีเท่าที่ควรด้วย สำหรับท่านที่มีอาการคล้ายกันนี้ให้เรียนปรึกษาคุณหมอที่ดูแลร่วมด้วยนะคะ เรามียาที่ให้สำหรับช่วยเรื่องกรดไหลย้อนด้วยคะ

โรคไข้หวัดใหญ่กับโรคหัด

พญ.ภาณุพร สงวนวงศ์

อายุรแพทย์โรคระบบการหายใจฯ สถาบันบำราศนราดูร

โรคไข้หวัดใหญ่คืออะไร

เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ติดต่อกันได้ทางการหายใจ โดยเชื้อจะปนเปื้อนออกมากับน้ำลายหรือเสมหะ เมื่อผู้ป่วยไอหรือจาม ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยในทางเดินหายใจโดยตรง เนื่องจากเชื้อไวรัสตัวนี้มีกรากลายพันธุ์ เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ง่าย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไม่สามารถจดจำตัวไวรัสได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ดังนั้นจึงเกิดป่วยซ้ำได้แม้ว่าเคยป่วยมาก่อน โดยปกติโรคไข้หวัดใหญ่ในประเทศไทย มักพบบ่อยในช่วงหน้าฝนและหน้าหนาวของทุกปี จึงถูกเรียกว่า “โรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal influenza)”

ในบางกรณีเชื้อไวรัสอาจมีการกลายพันธุ์อย่างมาก จนเกิดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ซึ่งก่อให้เกิดการระบาดใหญ่ได้เป็นวงกว้าง และอาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงกว่าโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลได้ เนื่องจากไม่เคยมีใครมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสชนิดนี้มาก่อน ดังตัวอย่างของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) ที่พบในปัจจุบันนี้ ซึ่งเป็นเชื้อลูกผสมของไข้หวัดใหญ่ของคนหมู และนกกรวมกัน

โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่มีอาการแตกต่างจากโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลอย่างไร

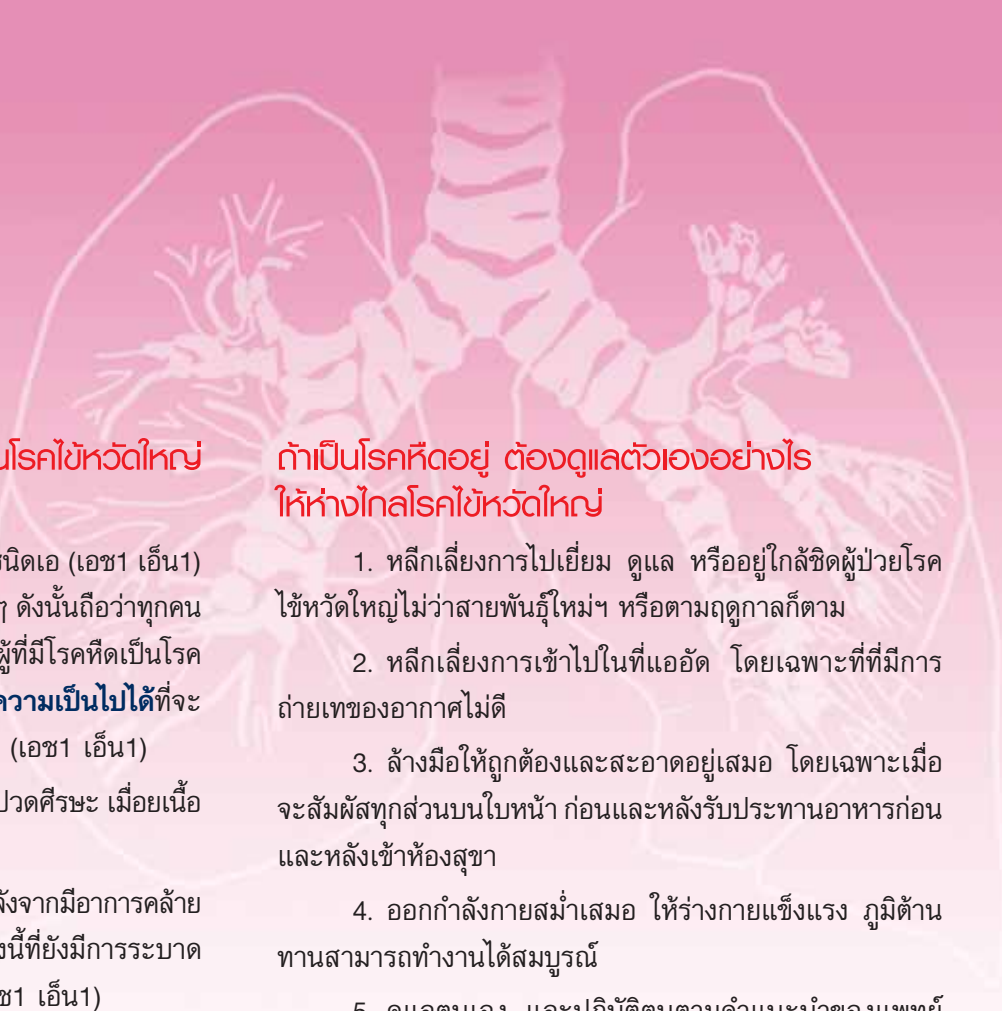
คล้ายกันคือ ผู้ป่วยมักมีไข้สูง ปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยตัวมาก เกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน ร่วมกับมีอาการไอ มีน้ำมูก คัดจมูก เจ็บคอได้ อย่างไรก็ตามอาการดังกล่าวเป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงสำหรับโรคไข้หวัดใหญ่เท่านั้น เพราะอาจเป็นอาการเริ่มแรกของโรคอื่นๆ ได้เช่นกัน ดังนั้นจึงยากที่จะให้การวินิจฉัยยืนยันโรคไข้หวัดใหญ่โดยใช้เพียงอาการอย่างเดียว จึงต้องใช้การตรวจทางห้องปฏิบัติการอื่นๆ มาช่วยในการวินิจฉัย

