

มีวิธีดูแลตัวเองอย่างไรไม่ให้ป่วยเป็นวัณโรค

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน เช่น เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ นม ไข่ ถั่ว ผัก ผลไม้และควรปุงให้สุก-สะอาด
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานและพักผ่อนให้เพียงพอ
3. หลีกเลี่ยงการไปจับสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงภาพยนตร์ สถานที่ที่แออัด
4. ไปพบแพทย์ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอทุกปี หรือทุกครั้งที่มีอาการผิดปกติ โดยเฉพาะถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ตับแข็ง ไตวาย มะเร็ง โรคเอดส์ หรือกินยาละลายลิ่มเลือดติดต่อกันเป็นระยะยาว



ควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจวัณโรคปอด

“เมื่อไร”

1. ไอเรื้อรังมากกว่า 2 สัปดาห์ติดต่อกัน
2. ไข้ต่ำๆ ตอนบ่ายถึงค่ำ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงเรื่อยๆ
3. เหงื่อออกตอนกลางคืน
4. ไอเป็นเลือด
5. มีบุคคลในบ้านหรือผู้ใกล้ชิดป่วยเป็นวัณโรค



รู้ทันโรค

ความรู้สำหรับบุคคลทั่วไปที่รักสุขภาพ

เรื่อง

วัณโรค

ป้องกันอย่างไร



ด้วยความปรารถนาดีจาก

สถาบันบำราศนราดูร

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



โทร.0-2590-3737 (เวลาราชการ) www.bamras.org

ถ้ามีคนในบ้านป่วยเป็นวัณโรค

...ต้องทำอะไรบ้าง...



1. จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก ควรเปิดหน้าต่าง
2. ดูแลให้ผู้ป่วยปิดปาก และจมูกเวลาไอ จาม บ้วนเสมหะทิ้งในภาชนะ ที่มีฝาปิดหรือทิ้งลง ท่อน้ำทิ้ง แล้วเปิดน้ำไล่ตาม
3. ดูแลให้ผู้ป่วยกินยาครบตามคำแนะนำและมาตรวจตามนัดของแพทย์
4. วัณโรคติดต่อโดยการไอและจามรดกัน แต่ไม่ติดต่อทางการกินหรือผ่านทางผิวหนัง ดังนั้นไม่มีความจำเป็นต้องแยกจาน ชาม ช้อนส้อม เครื่องใช้ต่างๆ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน เสื้อผ้า ของผู้ป่วย และสามารถซักล้างร่วมกับบุคคลอื่นในบ้านได้ตามปกติ
5. ทุกคนที่อยู่มานานติดต่อกับผู้ป่วย หรือสัมผัส ใกล้ชิดผู้ป่วยควรมาปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจว่ามีอาการหรือป่วยเป็นวัณโรคร่วมด้วยหรือไม่ โดยเฉพาะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มิโรดประจำตัว เช่น เบาหวาน ไตวาย-เรื้อรัง ตับแข็ง มะเร็ง โรคเอดส์ หรือกินยาลดฤทธิ์ของกรดติดต่อกันเป็นระยะยาว



ถ้าป่วยเป็นวัณโรคปอด



ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

1. กินยาลดน้ำเสมหะและมาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง หลังจากกินยามีอาการผิดปกติ ไม่แน่ใจว่าเป็นการแพ้ยาหรือไม่ ให้ติดต่อกลับมาโรงพยาบาลเพื่อปรึกษาแพทย์ทันที ไม่ควรหยุดยารักษาหรือขาดการรักษาไปเอง
2. ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจามทุกครั้ง บ้วนเสมหะใส่ภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ โดยเฉพาะในช่วง 2 เดือนแรกของการรักษา หรือยังตรวจพบเชื้อวัณโรคในเสมหะ
3. กินอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน เช่น เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ นม ไข่ ถั่ว ผัก ผลไม้ และควรให้ปรุงให้สุก-สะอาด
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น การเดิน วิ่งเบาๆ ปั่นจักรยาน
5. หลีกเลี่ยงการทำงานหรือไปที่แออัดในที่อากาศไม่ถ่ายเท เช่น โรงภาพยนตร์ สถานที่ที่แออัดเป็นต้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อวัณโรคให้บุคคลอื่น



วัณโรค คืออะไร?



วัณโรคเกิดจากเชื้อที่มีชื่อว่า มัยโคแบคทีเรียม ทูเบอร์คูโลซิส (*Mycobacterium tuberculosis*) ซึ่งมีขนาดเล็กมาก ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อในอวัยวะต่างๆ ที่พบมากที่สุดคือวัณโรคปอด ซึ่งสามารถทราบได้ว่าป่วยโดยการเอกซเรย์ปอด พบผลเอกซเรย์และตรวจเสมหะด้วยกล้องจุลทรรศน์พบเชื้อวัณโรค

ในปัจจุบันวัณโรคสามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยการกินยา แต่เนื่องจากเชื้อวัณโรคตายจากและดื้อยาบ้าง ดังนั้นการรักษาต้องใช้ยาหลายขนานร่วมกัน และต้องกินติดต่อกันเป็นเวลานาน (อย่างน้อย 6 เดือน)



ประมาณ 2 เดือนแรกหลังจากเริ่มการรักษา ผู้ป่วยจะกลับมาแข็งแรงและไม่มีการผิดปกติใดๆ เสมือนหายจากการเจ็บป่วย แต่ในความเป็นจริงยังมีเชื้อวัณโรคแอบซ่อนอยู่ในร่างกายจึงต้องกินยาต่อเนื่องเพื่อฆ่าเชื้อให้หมด เพื่อป้องกันการกลับมาเป็นวัณโรคซ้ำ ผู้ป่วยเป็นวัณโรคซ้ำอีกในอนาคต