



จุลสารชมรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย

Bulletin of The Thalassemia Club of Thailand

ปีที่ 30 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม 2564 ISSN 1513 Vol. 30 No. 2 May - August 2021



วัคซีนไขหวัดใหญ่
(ในยุค New Normal) ทมอวิปร วิประกษิต

สาวน้อย ธาลัสซีเมีย...
อนาคตวิศวกร และนักธุรกิจ

คุณ ทมออรุณี...อยากบอก
โควิด-19 ภาค 2

รู้ไว้...ก่อนโดนจี้ม
ยาที่ห้ามกินก่อนฉีดวัคซีนโควิด
ยาอะไรกินได้ หรือควรงด

ผู้มีโรคประจำตัวต้องอ่าน...
เตรียมตัว..ก่อนฉีด
วัคซีนโควิดอย่างไร

ประสิทธิภาพของระบบการควบคุม
โรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรง
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง
เป็นยังไงนะ? ทมอพีระพล จะมาเล่าให้ฟัง

ไขข้อข้องใจ..ธาลัสซีเมีย
ถอนฟัน และ จัดฟันได้มั๊ย?
ใน 108 ปัญหาธาลัสซีเมีย

มาเช็คอาการกันหน่อย...
ภูมิแพ้ ไขหวัด ไขหวัดใหญ่ โควิด-19
อาการแตกต่างกันอย่างไร?



รวบรวมคำถามต่างๆ เกี่ยวกับความอ้วน ที่หลายคนอาจจะยังไม่เคยรู้มาก่อน

สาว ๆ คนไหนอยากผอมขอลือยกมือขึ้น.....วันนี้เราได้รวบรวมคำถามคาใจเกี่ยวกับ **“ความอ้วน”** มาให้สาว ๆ โดยเฉพาะไปดูกันว่าจะมีเรื่องอะไรบ้าง



ในทุกๆ วันที่เราทำงานนั้น มีจำนวนน้อยมากที่จะสนใจว่าใน 1 วัน เราเน่งทำงานหนักที่ชั่วโมงแล้ว ได้ลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสายบ้างหรือไม่ ทำจนเป็นนิสัยประจำวันเหมือนกับการเดินการนอน แต่ก็ต้องยอมรับว่าการนั่งทำงานนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน แต่เราสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับการทำงานได้ก่อนที่จะสายเกินไป เพราะการนั่งผิดท่าคือภัยเงียบที่คาดไม่ถึง!!!



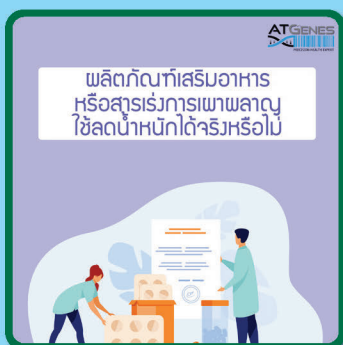
Q: การดูดไขมันออกถือเป็นการลดความอ้วนหรือไม่?

A: สามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้จริง แต่ไขมันนั้นคือไขมันที่อยู่ใต้ชั้นผิวหนังเท่านั้นและไม่ได้ดึงไขมันในอวัยวะภายใน เช่น ลำไส้ ตับ หัวใจ ออกไป ในปัจจุบันยังไม่มีเทคโนโลยีที่จะลดไขมันในอวัยวะภายในได้ หากต้องการลดไขมันควรลดน้ำหนักและคุมอาหารแทน



Q: ยาดักจับไขมันช่วยลดความอ้วนได้จริงหรือไม่

A: ยาดักจับไขมันเป็นยาลดความอ้วนหรือ “Lipase Inhibitor” มีหน้าที่ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไลเปสที่จะคอยช่วยย่อยไขมันในอาหาร ทำให้ร่างกายย่อยไขมันที่กินเข้าไปไม่ได้และไขมันไม่ถูกดูดซึมเข้าร่างกาย จึงทำให้ถ่ายออกมาเป็นน้ำมัน ยาชนิดนี้สามารถดักได้แค่ 30 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ซึ่งแปลว่าร่างกายก็ดูดไขมันเข้าไปอยู่ดีและไม่สามารถลดไขมันในร่างกายได้ต่อให้ใช้ยาดักไขมันช่วยก็ตาม



Q: ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือสารเร่งการเผาผลาญ ใช้ลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่

A: ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทั้งถูกและผิดกฎหมาย จากการวิจัยพบว่าอาหารเสริมนั้นไม่ได้ผลในการลดน้ำหนัก ไม่สามารถรู้ขนาดที่ออกฤทธิ์ชัดเจน และยังมีผลข้างเคียงอีกมากมาย ในยาบางตัวได้ไปขึ้นทะเบียนกับองค์การอาหารและยา (อย.) ซึ่งการลงทะเบียนกับ อย. เป็นแค่การตรวจสอบปริมาณสารต้องห้ามสารปนเปื้อน เท่านั้น และยาบางตัวที่ใส่ยาต้องห้ามลงไป เช่น ยาไซบูทรามิน อาจส่งผลให้เกิดโรคหัวใจได้อีกด้วย



บรรณาธิการแถลง

สวัสดีนะคะ ชาวธาลัสซีเมีย คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครองและคุณผู้อ่านจุลสารชมรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียฯ ที่น่ารักทุกท่าน

จุลสารฯ ของเรานับนี้มีเนื้อหาที่อัดแน่นไปด้วยเรื่องราวที่น่าสนใจมาฝากสมาชิกธาลัสซีเมียทุกท่านได้อ่านกันครับ เนื้อหาที่น่าสนใจมีทั้งบทความทางการแพทย์เกี่ยวกับโควิด-19 ที่ต้องติดตามอัปเดตสถานการณ์อยู่เสมอ อย่างเช่น โควิด-19 ภาค 2 โดย ศ. พญ.อรุณี เจตศรีสุภาพ, ภูมิแพ้ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โควิด-19 อาการแตกต่างอย่างไร? การเตรียมตัวก่อนฉีดวัคซีนโควิด สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ยาที่ห้ามกินก่อนฉีดวัคซีนโควิด-19 พร้อมด้วยบทความพิเศษ ประสิทธิภาพของระบบการควบคุมโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดย รศ. นพ.พีระพล ว่อง รวมไปถึงบทความจากผู้ป่วยธาลัสซีเมีย เล่าเรื่อง... จากเพื่อนถึงเพื่อน, สาวน้อยคนเก่ง คนเด่นประจำฉบับ และร่วมกันไขข้อสงสัย 108 ปัญหาธาลัสซีเมีย พร้อมเกร็ดความรู้ภายในฉบับ หวังว่าจะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านนะคะ

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ยังไม่คลี่คลาย ผมขอฝากให้พวกเราดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวัง ดูแลสุขอนามัยให้สมบูรณ์แข็งแรง กินอาหารปรุงสุก ที่สำคัญยังต้องใส่หน้ากากอนามัยและเว้นระยะห่าง ผมขอให้ผู้ป่วยทุกคนไปรับการฉีดวัคซีนโควิด - 19 ให้ครบอย่างน้อย 2 เข็มภายในปีนี้ เพื่อความปลอดภัยของสมาชิกชาวธาลัสซีเมียและคุณผู้อ่านจุลสารฯ ทุกท่านครับ

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วิพร วิประกษิต
บรรณาธิการ



สารบัญ

จุลสารชมรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย

1

บรรณาธิการแถลง

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ วิปร วิประกษิต

3

คุยกับ..หมออรุณี เพื่อการดูแลธาลัสซีเมียแบบ 360°

โควิด-19 ภาค 2

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อรุณี เจตศรีสุภาพ

6

บทความพิเศษ

ประสิทธิภาพของระบบการควบคุมโรคธาลัสซีเมีย

ชนิดรุนแรงในเขตภาคเหนือตอนล่าง

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พีระพล ว่อง

8

สาระ...น่ารู้

ภูมิแพ้ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โควิด-19 อาการแตกต่างกันอย่างไร?