แต่ที่แตกต่างกันคือ โรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลนั้นผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่สุขภาพแข็งแรงและไม่เป็นกลุ่มเสี่ยงมักมีอาการดีขึ้นภายใน 2-3 วันและหายได้เองในเวลาต่อมาโดยไม่ต้องให้ยาต้านไวรัสใดๆ ในขณะที่โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นั้นอาจพบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงได้บ่อยขึ้นแม้ว่าเดิมมีสุขภาพแข็งแรงดี เช่น ปอดอักเสบ เป็นต้น ดังนั้นถ้ามีอาการแบบไข้หวัดใหญ่แล้ว อาการไม่ดีขึ้นหรืออาการ แย่ลงใน 1-2 วัน เช่น ไอมากขึ้น ร่วมกับหอบเหนื่อย หรือเจ็บหน้าอกมาก จึงควรไปพบแพทย์ทันที

โรคไข้หวัดใหญ่เกี่ยวข้องกับโรคหัดอย่างไร

เนื่องจากผู้ป่วยโรคหัด โดยเฉพาะผู้ที่ยังไม่สามารถควบคุมอาการของโรคได้ มักพบภาวะ “ภูมิไวเกินของหลอดลม (Airway hyper-responsiveness)” ส่งผลให้เกิดการตีบแคบของหลอดลมส่วนปลายได้อย่างเฉียบพลัน เมื่อมีสิ่งระคายเคืองหรือมีสิ่งกระตุ้น เช่น การติดเชื้อในทางเดินหายใจ ความเหนื่อยมากๆ ความเครียดมากๆ อากาศที่ร้อนมาก/เย็นมาก/หรือชื้นมากเกินไป เป็นต้น ทำให้เกิดอาการ “จับหืด” มีอาการหอบเหนื่อยแบบปัจจุบันพลันด่วน ซึ่งในผู้ที่มีอาการมากๆ จะเกิดอาการ “ตัวเขียว” เนื่องจากร่างกายขาดก๊าซออกซิเจนและมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์คั่งในเลือด อาจทำให้ผู้ป่วยหมดสติ ความดันเลือดต่ำ จนเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันที่

