

## คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยวัณโรคปอด

### ๑. สาเหตุ

วัณโรคเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ มัยโคแบคทีเรียม ทูเบอร์คูโลซิส รูปร่างเป็นแท่งเล็ก ๆ มีขนาดเล็กมากจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ต้องย้อมสีพิเศษและดูด้วยกล้องจุลทรรศน์จึงจะเห็นตัวเชื้อวัณโรค วัณโรคเกิดกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกายเช่นต่อมน้ำเหลือง ผิวหนัง กระดูก สมอ เป็นต้นแต่ส่วนมากเป็นที่ปอด เรียกว่าวัณโรคปอด

### ๒. อาการวัณโรคปอด

- ๒.๑ ไอทุกวันเกิน ๒ สัปดาห์
- ๒.๒ ไอแห้งหรือมีเสมหะและอาจมีไอเป็นเลือด
- ๒.๓ มีไข้ต่ำๆ อาจเกิดตอนบ่าย ตอนเย็น หรือตอนกลางคืนและอาจมีเหงื่อออกมากผิดปกติตอนกลางคืน
- ๒.๔ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ผอมลง
- ๒.๕ เหนื่อยหอบ เจ็บหน้าอก

### ๓. การติดต่อ

วัณโรคติดต่อทางการหายใจ เชื้อจะแพร่จากผู้ป่วยวัณโรคไปสู่ผู้อื่นทางละอองฝอยเสมหะขนาดเล็กซึ่งเกิดจากการไอ จาม โดยพบว่าการไอหนึ่งครั้งเกิดละอองเสมหะจำนวนมากซึ่งละอองเสมหะเหล่านี้สามารถอยู่ในอากาศหลายชั่วโมงและเมื่อมีคนหายใจเอาเชื้อวัณโรคเข้าไปในร่างกายแล้วเชื้อวัณโรคเข้าไปจนถึงถุงลมปอดและเกิดการอักเสบได้

คนไข้สามารถป้องกันการแพร่กระจายเชื้อวัณโรคให้คนใกล้ชิดด้วยวิธีต่อไปนี้

- ๓.๑ สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่นอกบ้านและในห้องที่ไม่มีหน้าต่างโดยสวมนานจนกว่าหมอหรือพยาบาลบอกคนไข้ว่าไม่พบเชื้อวัณโรคในเสมหะแล้ว หากไม่มีหน้ากากอนามัยให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากเวลาไอจาม
- ๓.๒ ช่วงแรกที่เริ่มรักษาและหมอบอกว่ายังตรวจพบเชื้อวัณโรคในเสมหะของคนไข้ให้นอนคนเดียวเพื่อไม่ให้คนใกล้ชิดติดวัณโรค
- ๓.๓ จัดสถานที่ในบ้านให้สะอาด เช่น นำที่นอน หมอน มุ้งไปตากแดด เปิดหน้าต่างประตูให้อากาศถ่ายเท
- ๓.๔ เมื่ออยู่บ้านอย่างนั่งเหม่อลม ให้นั่งไต้ลมหรือนั่งไกลจากพัดลมไม่มีคนอื่นนั่งข้างหลังคนไข้
- ๓.๕ เมื่ออยู่บ้านขากเสมหะใส่ถุงพลาสติกโดยใช้น้ำยาล้างจานหรือน้ำผสมผงซักฟอกไว้ในถุงพลาสติกนั้นและเทเสมหะทิ้งในโถส้วม
- ๓.๖ ไม่ขากเสมหะลงพื้น ไม่ขากเสมหะในห้องน้ำ
- ๓.๗ หากนั่งรถสาธารณะเช่น รถตู้ รถบัส ให้สวมหน้ากากอนามัย
- ๓.๘ หากไปในบริเวณที่มีคนจำนวนมากเช่น วัด ตลาด ให้สวมหน้ากากอนามัย

### ๔. การดูแลตนเอง

- ๔.๑ วัณโรครักษาให้หายขาดได้โดยกินยาต่อเนื่องอย่างน้อย ๖ เดือน
- ๔.๒ กินยาทุกชนิด ทุกเม็ด ทุกวัน

๔.๓ มาตรวจตามนัดทุกครั้ง

๔.๔. มีอาการข้างเคียงมาก ควรพบหมอทันทีเช่น

- คลื่นไส้ อาเจียนมาก
- ตัวเหลือง ตาเหลือง
- อ่อนเพลีย ลูกเดินไม่ไหว
- ปวดข้อ ปวดเมื่อยตามตัวหลังจากกินยาแก้ปวดแล้วไม่ดีขึ้น
- มีผื่นคันตามตัว มีไข้ มีแผลในปาก
- สายตาฝ้าฟาง มองไม่ชัดเจน

๔.๕ กินอาหารที่มีประโยชน์เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้

๔.๖ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๔.๗ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์

๔.๘ หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม เพราะทำให้กรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น

๔.๙ งดสูบบุหรี่

๔.๑๐ พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ

๔.๑๑ ออกกำลังกายเหมาะสม สม่ำเสมอ

๔.๑๒ ลดความวิตกกังวลขณะจัดความเครียด

## ๕. ข้อควรจำที่สำคัญมาก

๕.๑ การกินยารักษาวัณโรคต้องกินยาต่อเนื่องจนครบการรักษา (อย่างน้อย ๖ เดือน )

๕.๒ การกินยาไม่ต่อเนื่องทุกวันหรือขาดยาเป็นสิ่งที่อันตรายมากเพราะทำให้รักษาไม่หายและอาจเกิดวัณโรคเชื้อดื้อยา

๕.๓ ถ้าลืมกินยาให้กินยามื้อที่ลืมทันทีที่นึกได้และให้กินมือต่อไปซึ่งเป็นวันเดียวกันห่างกันนานที่สุด

๕.๔ เมื่อกินยารักษาวัณโรคได้ ๒ – ๓ สัปดาห์ อาการป่วยอาจดีขึ้นห้ามหยุดยาเองต้องกินยาต่อไปอีกจนครบการรักษา (อย่างน้อย ๖ เดือน )

๕.๕ การรักษาวัณโรคชนิดดื้อยามีโอกาสหายน้อยมากต้องใช้เวลารักษานานขึ้น

๕.๖ แนะนำให้ผู้สัมผัสในบ้านเดียวกันกับคนไข้หรือคนใกล้ชิดติดกัน มาตรวจวัณโรคที่โรงพยาบาล เพราะมีโอกาสได้รับเชื้อวัณโรคโดยเฉพาะเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ซึ่งเด็กต้องกินยาป้องกันการป่วยเป็นวัณโรค

-----