11

ยาที่ห้ามกินก่อนฉีดวัคซีนโควิดมีไหม เช็กให้ชัด ยาอะไรกินได้ หรือควรงด

15

เตรียมตัวก่อนฉีดวัคซีนโควิดอย่างไร สำหรับผู้มีโรคประจำตัว

16

วัคซีนไข้หวัดใหญ่ [ในยุค New Normal]

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ วิปร วิประกษิต

18

เล่าเรื่อง...จากเพื่อนถึงเพื่อน

ชุตินกร พูลทรัพย์

19

คนเด่นประจำฉบับ

ณัฐวศา ศรีวิชัย

21

108 ปัญหาธาลัสซีเมีย

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ วิปร วิประกษิต

23

ใบสมัครสมาชิกจุลสาร

ใบแสดงความจำนงเพื่อขอรับ จุลสารชมรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียฯ

24

จุลสารโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย

เนื่องจากในปัจจุบันมีเครื่องมือสื่อสารทันสมัยหมดเชื่อว่าแพทย์และทีมผู้รักษาได้เปิดโอกาสและมีช่องทางให้ผู้ป่วยธาลัสซีเมียได้สอบถามข้อข้องใจหรือปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยอาจไม่ต้องไปโรงพยาบาลในช่วงที่มีจำนวนผู้ป่วยโควิด-19 เพิ่มขึ้นมาก ซึ่งในช่วงของการระบาดของโควิด-19 โรงพยาบาลน่าจะเป็นที่ที่ไม่ปลอดภัย หากผู้ไปใช้บริการของโรงพยาบาลรวมถึงตัวเราเองไม่มีมาตรการป้องกันตนเองอย่างเข้มงวด และ

บางคนอาจยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ดังนั้นโปรดวางแผนตั้งแต่ช่วงที่ไม่ป่วยว่าช่องทางที่จะสื่อสารกับแพทย์หรือกลุ่มผู้ดูแลรักษาจะอย่างไรไว้แต่เนิ่นๆ เพื่อที่เมื่อถึงเวลาเกิดเหตุจำเป็นจะได้มีทางแก้ปัญหา

หมอขอสรุปข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสนี้สั้นๆ อีกครั้ง เพื่อที่ผู้อ่านจะได้เข้าใจหนทางการติดเชื้อ อาการและการป้องกัน

ข้อมูล ไวรัสโควิด-19

- โรคโควิด-19 เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชื่อโคโรนา (corona virus) ไวรัสนี้พบครั้งแรกกลางทศวรรษที่ 1960 ทำให้เกิดอาการไข้หวัดทั่วไปไม่รุนแรง
- โคโรนาไวรัสมี 4 สายพันธุ์ใหญ่ๆ ที่สำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาคือ SARS-CoV ที่ระบาดเริ่มต้นจากประเทศจีน ใน ค.ศ. 2002-2003 และมีการระบาดไปในที่ต่างๆ มีคนเสียชีวิตจำนวนมาก ต่อมา MERS-CoV ที่ระบาดในประเทศซาอุดีอาระเบีย และในตะวันออกกลาง จนถึงปัจจุบันเป็นการระบาดของโควิด-19
- โคโรนาไวรัสเป็นโมเลกุลของโปรตีนห่อหุ้มด้วยชั้นไขมัน ไวรัสนี้ขนาดเล็กมากสามารถเล็ดลอดผ่านหน้ากากอนามัยได้ แต่เนื่องจากไวรัสไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเองต้องเกาะกับสารคัดหลั่ง ได้แก่ ละอองน้ำลาย น้ำมูก จากการไอหรือจาม เข้าสู่ร่างกายโดยผ่านทางเยื่อในปาก ตา ทางเดินหายใจ ไวรัสจะเข้าเซลล์ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดโรค อวัยวะที่สำคัญและเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญคือปอด อัตราตายจึงสูงหากมีเครื่องช่วยหายใจไม่เพียงพอ เมื่อไวรัสเกาะกับสารคัดหลั่งซึ่งมีขนาดใหญ่ เราจึงป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้ระดับหนึ่งโดยหน้ากากอนามัย
- จากข้อมูลในประเทศจีนซึ่งเป็นแรกที่พบผู้ป่วยในปลายปี 2019 (พ.ศ.2562) โดยเฉพาะที่เมืองอู่ฮั่น (Wuhan) มณฑลหูเป่ย์ ตอนกลางของประเทศจีน การระบาดที่มีคนป่วยจำนวนมากเกิดบริเวณรอบๆ ตลาดอาหารทะเลและสัตว์หายากของเมือง ในปัจจุบันมีการปรับโครงสร้างในตัวไวรัส ทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของไวรัสโควิด-19 (variant-แวลเรียนท์) ไปหลายแบบจึงมีการเรียกชื่อเปลี่ยนไปไม่เรียกตามชื่อเมืองหรือประเทศแล้ว เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อประเทศหรือเมืองที่มีชื่อนั้นๆ มีการเรียกใหม่ เป็นแวลเรียนท์อัลฟา เบตา แกมมา เดลตา เป็นต้น
- อาการของผู้ป่วยคือมีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจหอบเหนื่อย ถ่ายเหลว รวมถึงมีสูญเสียการรับกลิ่น หรือมีอาการปวดท้อง อาการในแต่ละแวลเรียนท์อาจแตกต่างกันได้บ้าง
- ส่วนใหญ่ (ร้อยละ80) จะเกิดอาการหลังได้รับเชื้อ 2-7 วันส่วนน้อย (ร้อยละ10) จะมีอาการภายใน 14 วัน

ข้อมูลจากประเทศจีนซึ่งยังไม่ได้พบการกลายพันธุ์มากในเวลานั้น พบว่าร้อยละ 81 มีอาการน้อย หรือไม่มีอาการ ร้อยละ14 มีอาการ ยังรู้ตัวดีและต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล ร้อยละ 5 มีอาการหนัก ต้องเข้ารับการรักษาในห้องไอซียู ร้อยละ 3 ของผู้ป่วยเสียชีวิต และส่วนใหญเป็นผู้ป่วยอายุมากกว่า 70 ปี 2 ใน 3 ของผู้เสียชีวิตเป็นผู้มีโรคประจำตัว ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคปอดเรื้อรังและอื่นๆ

- เชื้อไวรัสโควิด-19 ที่กลายพันธุ์มีเพิ่มขึ้น ติดเชื้อได้ง่าย อาการเปลี่ยนแปลงเร็วและติดต่อวัคซีน