ข้อมูลที่ผ่านมามีผู้ป่วยโรคหัดที่ป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ มีแนวโน้มที่อาการหอบหืดจะกำเริบได้มากขึ้น แม้ว่าเดิมสามารถคุมอาการหอบหืดได้ระดับหนึ่งแล้วก็ตาม ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้ป่วยโรคหัด รวมถึงผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพองถูกจัดเป็น “กลุ่มเสี่ยง” สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่ที่ต้องได้รับการป้องกันด้วยวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปีหรือต้องได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสทันที เพื่อลดความรุนแรงของโรค ในกรณีนี้ที่สงสัยว่าป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่โดยไม่ต้องรอผลการตรวจยืนยันทางห้องปฏิบัติการ



มีอาการอย่างไร จึงสงสัยว่าป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช1 เอ็น1)

ปัจจุบันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช1 เอ็น1) มีการระบาดเป็นวงกว้างทั่วไปในชุมชน ต่างๆ ดังนั้นถือว่าทุกคนมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อโรคเท่าๆ กัน ในผู้ที่มีโรคหืดเป็นโรคประจำตัว และมีอาการดังต่อไปนี้ ถือว่า**มีความเป็นไปได้**ที่จะป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช1 เอ็น1)

1. มีอาการคล้ายหวัด ร่วมกับมีไข้สูง ปวดศีรษะ เมื่อยเนื้อเมื่อยตัวมาก
2. มีอาการหอบหืดกำเริบเฉียบพลันหลังจากมีอาการคล้ายไข้หวัดธรรมดา หรืออาการแพ้อากาศในช่วงนี้ที่ยังมีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช1 เอ็น1)

ดังนั้นในผู้ที่มีโรคหืด ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจและวินิจฉัยโรคแต่เนิ่นๆ ทันทึที่มีอาการดังที่กล่าว **ไม่ควร**ลองซื้อยามารับประทานเองก่อน เนื่องจากมีหลักฐานยืนยันว่าการใช้ยาต้านไวรัสในการรักษาโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลนั้น จะได้ประโยชน์เมื่อผู้ป่วยได้รับยาภายใน 1-2 วันหลังจาก เริ่มมีอาการเท่านั้น ส่วนโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช1 เอ็น1) นั้น แม้ไม่มีข้อมูลในขณะนี้ แต่ก็แนะนำให้เริ่มยาต้านไวรัสให้เร็วที่สุดใน “กลุ่มเสี่ยง” เพื่อลดความรุนแรงของโลก

ถ้าเป็นโรคหืดอยู่ ต้องดูแลตัวเองอย่างไร ให้ห่างไกลโรคไข้หวัดใหญ่

1. หลีกเลี่ยงการไปเยี่ยม ดูแล หรืออยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ไม่ว่าสายพันธุ์ใหม่ฯ หรือตามฤดูกาลก็ตาม
2. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่แออัด โดยเฉพาะที่ที่มีการถ่ายเทของอากาศไม่ดี
3. ล้างมือให้ถูกต้องและสะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่อจะสัมผัสทุกส่วนบนใบหน้า ก่อนและหลังรับประทานอาหารก่อนและหลังเข้าห้องสุขา
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ให้ร่างกายแข็งแรง ภูมิคุ้มกันทานสามารถทำงานได้สมบูรณ์
5. ดูแลตนเอง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อให้โรคหืดสามารถควบคุมได้
6. ควรรับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลปีละหนึ่งหนทุกปี
7. ติดตามข่าวสารเรื่องความคืบหน้าของวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช1 เอ็น1) เมื่อมีใช้ในประเทศไทย ควรไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาการได้รับวัคซีนดังกล่าวโดยเร็ว
8. หมั่นสังเกตอาการตนเองและรีบไปพบแพทย์ทันทีถ้ามีอาการสงสัยว่าจะเป็นโรคไข้หวัดใหญ่



ถาม-ตอบ เว็บไซต์

เนื่องจากหลานชายมีอาการจามตลอด ซึ่งเป็นมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน อยากทราบว่าเป็นโรคทางกรรมพันธุ์หรือเปล่า และช่วยแนะนำหน่อยว่าให้ไปตรวจที่ไหน

จาก... คุณรุ่ง

แพทย์ผู้ตอบ **ศ.นพ.ชัยเวช นุชประยูร**

อาการจามเป็นอาการโรคภูมิแพ้ทางจมูกได้ และโรคภูมิแพ้มีปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นต้นเหตุ นำ เหตุส่งเสริมคือ สารก่อภูมิแพ้ในบรรยากาศ และการติดเชื้อจากไวรัสหรือแบคทีเรีย โดยทั่วไปโรคภูมิแพ้ทางจมูกไม่เป็นอันตรายร้ายแรงถึงชีวิต และคงต้องให้การรักษาต่อเนื่องตลอดไป โรงพยาบาลใหญ่ๆ ในกรุงเทพฯ มีคลินิกโรคเด็กให้บริการน่าจะเหมาะสมครับ

