

**วัณโรคปอด ดูแลตนเองอย่างไร? เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก เตือนผู้ป่วยวัณโรคอย่าหยุดยาเอง เพราะอาจทำให้เชื้อดื้อยา แนะควรรู้วิธีปฏิบัติตนเองอย่างถูกต้องเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น

**นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า วัณโรค เป็นโรคติดต่อในระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า Mycobacterium tuberculosis สามารถเกิดได้ในทุกอวัยวะของร่างกาย ได้แก่ เยื่อหุ้มปอด ต่อมน้ำเหลือง กระดูกสันหลัง ข้อต่อ ช่องท้อง ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบสืบพันธุ์ ระบบประสาท เป็นต้น แต่ส่วนใหญ่มักเกิดที่ปอด ซึ่งแหล่งแพร่เชื้อที่สำคัญ คือ เมื่อผู้ป่วยเป็นวัณโรคปอด ไอ จาม ถ่มน้ำลาย และขากเสมหะ ละอองเสมหะขนาดเล็กที่ถูกขับออกมา  
จะกระจายสู่อากาศและลอยค้างอยู่หลายชั่วโมง และเมื่อผู้อื่นหายใจรับเชื้อเข้าไปก็จะเกิดการติดเชื้อได้

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ป่วยวัณโรคปอดมักมีอาการ ได้แก่1.ไอติดต่อกันนานเกิน 2 สัปดาห์2.มีไข้ต่ำๆ ตอนบ่ายๆ หรือตอนเย็น3.เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด4.เหงื่อออกตอนกลางคืน*แต่*ผู้ป่วยบางรายในระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการของโรค

วัณโรคสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยการรับประทานยาต้านวัณโรคตามคำสั่งแพทย์ต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน ในกรณีที่ไม่มีการแพ้ยา หรือดื้อยารักษาวัณโรค ที่สำคัญ คือ ห้ามหยุดรับประทานยาเองโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดวัณโรคชนิดดื้อยาได้ และควรไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง รวมทั้งผู้ป่วยควรสังเกตอาการตนเองหลังรับประทานยา หากพบว่ามีอาการแสดงว่าแพ้ยา อาทิ มีผื่นแพ้ยา คลื่นไส้ อาเจียน ตัวเหลือง ตาเหลือง เมื่อมีอาการต่อไปนี้ ให้พบแพทย์โดยเร็ว

นอกจากนี้ผู้ป่วยควรดูแลตนเองอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปให้ผู้อื่นด้วยการ 1.สวมใส่หน้ากากอนามัยปิดปากและจมูกเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น และเมื่อมีอาการไอ หรือ จาม 2.บ้วนเสมหะลงในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด และ กำจัดขยะติดเชื้อที่มีการปนเปื้อนเชื้อวัณโรค อาทิ หน้ากากอนามัย หรือกระดาษชำระที่ใช้ปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม ทิ้งใส่ถุงพลาสติกและมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด หรือนำไปเผาไฟทำลาย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ 3.ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนการรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำ 4.ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนแออัด   
การคลุกคลีใกล้ชิดกับบุคคลในครอบครัว ควรแยกห้องนอน ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และแยกการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น 5. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ 6.จิบหรือดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อละลายเสมหะ และบรรเทาอาการไอ โดยหลีกเลี่ยงน้ำเย็นหากยังมีอาการไอ 7.ควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน 8.ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี แสงแดดส่องถึง มั่นนำเครื่องนอน อาทิ หมอน มุ้ง ไปตากแดด เพื่อให้แสงแดดช่วยฆ่าเชื้อวัณโรค 9.ควรงดการสูบบุหรี่ หรือหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์  
ทุกชนิด ผู้ที่อาศัยร่วมบ้านเดียวกัน ควรรับการตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล และเอกซเรย์ช่วงทรวงอกเพื่อ  
คัดกรองว่ามีการติดเชื้อวัณโรค หรือเป็นภาวะวัณโรคแฝง

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**#วัณโรค #สถาบันโรคทรวงอก #กรมการแพทย์**

**ขอขอบคุณ 24 มีนาคม 2566**