หมอได้ติดตามข้อมูลการติดเชื้อโควิด-19 กับผู้ป่วยธาลัสซีเมีย ที่มีการรวบรวมไว้ในวารสารทางการแพทย์ มีการรายงานอยู่บ้างแต่องค์ความรู้เกี่ยวกับไวรัสในผู้ป่วยธาลัสซีเมียยังมีจำกัด ยังคงต้องรอข้อมูลอีกมาก ข้อมูลผู้ป่วยที่ประเทศอิตาลีดีกว่าที่คาด อาจเป็นเพราะผู้ป่วยธาลัสซีเมียมีการระมัดระวังตัวดีและมีการวินิจฉัยได้เร็ว ส่วนที่ประเทศอิหร่านมีการรวบรวมผู้ป่วยเบตาธาลัสซีเมียที่ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งเป็นไปตามที่คาดไว้คืออาการผู้ป่วยรุนแรง อัตราการเสียชีวิตมากกว่าประชาชนทั่วไป การติดเชื้อพบในผู้ป่วยที่ไม่พึงพาเลือดมากกว่าผู้ที่ต้องพึ่งพาเลือดและโดยเฉพาะผู้ป่วยหญิงที่มีฮอร์โมนเพศหญิงต่ำ ซึ่งอาจสะท้อนให้เห็นความจำเป็นในการรักษาด้วยยาขับธาตุเหล็กให้เพียงพอ เพื่อไม่ให้มีเหล็กไปสะสมในอวัยวะต่างๆ จนเกิดปัญหาและยังพบว่ามีการติดเชื้อซ้ำได้ 1 ราย ในผู้ป่วยธาลัสซีเมียที่มีปัญหาเรื่องธาตุเหล็กสะสมในระดับมากและยังมีปัญหาเบาหวานต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง หัวใจมีปัญหาลดลงและตัดม้ามออกแล้ว

แม้ว่าโรคธาลัสซีเมียไม่ค่อยกระทบต่อปอด แต่ในผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่มีปัญหาที่หัวใจ ปัญหาที่ตับ กลุ่มที่มีธาตุเหล็กสะสมสูง ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันลดลงหรือผู้ที่ตัดม้ามแล้วจัดเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง

ในผู้ป่วยที่ติดเชื้อและมีอาการรุนแรง อาจทำให้ต่อมหมวกไตทำงานลดลงซึ่งอาจมีความจำเป็นต้องให้ยากลูโคคอร์ติโคสเตียรอยด์ แต่การให้ยานี้ทำให้การกำจัดไวรัสได้น้อยลงและอาจมีผลแทรกซ้อนมาก

ดังนั้นเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องช่วยกันทำหน้าที่ป้องกันตนเองและผู้อื่นไม่ให้ติดเชื้อนี้ มาตรการสำคัญสำหรับผู้ป่วยธาลัสซีเมียและคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง คนในครอบครัวคือต้องรีบได้รับวัคซีน เพราะมีหลักฐานแน่ชัดแล้วว่าวัคซีนทุกชนิดไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อนี้ได้อย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ป้องกันอาการรุนแรงได้มาก เรื่องวัคซีนจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีภูมิคุ้มกันโรคได้ วัคซีนที่ดีที่สุดคือวัคซีนที่มีและได้รับเร็วที่สุด

มาตรการสำคัญที่ไม่น้อยไปกว่าวัคซีนคือ การใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง การล้างมืออย่างถูกวิธีและการเว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร จากบุคคลอื่นยังใช้ได้ดียิ่ง พยายามเก็บตัวอยู่ในบ้านลดโอกาสออกไปรับเชื้อ

การรับเลือดเป็นอีกเรื่องที่สำคัญและมีปัญหาในผู้ป่วยที่จำเป็นต้องพึ่งพาเลือด ในเวลานี้เลือดจากผู้บริจาคขาดแคลนเนื่องจากทุกคนต่างก็ต้องระวังตัวและเว้นระยะห่าง ผู้ป่วยอาจ

ต้องหาญาติมิตรที่สามารถเป็นผู้บริจาคเลือดที่ปลอดภัยไว้หากเป็นไปได้ (ในผู้ที่วางแผนจะปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือดขอให้ปรึกษาแพทย์ว่าใครจะเป็นผู้บริจาคเลือดที่เหมาะสม) ผู้บริจาคเลือดต้องแน่ใจว่าได้เป็นผู้ติดเชื้อไวรัสแล้ว แม้จะยังไม่มีหลักฐานว่าเชื้อนี้ติดต่อทางเลือด แต่ผู้บริจาคและบุคลากรที่รับบริจาคเลือดต้องเป็นผู้ที่จะไม่แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น ผู้บริจาคที่อยู่ในที่หรือเดินทางมาจากพื้นที่ที่มีการระบาด ถ้าไม่แน่ใจว่ามีการสัมผัสผู้ติดเชื้อหรือไม่ผู้บริจาคอาจกักตัวเองไว้ 3 สัปดาห์ก่อนบริจาคเลือด ถ้าในระหว่างนี้สบายดีก็บริจาคเลือดได้ สำหรับผู้ที่มีประวัติติดเชื้อนี้และหายแล้วก็เว้นการบริจาคเลือดไปก่อนอย่างน้อย 4 สัปดาห์หลังหยุดการรักษา และตรวจให้แน่ใจว่าไม่มีการติดเชื้อใหม่

ในผู้ที่ต้องได้รับยาขับเหล็กให้รับยาต่อไป แต่หากมีอาการไข้ ติดเชื้อก็สามารถหยุดยาขับเหล็กไว้ก่อน ยกเว้นในรายที่มีธาตุเหล็กสูงและมีปัญหาต่อหัวใจขอให้ปรึกษาทีมผู้รักษาก่อน ผู้ที่ตัดม้ามแล้วเมื่อมีไข้ และแยกไม่ได้ว่าเกิดจากเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย อย่าลืมมาตรการเพื่อการรักษาการติดเชื้อแบคทีเรียด้วยเสมอ เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรียในผู้ป่วยตัดม้ามแล้วจะมีอาการรุนแรง

ผู้ที่มีแผนการจะปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือดในโรคธาลัสซีเมียสามารถรอได้ ควรรอให้การระบาดโรคนี้นี้ขึ้นเสียก่อนจึงค่อยดำเนินการ แม้ไม่มีรายงานการติดเชื้อจากเซลล์ต้นกำเนิดที่ได้ แต่ให้ระวังโอกาสติดเชื้อจากรอบๆ ตัว

เนื่องจากไวรัสนี้ไม่คงสภาพด้วยตัวเอง ถูกทำลายด้วยความร้อนที่ 56 องศาเซลเซียส ในเวลานานครึ่งชั่วโมงและหากอุณหภูมิสูงกว่านี้จะใช้เวลาสั้นเข้า จึงควรรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงสุกและร้อน อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่ทำให้มีสุขภาพดีและช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่ ผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช ข้าวที่ไม่ขัดสีจนขาว เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ กากใยอาหาร และแอนติออกซิแดนท์ รวมทั้งรับประทานอาหารกลุ่มไขมันไม่อิ่มตัว เนื้อส่วนขาวๆ ปลาที่มีไขมัน และนมพร่องไขมัน งดเว้นอาหารที่มีน้ำตาลสูง มีคาร์โบไฮเดรต และแอลกอฮอล์