โรคหอบกับไข้หวัด 2009 มีความเสี่ยงมากหรือไม่ โดยเฉพาะถ้าไม่ได้รับประทานยาเป็นประจำ

จาก... คุณแม่น้องอ๊อต

แพทย์ผู้ตอบ **ศ.นพ.ชัยเวช นุชประยูร**

ไข้หวัดมีส่วนที่จะทำให้อาการของโรคหอบหืดกำเริบได้ ดังนั้นผู้ป่วยหืด เมื่อเป็นไข้หวัดคงต้องปรับขนาดของการรับประทานยารักษาหืดเพิ่มขึ้น ตามความรุนแรงของอาการ

ผมอยากทราบว่ายาพ่น Inflammide MDI และ Pulmicort MDI ยังขายอยู่หรือเปล่า เพราะหมอที่โรงพยาบาลแนะนำให้ผมซื้อ ผมซื้อไม่ได้เลย ไม่รู้หาที่ไหนได้ ทายากมาก ถ้ามีช่วยบอกผมด้วยนะครับ แล้วก็หมอแนะนำให้ซื้อยาเม็ด Meptin ด้วย ไม่รู้มีผลดีอย่างไรครับ

จาก... คุณหนึ่ง

แพทย์ผู้ตอบ **ศ.นพ.ชัยเวช นุชประยูร**

Inflammide MDI ไม่มีจำหน่ายแล้ว บริษัทผู้ผลิตส่วน pulmicort สิ้นสุดนั้นปัจจุบันบริษัทผลิตเป็น Tubuhaler ไม่ใช่ชนิด MDI แต่ใช้แทนกันได้ ทั้งInflammide และ pulmicort เป็นตัวยานชนิดเดียวกันเรียกชื่อว่า budesonide ออกฤทธิ์ลดการอักเสบของเยื่อหลอดลมซึ่งทำให้อาการจับหืดลดลง จึงถือเป็นยาหลักในการรักษาโรคนี้ ส่วนยา Metin เป็นยาขยายหลอดลม ใช้เมื่อเกิดมีอาการจับหืด



มูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย ร่วมกับ ชมรมถุงลมโป่งพอง

ขอเชิญสมาชิก และผู้สนใจร่วมงาน

วันรณรงค์ถุงลมโป่งพองโลก (World COPD Day)

วันอาทิตย์ที่ 15 พฤศจิกายน 2552 เวลา 12.00-16.00 น.

ณ ห้องคริสตัล ชั้น 2 โรงแรมวันนา ถนนสุขุมวิท

ประธานเปิดงาน ศ.นพ.สุชัย เจริญรัตนกุล
อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



กิจกรรมภายในงาน

- เหมินทรสการ
- ตรวจสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพการทำงานของปอด
- ร่วมออกกำลังกายกับทีมกายภาพบำบัดฯ
- ร่วมเล่นเกมรับของทีละสิ
- ชมการแสดงของ สาธิตา ศิริบุญไผ่ทชัย (ก๊าด AF 5)
นักร้องจาก True Academy Fantasia



กิจกรรมอภิปรายให้ความรู้

- ไขหวัต 2009 ในผู้ป่วยถุงลมโป่งพอง
พญ.นาฎพฐู สงวนวงศ์
- โรคถุงลมโป่งพองกับพืชภัยบุหรี
ผศ.นพ.อภิชาติ คณิตทรัพย์

สมาชิกและผู้สนใจเข้าร่วมงาน

ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

โปรดแจ้งสำรองที่นั่งได้ที่

โทร. 0-2617-0649, 086-535-0872 (คุณจินต)

สมัครสมาชิก ชมรมผู้ป่วยโรคหืด

1281 มูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2617-0649 โทรสาร 0-2617-0649

(ชมรมฯ จะจัดส่งวารสาร Asthma and Lung Health Newsletter ปีละ 4 ฉบับ ฟรี)