

เดือนผู้ป่วยโรคเบาหวานเสี่ยงไขหวัดใหญ่ แนะนำวัคซีนป้องกันช่วงอากาศหนาวเย็น



นพ.นฤมิตร สายะบวร

ทึ่งในโรคที่มักมาพร้อมหน้าหนาว คือ โรคไขหวัดใหญ่ ที่ผ่านมารัฐฯ จึงได้รณรงค์ให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ในทุกปี เนื่องจากเป็นโรคที่แพร่กระจายที่อาจเป็นสาเหตุสำคัญสู่การเสียชีวิตในผู้ป่วยที่มีภาวะรุนแรงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเสี่ยงซึ่งได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

นพ.นฤมิตร สายะบวร อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึงวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ว่า เป็นวัคซีนที่แนะนำให้ประชาชนทุกคนควรได้รับการฉีดในทุกปี เนื่องจากจะสามารถลดอัตราการเกิดโรคที่รุนแรงได้ประมาณร้อยละ 60-70

โดยเชื้อไวรัสก่อโรคไขหวัดใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์อยู่ตลอดเวลา ซึ่งวัคซีนที่จัดให้บริการที่ผ่านมาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายโดยภาครัฐ สามารถป้องกันได้ 3 สายพันธุ์ ได้แก่ H1N1 H3N2 และ B/Victoria lineage ในขณะที่ปัจจุบันมีวัคซีนที่สามารถป้องกันได้ 4 สายพันธุ์ ซึ่งรวมถึง B/Yamagata lineage

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่ไม่ควรขาดการเข้ารับวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่แม้จะไม่ใช้โรคติดต่อ หากอยู่ในช่วงที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอย่างต่อเนื่อง หรือมีอาการเบาหวานกำเริบ ผู้ป่วยโรคเบาหวานอาจเสี่ยงได้มากขึ้นต่อการติดเชื้อโรคไขหวัดใหญ่

เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันลดลง โดยทั่วไปแพทย์จะแนะนำให้เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันก่อนเข้าสู่ฤดูฝน

เมื่อมีอาการไข้ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย อ่อนเพลีย รับประทานอาหารได้น้อยลง ควรเข้ารับการประเมินอาการโดยแพทย์ เพื่อพิจารณาให้ยาต้านเชื้อไวรัสภายใน 48-72 ชั่วโมง ทั้งนี้แม้โรคไขหวัดใหญ่จะมีอาการผิดปกติคล้ายกับโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 แต่ใช้ยาต้านเชื้อที่ต่างชนิดกัน ส่วนรายที่อาการไม่รุนแรง อาจใช้เพียงยารักษาตามอาการได้

โดยทั่วไปแพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสหวัด

ใหญ่หยุดเรียน หรือหยุดงาน 3-7 วัน แม้ยังไม่มีอาการรุนแรง ในกรณีที่ต้องออกนอกบ้านจะต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค นอกจากนี้มาตรการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ยังใช้ได้เสมอสำหรับการป้องกันการติดเชื้อของโรคติดต่อได้แทบทุกโรค เพียงหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพทางกาย ด้วยการเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่อย่างสม่ำเสมอ

ทุกปี รับประทาน
อาหารให้ครบ 5
หมู่ ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ
พักผ่อนให้เพียงพอ และดูแล

สุขภาพใจให้ห่าง
ไกลความเครียด
จะทำให้ผู้ป่วย
โรคเบาหวานมี
สุขภาพที่แข็งแรง
มีคุณภาพชีวิตที่
ดีได้โดยไม่ป่วย
เพิ่ม