เนื่องจากโควิด-19 เป็นโรคระบาดที่เกิดขึ้นเร็วและมีผลกระทบในวงกว้าง แต่ละประเทศและท้องถิ่นจะมีการประกาศแนวทางปฏิบัติของประชาชน จึงควรติดตามประกาศต่างๆ อย่างใกล้ชิด ไม่ต้องวิตกกังวลเกินไป ให้ตั้งใจรับสถานการณ์ด้วยสติ ไม่ทราบว่าการระบาดนี้จะจบลงเมื่อไร หมอขอให้ผู้ป่วยธาลัสซีเมีย ยกการ์ดไว้สูงๆ พยายามให้สูงกว่าคนทั่วไป และขอให้ปลอดภัยจากโควิด-19 ทุกท่านค่ะ

ประสิทธิภาพของระบบการควบคุม

โรคธาลัสซีเมีย
ชนิดรุนแรง
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง

รศ. นพ.พีระพล ว่อง หน่วยวิจัยธาลัสซีเมีย
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร



หน่วยวิจัยธาลัสซีเมีย โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้เริ่มดำเนินการให้การสนับสนุนงานบริการด้านการตรวจวินิจฉัย และคัดกรองโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงในหญิงตั้งครรภ์ให้กับโรงพยาบาลในเขตภาคเหนือตอนล่าง 42 โรงพยาบาล มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ปัจจุบันให้บริการตรวจวินิจฉัยเพื่อกำหนดคู่เสี่ยงของโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงเฉลี่ยปีละ 2,000 คู่ ตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดเพื่อค้นหาเด็กในครรภ์ที่เป็นโรคเฉลี่ยปีละ 150 คู่ จากข้อมูลการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่าแม้ระบบงานบริการตรวจคัดกรองพาหะของธาลัสซีเมียในหญิงตั้งครรภ์ในเขตภาคเหนือตอนล่างจะทำให้ครอบคลุมเกือบร้อยละ 100 แต่หากเพ่งเล็งเฉพาะคู่เสี่ยงที่สามารถเข้าถึงการตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดเพื่อวินิจฉัยชนิดธาลัสซีเมียของเด็กในครรภ์ได้มีเพียงร้อยละ 59.3 เท่านั้น โดยสาเหตุที่ไม่สามารถตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดได้ ร้อยละ 42.7 เกิดจากการปฏิเสธการตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดของคู่สามีภรรยา ส่วนใหญ่เนื่องจากชนิดของโรคธาลัสซีเมียที่เสี่ยงไม่ใช่ธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงโดยแท้จริง (beta $\pm$ thalassemia/hemoglobin E) อีกร้อยละ 57.3 ส่วนใหญ่เกิดจากการฝากครรภ์ล่าช้า ซึ่งหากเปรียบเทียบอายุครรภ์ขณะได้รับแจ้งผลการกำหนดคู่เสี่ยงจะพบว่า คู่เสี่ยงที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดมีอายุครรภ์ขณะได้รับทราบผลการกำหนดคู่เสี่ยงเฉลี่ย (ค่ามัธยฐาน) 12.4 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มคู่เสี่ยงที่ไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดมีอายุครรภ์เฉลี่ย 17.7 สัปดาห์ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหากพิจารณาเฉพาะกลุ่มที่มีการฝากครรภ์ล่าช้ายังเห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน ข้อมูลดังตาราง¹ ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นประสิทธิภาพที่แท้จริงของระบบการตรวจคัดกรองและวินิจฉัยพาหะธาลัสซีเมียเพื่อค้นหาคู่เสี่ยงและตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดเพื่อค้นหาเด็กในครรภ์ที่เป็นโรค รวมทั้งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการฝากครรภ์แต่เนิ่น ๆ จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าปัจจุบันหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรกก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 50.3 เท่านั้น² แม้จะมีโครงการณรงค์มาเป็นเวลานานแล้วให้มีการฝากครรภ์ตั้งแต่วัยสาวตั้งครรภ์ ทั้งนี้หากไม่สามารถเพิ่มสัดส่วนของหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ตั้งแต่อายุครรภ์น้อย ๆ ได้ อาจต้องหาแนวทางอื่นเพิ่มเติมเพื่อช่วยให้คู่เสี่ยงเข้าถึงบริการตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดได้มากขึ้น เช่น ระบบตรวจคัดกรองและวินิจฉัยแบบครบถ้วนในจุดเดียว (one-stop service) ระบบการกำหนดคู่เสี่ยงโดยไม่ต้องทำการตรวจคัดกรอง (short-cut strategy) ระบบการส่งต่อหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นครรภ์เสี่ยงที่อาจได้บุตรเป็นโรคชนิดรุนแรงมาที่โรงพยาบาลที่สามารถทำการตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดได้อย่างรวดเร็ว หรือแม้แต่ระบบการตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดแบบไม่รุกราน (non-invasive prenatal testing) โดยการใช้ plasma DNA ของมารดา เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการทำหัตถการทางสูติศาสตร์ในการตรวจวินิจฉัยก่อนคลอด ทั้งหมดนี้อาจช่วยให้คู่เสี่ยงเข้าถึงบริการตรวจวินิจฉัยก่อนคลอดเพื่อวินิจฉัยชนิดธาลัสซีเมียของเด็กในครรภ์ได้มากขึ้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการควบคุมโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรง



สาระ...น่ารู้

ภูมิแพ้
ไข้หวัด
ไข้หวัดใหญ่
โควิด-19

อาการแตกต่างกันอย่างไร?

ภูมิแพ้ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โควิด-19 อาการแตกต่างกันอย่างไร?	
	อาการ
ภูมิแพ้	จาม น้ำตาไหล คัดจมูก บิดาการคัน อาจมีน้ำมูกใส เย็นขึ้น
ไข้หวัด	คัดจมูก มีน้ำมูกใส ไอ มีเสมหะ จาม คัดจมูก เลียงเย็บ ปวดหัว อาจมีไข้ต่ำ อาการของโรคมักมีไม่เกิน 2 - 5 วัน แต่อาจมีน้ำมูกใสนาน 10 - 14 วัน
ไข้หวัดใหญ่	ไอสูงติดกันหลายวัน ปวดหัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอแห้ง จาม คัดจมูก อาจมีน้ำมูก อาการจะคล้ายคลึงกับโควิด-19 แต่สังเกตต้นคือ "ไม่มีอาการหายใจลำบาก หรือ เบื่อหน่าย"
โควิด-19	มีไข้ ผู้สูงอายุล่า ไข้สูง หายใจลำบาก บางครั้งมีอาการคันคอ โรคนี้เป็นเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ทำร้ายทอเยื่อในร่างกาย เนื่องจากทำร้ายทอเยื่อในร่างกายไม่เหมือนกับไข้หวัด และส่งผลให้เกิดอาการบอดบวม ปอดอักเสบทำให้เสียชีวิตได้

โรค “ภูมิแพ้” “ไข้หวัด” “ไข้หวัดใหญ่” และ “โควิด-19” นั้นมีอาการที่คล้ายคลึงกันจนหลายคนสับสนว่าตัวเองนั้นป่วยเป็นโรคอะไรกันแน่ อาจจะตื่นตระหนกว่าตัวเองนั้นเป็นโรคโควิด-19 หรือไม่ มาดูกันว่าอาการของโรคทั้ง 4 นี้แตกต่างกันอย่างไรบ้าง

