

ป่วยโรคเบาหวานเสี่ยงโรคไข้วัดใหญ่ แนะฉีดวัคซีนป้องกันคู่หูอนามัยที่ดี



โรคที่ติด 1 ใน 5 การพยากรณ์โรคในแต่ละปี โดยเฉพาะหน้าหนาว หน้าฝนไม่ว่าจะปีไหน ๆ “ไข้วัดใหญ่” นับได้ว่าเป็นโรคที่ต้องเฝ้าระวังกันทุกปี ด้วยการรณรงค์ให้ประชาชนโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงให้มาฉีดวัคซีนป้องกันโรค เพื่อลดความรุนแรงของโรค ลดการเสียชีวิตในผู้ป่วยที่มีภาวะรุนแรง กลุ่มเสี่ยงซึ่งได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.นฤมิตร สายะบวร อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า เชื้อก่อโรคไข้วัดใหญ่ในแต่ละปีนั้น อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์อยู่ตลอดเวลา ซึ่งวัคซีนที่ภาครัฐจัดหามาให้เพื่อฉีดให้กับประชาชนนั้นส่วนมากจะเป็นวัคซีนที่สามารถป้องกันได้อย่างน้อย 3 สายพันธุ์ ได้แก่ สายพันธุ์ H1N1 สายพันธุ์ H3N2 และสายพันธุ์ B/Victoria lineage ขณะที่ปัจจุบันมีวัคซีนที่ป้องกันได้ 4 สายพันธุ์ ซึ่งรวมถึงสายพันธุ์ B/Yamagata lineage



“เราแนะนำให้มีการฉีด วัคซีนป้องกันโรคไข้วัดใหญ่ ทุกปี เพราะจะสามารถลดอัตราการเกิดโรคที่รุนแรงได้ประมาณร้อยละ 60-70”

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่ไม่ควรขาดการเข้ารับ

วัคซีนป้องกันโรคไข้วัดใหญ่ เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่แม้จะไม่ใช่วัโรครติดต่อ หากอยู่ในช่วงที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอย่างต่อเนื่อง หรือมีอาการเบาหวานกำเริบ จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อไข้วัดใหญ่ได้ง่ายขึ้น เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันลดลง โดยทั่วไปแพทย์จะแนะนำให้เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันก่อนเข้าสู่ฤดูฝน

อาการได้ ซึ่งโดยทั่วไปแพทย์จะแนะนำให้ผู้ติดเชื้อไวรัสไข้วัดใหญ่หยุดเรียนหรือหยุดงาน 3-7 วันแม้ยังไม่มีอาการรุนแรง ในกรณีที่ต้องออกนอกบ้านจะต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค

นอกจากนี้มาตรการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ยังใช้ได้เสมอสำหรับการป้องกันการติดเชื้อของโรค



นพ.นฤมิตร บอกอีกว่า เมื่อมีอาการไข้ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย อ่อนเพลีย รับประทานอาหารได้ น้อยลง ควรเข้ารับการ

ประเมินอาการโดยแพทย์ เพื่อพิจารณาให้ยาต้านเชื้อไวรัสภายใน 48-72 ชั่วโมง ทั้งนี้ แม้โรคไข้วัดใหญ่จะมีอาการผิดปกติคล้ายกับโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 แต่ใช้ยาต้านเชื้อที่ต่างชนิดกัน ส่วนรายที่อาการไม่รุนแรง อาจใช้เพียงยารักษาตาม

ติดต่อได้แทบทุกโรค เพียงหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพทางกาย ด้วยการเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้วัดใหญ่อย่างสม่ำเสมอทุกปี รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ และดูแลสุขภาพใจให้ห่างไกลความเครียด จะทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีสุขภาพที่แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้โดยไม่ป่วยเพิ่ม.

อภิวรรณ เสาเวียง