1 โรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้ เป็นโรคที่เกิดจากการตอบสนองของร่างกายที่ไวต่อสารก่อภูมิแพ้มากกว่าปกติ โดยอาการของแต่ละคนนั้นจะแตกต่างกันออกไปเพราะชนิดของสารก่อภูมิแพ้ที่ได้รับและการตอบสนองร่างกายของคนเราไม่เหมือนกัน แต่ไม่ได้มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโควิด-19 อาการมีดังนี้

- จาม
- น้ำตาไหล
- คัดจมูก คัดจมูก
- มีอาการคัน



การรักษาควรดูแลตัวเอง

หลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการแพ้ ไข้ยาตามแพทย์สั่ง อาจล้างจมูก
พ่นยาจมูก เพื่อป้องกันไม่ให้อาการกำเริบได้

2 โรคไข้หวัด

โรคไข้หวัด เกิดจากการติดเชื้อไวรัสได้หลายสายพันธุ์ มักพบในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง แต่อาการของโรคไม่รุนแรงและสามารถหายได้ในไม่กี่วัน โรคนี้ติดต่อได้ผ่าน น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ การหายใจเอาเชื้อเข้าไป หรือมือเปื้อนเชื้อโรคไปสัมผัส จมูกหรือตา มีอาการดังนี้

- คัดจมูก
- มีน้ำมูกใส
- ไอ มีเสมหะ
- จาม
- เจ็บคอ
- เสียงแหบ
- ปวดหัว
- อาจมีไข้ต่ำๆ



อาการของโรค

อาการของโรค มักเป็นไม่เกิน 2 - 5 วัน แต่อาจมีน้ำมูกไหลนาน 10 - 14 วัน

3 โรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza Virus) เป็นโรคที่พบบ่อยแล้ว อาการไม่รุนแรง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่ปัจจุบันได้กลาย เป็นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่พบปะปนกับสายพันธุ์ต่างๆ ทั่วไป อาการมีดังนี้

- มีไข้สูงติดกันหลายวัน
- ปวดหัว
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- ไอแห้ง จาม
- เจ็บคอ
- อาจมีน้ำมูก



อาการของโรค

อาการจะคล้ายคลึงกับโควิด-19 แต่สิ่งที่แตกต่างคือ “ไม่มีอาการหายใจลำบาก หรือ แน่นหน้าอก” ยกเว้นคนที่ภูมิคุ้มกันต่ำ อาจมีอาการข้างต้นได้

4 โรคโควิด-19

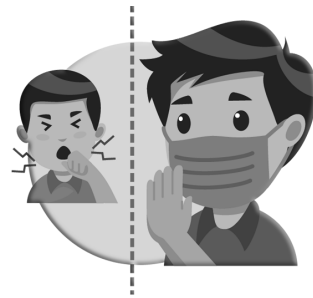
โรคโควิด-19 บางคนจะมีอาการไม่รุนแรงมาก ลักษณะคล้ายไข้หวัดทั่วไปแต่บางคนจะมีอาการถึงขั้นปอดอักเสบได้ อาการเริ่มจาก

- มีไข้
- รู้สึกเมื่อยล้า
- ไอแห้ง
- หายใจลำบาก
- บางครั้งจะมีอาการเจ็บคอ



อาการของโรค

โรคนี้เป็นเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ร่างกายยังไม่มีภูมิคุ้มกัน และเนื่องจากที่ร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันนั้น ทำให้เมื่อเชื้อเข้าไปในร่างกายอาจจะลามสู่ปอดและส่งผลให้เกิดอาการปอดอักเสบ หรือรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้



2 M



การป้องกันที่ดีที่สุดของทั้งโรคภูมิแพ้ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโควิด-19 คือ ล้างมือบ่อยๆ ไม่เอามือไปสัมผัสหน้าตา หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีคนแออัดในช่วงที่มีการระบาด เว้นระยะห่าง (Social Distancing) ใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อให้ห่างไกลจากโรค

ขอบคุณข้อมูลจากเว็บไซต์: Bangkokhospital.com

ขอบคุณรูปภาพจาก: VIP Mediz

ตรวจทานความถูกต้อง: ดร.นพ.ศุภชัย เอกวัฒนกิจ

สาระ...น่ารู้

ยาที่ห้ามกิน.. ก่อน..ฉีดวัคซีนโควิด..มีไหม เช็กให้ัวร์.. ยาอะไรกินได้ หรือควรงด

ขอบคุณข้อมูลจากเว็บไซต์: kapook.com
ตรวจทานความถูกต้อง: ดร. นพ.ศุภชัย เอกวัฒนกิจ



การเตรียมตัวก่อนฉีดวัคซีนโควิด 19 นอกจากต้องรักษาสุขภาพร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ตัวเองพร้อมฉีดวัคซีนแล้ว อีกเรื่องที่หลายคนค่อนข้างกังวลก็คือ ไม่แน่ใจว่าควรหยุดยาประเภทไหนก่อนฉีดวัคซีนโควิดหรือเปล่า เพราะก่อนหน้านี้มีหลายกระแสออกมา บ้างก็ว่าห้ามกินยาชนิดนี้ ควรดยาชนิดนั้น แต่ภายหลังสถาบันที่เกี่ยวกับการแพทย์ของโรคนั้น ๆ ก็ออกมาชี้แจงว่า ผู้ป่วยไม่ควรหยุดยาเอง

เพื่อไม่ให้เกิดความสับสน เราเลยรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาประเภทต่างๆ ที่สถาบันทางการแพทย์แนะนำไว้มา แจกแจงให้เข้าใจกันค่ะ ว่าจำเป็นไหมจะต้องหยุดยาก่อนฉีดวัคซีนโควิด

ฉีดวัคซีนโควิด กินยาคุมได้ไหม

ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย ให้คำแนะนำว่า ผู้ที่ใช้ยาคุมกำเนิดชนิดที่มีเอสโตรเจนเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ยาเม็ดชนิดฮอร์โมนรวม ยาน้ำชนิดคุมกำเนิด และแผ่นยาปิดผิวหนังคุมกำเนิด สามารถรับการฉีดวัคซีนโควิด 19 ได้โดยไม่ต้องหยุดการใช้ เพราะจากการศึกษาวิจัยทั่วโลกไม่พบว่าการฉีดวัคซีนจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดหลอดเลือดอุดตันแต่อย่างใด แต่หากยังมีความกังวลใจ และต้องการหยุดการใช้ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมน ควรใช้วิธีการคุมกำเนิดอื่นๆ มาทดแทนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

ขณะที่ นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ระบุว่า การใช้ยาคุมหรือยาคุมฉุกเฉินไม่ได้เป็นข้อห้ามในการฉีดวัคซีนโควิด ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ใช้ แต่เนื่องจากฮอร์โมนดังกล่าวมีผลทำให้เลือดข้นอยู่บ้างแล้ว ถ้าจะเกิดผลข้างเคียงจากวัคซีนจะได้ไม่เกิดปัจจัยซ้ำซ้อนขึ้นไปอีก ดังนั้นถ้าเสี่ยงได้ก็ควรเลี่ยง 14 วัน ก่อนวัคซีน และ 14 วัน หลังวัคซีน ระหว่างนั้นให้คุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นไปก่อน

ยาเบาหวาน ยาลดไขมันในเลือด ยาโรคหัวใจ กินได้ไหม

ผู้ป่วยที่ต้องกินยารักษาโรคประจำตัว 7 โรคเรื้อรังที่มีอาการคงที่ ไม่ว่าจะเป็นโรคทางเดินหายใจเรื้อรังรุนแรง, โรคหัวใจ และหลอดเลือด, โรคไตวายเรื้อรัง, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคมะเร็ง, โรคเบาหวาน และโรคอ้วน สามารถกินยาได้ตามปกติก่อนเข้ารับวัคซีน

ฉีดวัคซีนโควิด ยาความดัน กินได้ไหม

สามารถกินยาลดความดันโลหิตและยาประจำตัวอื่น ๆ ได้ตามปกติ ไม่ควรหยุดยาเองหรือปรับยาเพื่อฉีดวัคซีน เว้นแต่กรณีแพทย์แนะนำให้หยุดยาชั่วคราว และควรควบคุมความดันโลหิตให้ดีก่อนฉีดวัคซีน

ฉีดวัคซีนโควิด ยาละลายลิ่มเลือด ยาต้านเกล็ดเลือด กินได้ไหม

ยาละลายลิ่มเลือด หรืออาจเรียกว่า ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ซึ่งใช้สำหรับรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาลิ่มเลือดอุดตัน โรคหลอดเลือดหัวใจ สามารถรับประทานยาได้ตามปกติสมาคมโลหิตวิทยาแห่งประเทศไทย ให้คำแนะนำว่า

- ผู้ป่วยที่รับประทานยา Warfarin แนะนำให้เจาะ INR ภายใน 1 สัปดาห์ก่อนฉีดวัคซีน หาก INR < 4 สามารถฉีดวัคซีนได้โดยไม่ต้องหยุดหรือปรับขนาดยา ในผู้ที่ไม่มีผล INR หากซักประวัติและตรวจร่างกายไม่พบภาวะเลือดออกและไม่ได้มีการปรับขนาดยา Warfarin ภายใน 1 เดือน สามารถพิจารณาให้รับการฉีดวัคซีนได้
- ผู้ป่วยที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือดกลุ่ม direct oral anticoagulant (DOAC) แนะนำให้รับการฉีดวัคซีนหลังผ่านช่วงที่ระดับยาสูงสุด (2-4 ชั่วโมงหลังทานยา) เช่น หากรับประทาน Dabigatran หรือ Apixaban 2 ครั้งต่อวันเช้า-เย็น หรือรับประทาน Rivaroxaban หรือ Edoxaban วันละ 1 ครั้งมื้อเช้า แนะนำให้รับการฉีดวัคซีนช่วงบ่าย เป็นต้น
- ผู้ป่วยที่ได้รับยาต้านการแข็งตัวของเลือดชนิด low molecular weight heparin แนะนำให้รับการฉีดวัคซีนหลังผ่านช่วงที่ระดับยาสูงสุด (2-4 ชั่วโมงหลังฉีดยา) เช่น หากฉีด Enoxaparin วันละ 1 ครั้งตอนเช้า หรือ Enoxaparin ทุก 12 ชั่วโมง เช้า-เย็น แนะนำให้ฉีดวัคซีนช่วงบ่าย เป็นต้น

ฉีดวัคซีนโควิด ยาไมเกรนต้องงดหรือเปล่า

สมาคมประสาทวิทยาแห่งประเทศไทย ระบุว่า ผู้ป่วยโรคปวดศีรษะไมเกรนไม่จำเป็นต้องหยุดยาแก้ปวดศีรษะไมเกรน เพราะอาจทำให้อาการกำเริบได้ จึงสามารถรับประทานยาเหล่านี้ได้ตามปกติ

ยาแก้ปวดศีรษะไมเกรนชนิดต่างๆ ได้แก่

- ▶ ยากลุ่ม Acetaminophen เช่น พาราเซตามอล
- ▶ ยากลุ่ม NSAIDs เช่น แอสไพริน ไอบูโพรเฟน
- ▶ ยาที่มีส่วนผสมของ Ergotamine และคาเฟอีน เช่น Cafegot, Tofago
- ▶ ยาในกลุ่มทริปแทน เช่น Relpax, Siagran

ยาป้องกันไมเกรนชนิดต่างๆ ได้แก่

- ▶ ยาในกลุ่มยากันชัก เช่น Topiramate, Valproic acid
- ▶ ยาในกลุ่มยาด้านเศร้า เช่น Amitriptyline, Venlafaxine
- ▶ ยาในกลุ่มต้านแคลเซียม เช่น Flunarizine
- ▶ ยาในกลุ่มต้านเบต้า เช่น Propranolol
- ▶ ยาป้องกันไมเกรนชนิดอื่นๆ ที่ผู้ป่วยรับประทานอยู่เป็นประจำ

อย่างไรก็ตาม สำหรับคนที่กังวลใจ และต้องการหยุดยาแก้ปวดไมเกรนหรือยาป้องกันไมเกรน ให้ปรึกษาแพทย์ที่รักษาเพื่อวางแผนในการฉีดวัคซีนโควิด และแนะนำอาการของโรคปวดศีรษะไมเกรนที่อาจจะเกิดขึ้น

ฉีดวัคซีนโควิด ยาแก้ปวด ยาพาราเซตามอล กินได้ไหม

- ก่อนฉีดวัคซีนโควิด ต้องดยาแก้ปวด ยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล

เพราะยาอาจไปกดภาวะการอักเสบ จนบดบังการตอบสนองของวัคซีน นอกจากนี้หากมีอาการไม่สบายหลังฉีดวัคซีน อาจทำให้เกิดความสับสนได้ว่าเป็นอาการแพ้วัคซีนหรือเป็นอาการป่วยที่เป็นอยู่ก่อนแล้ว ดังนั้น ถ้ามีอาการป่วยเป็นไข้ ควรเลื่อนการฉีดวัคซีนออกไปก่อน 2 สัปดาห์

- แต่หลังฉีดวัคซีน ถ้ามีไข้สามารถกินยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม 1 เม็ด

(เช่น ยี่ห้อไทลินอล, ชาร์ว, พาราแคพ, บาคามอล, ซีมอล, พานาดอล, เทมปร้า) ซึ่งเป็นยาลดไข้ที่ปลอดภัยที่สุด หากไม่หายสามารถกินซ้ำได้ โดยให้ห่างจากเม็ดแรก 4-6 ชั่วโมง

ส่วนยาแก้ปวดในกลุ่ม NSAIDs เช่น ไอบูโพรเฟน, นาโปรเซน, เซเลโคซิบ, ไดโคลฟีแนค, ไพร็อกซิแคม เป็นต้น หากไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยง หรือปรึกษาเภสัชกรก่อนรับประทาน

ฉีดวัคซีนโควิด ยาคลายกล้ามเนื้อ กินได้ไหม

ยาคลายกล้ามเนื้อ เช่น มายโดคาล์ม (Mydocalm), นอร์จีสิค (Norgesic) สามารถรับประทานได้

ฉีดวัคซีนโควิด ยาลดน้ำมูก แก่คัดจมูก กินได้ไหม

เพราะยาลดน้ำมูก ยาแก้หวัดคัดจมูก กลุ่มที่มีฤทธิ์ทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathomimetic) เช่น Pseudoephedrine มีผลทำให้หลอดเลือดแดงหดตัวได้ ดังนั้น จึงมีคำแนะนำให้หลีกเลี่ยงการใช้ยาในกลุ่มนี้ในวันที่ฉีดวัคซีน และ 14 วัน หลังจากนั้น ซึ่งเป็นระยะเวลาที่อาจมีผลข้างเคียงเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม หากเป็นผู้ป่วยที่จำเป็นต้องรับประทานอยู่เป็นประจำควรปรึกษาแพทย์ก่อน

ฉีดวัคซีนโควิด ยาแก้แพ้ กินได้ไหม

คนที่เป็นภูมิแพ้และใช้ยาต้านฮิสตามีน หรือยาแก้แพ้ มาอย่างต่อเนื่อง สามารถกินยาได้ตามปกติ ไม่ควรลดหรือหยุดยาก่อนมาฉีดวัคซีน เพราะอาจทำให้โรคกำเริบและมีอาการคล้ายแพ้วัคซีนได้

แต่ถ้าไม่ได้เป็นคนใช้ยาฮิสตามีนอย่างต่อเนื่อง ไม่แนะนำให้กินยาก่อนฉีดวัคซีนโควิด เพื่อป้องกันการแพ้วัคซีน เพราะไม่สามารถป้องกันอาการแพ้รุนแรงได้ และอาจบดบังอาการแพ้ทางผิวหนังที่เกิดขึ้น

ฉีดวัคซีนโควิด ยานอนหลับ ยาคลายเครียด กินได้ไหม

ยานอนหลับ ยาคลายวิตกกังวล สามารถกินได้ตามปกติ

ฉีดวัคซีนโควิด กินยาต้านเศร้า ยาจิตเวช ได้ไหม

ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย แนะนำให้ผู้ป่วยจิตเวชรับประทานยาต่อเนื่อง ซึ่งยาจิตเวชส่วนใหญ่ปลอดภัยต่อวัคซีน (ข้อมูล ณ วันที่ 28 พฤษภาคม 2564) ดังนั้น ไม่ควรลดยา เพิ่มยา หรือปรับยาเอง เพราะอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงหรือถอนยาได้ แต่หากผู้ป่วยหรือญาติกังวลใจ อาจพูดคุยปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้เรื่องการฉีดวัคซีน

ฉีดวัคซีนโควิด กินยาโรคหืด ใช้ยาพ่น ยาสูด ได้ไหม

โรคหืดสามารถฉีดวัคซีนโควิด 19 ได้ โดยสมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย ให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการใชยาไว้ดังนี้ค่ะ

- ควรใช้ยาสูดสเตียรอยด์และยาประจำตัวโรคหืดอย่างสม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องหยุดยาก่อนฉีดวัคซีน เนื่องจากยังไม่มีหลักฐานว่ายาสูดสเตียรอยด์มีผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันที่กระตุ้นจากการฉีดวัคซีน
- ผู้ป่วยโรคหืดที่มีอาการกำเริบจำเป็นต้องใช้ยาสูดสเตียรอยด์ชนิดรับประทานหรือฉีด ควรควบคุมอาการให้สงบก่อนฉีดวัคซีน
- ผู้ป่วยโรคหืดที่ได้รับยาชีวโมเลกุล เช่น Omalizumab, Benralizumab, Dupilumab ควรรอน้อยกว่า 7 วัน หลังได้รับยา จึงค่อยฉีดวัคซีนโควิด

ฉีดวัคซีนโควิด กินยากดภูมิคุ้มกัน ยาปรับภูมิคุ้มกัน ได้ไหม

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย และสมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย ให้ข้อมูลไว้ว่า กรณีผู้ป่วยที่โรคสงบสามารถฉีดวัคซีนโควิด 19 ได้ โดยมีข้อแนะนำเรื่องการหยุดยา หรือไม่หยุดยาชั่วคราว ดังนี้

- ผู้ป่วยมีอาการคงที่และกินยา Hydroxychloroquine, Chloroquine, Prednisolone น้อยกว่า 20 มิลลิกรัม/วัน หรือเทียบเท่า สามารถฉีดวัคซีนโควิดได้โดยไม่ต้องหยุดยาดังกล่าว แต่ถ้ากินยามากกว่า 20 มิลลิกรัม/วัน ติดต่อกันนานเกิน 1 เดือนขึ้นไป แต่อาการของโรคคงที่และอยู่ในช่วงปรับลดยา สามารถฉีดวัคซีนได้ แต่การตอบสนองต่อวัคซีนอาจจะลดลง

- ผู้ที่กินยา Methotrexate, Cyclophosphamide, Azathioprine, Cyclosporin, Mycophenolate และสามารถอาการได้ดีเพียงพอที่จะหยุดยาได้ชั่วคราวโดยโรคไม่กำเริบ แนะนำให้หยุดยา 1-2 สัปดาห์ หลังฉีดวัคซีน
- ผู้ที่ได้รับยาฉีด Cyclophosphamide ควรฉีดวัคซีนโควิดไปแล้วอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ก่อนรับยา Cyclophosphamide
- ผู้ที่ได้รับยาฉีด Rituximab แนะนำให้ฉีดวัคซีนครั้งแรกอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ก่อนได้รับยา Rituximab หรือถ้ารับยา Rituximab ไปแล้ว ให้รออย่างน้อย 1 เดือน จึงค่อยฉีดวัคซีนโควิด
- ผู้ที่ได้รับยาฉีด Dupilumab ร่วมด้วย ควรฉีดวัคซีนโควิดไปแล้วอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ก่อนหรือหลังได้รับยา Dupilumab
- ผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินที่มีอาการคงที่และได้รับยาอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ Acitretin, Etanercept, Infliximab, Adalimumab, Ustekinumab, Secukinumab, Ixekizumab, Brodalumab, Guselkumab สามารถฉีดวัคซีนโควิด 19 ได้ โดยไม่ต้องปรับเปลี่ยนการรับยากดภูมิ

น้ำมันกัญชาใช้ได้ไหม ก่อนฉีดวัคซีนโควิด

ผู้ป่วยที่ใช้้ำมันกัญชาทางการแพทย์ เช่น สูตรตำรับของอาจารย์เตชา เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยและคุณภาพชีวิตสามารถใช้ต่อได้ ไม่ต้องหยุด และไม่ต้องเพิ่มปริมาณ

ก่อน-หลังฉีดวัคซีน ไปทำฟันใช้ยาชาได้หรือไม่

ทันตแพทย์หญิงสุนา โพธิ์ศรีทอง ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสถาบันทันตกรรมระบุว่า ยาชาที่ใช้ทางทันตกรรมไม่มีผลต่อภูมิคุ้มกันทั้งก่อนและหลังการรับวัคซีนโควิด 19 ในปริมาณยาชาที่เหมาะสมและถูกต้อง ดังนั้นผู้ที่เข้ารับการรักษาทันตกรรม สามารถรับการฉีดยาชา เพื่อทำหัตถการทางทันตกรรมได้อย่างปลอดภัย

- กรณีการทำฟันที่ไม่เร่งด่วน ควรเข้ารับการรักษาก่อนฉีดวัคซีนหรือภายหลังฉีดวัคซีนโควิด 2-3 วัน แต่ไม่เกิน 1 สัปดาห์ เพื่อลดความคลาดเคลื่อนในการวินิจฉัยแยกโรค เช่น ภาวะไข้ ว่าเป็นอาการข้างเคียงจากการรักษาทางทันตกรรม หรืออาการข้างเคียงจากวัคซีน
- กรณีมีอาการฉุกเฉินเร่งด่วนทางทันตกรรม สามารถขอคำแนะนำและรับคำปรึกษา รวมถึงประเมินอาการจากทันตแพทย์ได้ตามแนวทางบริการทางทันตกรรมวิถีใหม่ New Normal Dental Services

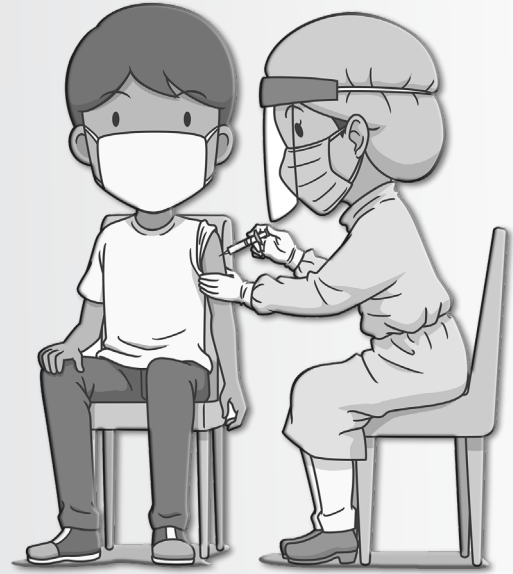
สรุปฉีดวัคซีนโควิด ยารักษาโรคประจำตัวอะไรกินได้

- ▶ ยาเบาหวาน ยาความดันยารักษาโรคหัวใจาลดไขมันในเลือด
- ▶ ยาคุมกำเนิด (แต่หากผู้ใช้ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนมีความกังวลสามารถหยุดกินได้และเปลี่ยนไปใช้วิธีคุมกำเนิดแบบอื่นแทนไปก่อน)
- ▶ ยาละลายลิ่มเลือด ยาต้านเกล็ดเลือด
- ▶ ยาแก้ปวดไมเกรน หรือยาป้องกันไมเกรน
- ▶ ยาลดไขมันในเลือด
- ▶ ยาแก้แพ้ (กินได้ในผู้ป่วยที่กินยาแก้แพ้มาอย่างต่อเนื่อง)
- ▶ ยานอนหลับ ยาลดกรด ยาลดความดันโลหิต
- ▶ ยาจิตเวช
- ▶ ยาสูดสเตียรอยด์ ยาพ่นโรคหืด
- ▶ ยาปรับภูมิคุ้มกัน Hydroxychloroquine, Chloroquine, Prednisolone
- ▶ น้ำมันกัญชา

สรุปยาที่ไม่ควรกิน หรือปรึกษาแพทย์ก่อน

- ▶ ยาแก้ปวด ลดไข้ (ไม่ควรกินดักไว้ก่อนฉีดวัคซีน เพราะไม่เกิดประโยชน์)
- ▶ ยาลดน้ำมูก ยาแก้คัดจมูก กลุ่มที่มีฤทธิ์ทางระบบประสาทอัตโนมัติ (ถ้าไม่จำเป็นควรงดการใช้ยาก่อน)
- ▶ ยาต้านฮิสตามีน ยาแก้แพ้ (ในคนที่ไม่ได้ใช้ยาอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรกินเพื่อหวังผลป้องกันภาวะแพ้วัคซีน)
- ▶ ยาแอสไพริน (หากไม่ใช่ผู้ป่วยโรคประจำตัวที่ต้องกินยาแอสไพรินอยู่แล้ว คนทั่วไปไม่ควรกินเพื่อหวังผลป้องกันอาการเกิดลิ่มเลือด เนื่องจากไม่สามารถป้องกันได้ และอาจทำให้เลือดออกในร่างกายได้อีก)

เตรียมตัว.. ก่อนฉีดวัคซีนโควิดอย่างไร สำหรับ.. ผู้มีโรคประจำตัว



ขอบคุณข้อมูลจากเว็บไซต์: kapook.com
ตรวจทานความถูกต้อง: ดร. นพ.ศุภชัย เอกวัฒนกิจ

สำหรับคนที่มีโรคประจำตัวก็มีข้อปฏิบัติต่อไปนี้ ก่อนเข้ารับวัคซีน

1. รับประทานยารักษาโรคประจำตัวตามปกติ เพื่อป้องกันอาการกำเริบ ไม่ควรหยุดยาเองถ้าแพทย์ไม่ได้แนะนำ หรือ หากไม่แน่ใจว่าควรหยุดยาหรือไม่ ให้ปรึกษาแพทย์ที่ดูแลอาการอยู่
2. ผู้ป่วยที่สามารถฉีดวัคซีนโควิดได้ต้องมีอาการคงที่และควบคุมได้แล้ว หากมีอาการที่ยังไม่เสถียร เป็นอันตรายต่อชีวิต หรือ ยังต้องนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ควรเลื่อนการฉีดวัคซีนออกไปก่อน และให้แพทย์เป็นผู้ประเมินอีกครั้ง
3. กรณีมีไข้ ไม่สบาย ในช่วง 2 สัปดาห์ ให้เลื่อนวันมาฉีดวัคซีน เพราะร่างกายอาจตอบสนองต่อวัคซีนได้ไม่เต็มที่
4. พักผ่อนให้เพียงพอ ทำใจให้สบายก่อนจะมาฉีดวัคซีน
5. ดื่มน้ำให้มาก งดเครื่องดื่มชูกำลัง และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
6. รับประทานอาหารตามปกติ สามารถดื่มชา-กาแฟได้ ถ้าเป็นคนที่ดื่มเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ถ้าไม่ค่อยได้ดื่มชา-กาแฟ
7. ก็ไม่ควรดื่มก่อนมาฉีดวัคซีน

ในวันฉีดวัคซีนต้องแจ้งข้อมูลต่อไปนี้ให้แพทย์ทราบขณะซักประวัติ

- ประวัติการแพ้ยา แพ้อาหาร แพ้วัคซีน
- มีโรคประจำตัวอะไรบ้าง
- รับประทานยาอะไรมาบ้าง โดยเฉพาะกลุ่มยาละลายลิ่มเลือด ยารักษาโรคประจำตัวต่าง ๆ หรือใช้ยากดภูมิคุ้มกันอยู่
- มีภาวะเลือดออกง่าย เลือดออกผิดปกติ หรือเกล็ดเลือดต่ำ
- ฉีดยาอะไรมาก่อนหน้านี้หรือไม่ เช่น หากเพิ่งฉีดวัคซีนไขว้หวัดใหญ่มา จะต้องรอนานอย่างน้อย 1 เดือน ถึงสามารถฉีดวัคซีนโควิด 19 ได้ ข้อมูลงานวิจัยล่าสุดสามารถฉีดวัคซีนไขว้หวัดใหญ่พร้อมกับวัคซีนชนิด mRNA ได้
- เคยติดเชื้อโควิดมาก่อนไหม ถ้าเพิ่งหายจากการติดเชื้อโควิด ต้องรอนานอย่างน้อย 1 เดือน จึงค่อยมาฉีดวัคซีนโควิด
- กำลังตั้งครรภ์อยู่หรือไม่ ต้องตั้งครรภ์เกิน 12 สัปดาห์ จึงสามารถฉีดวัคซีนได้

ทั้งนี้ หลังจากฉีดวัคซีนแล้วให้สังเกตอาการ 30 นาที ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้สูง รู้สึกหนาวสั่น หายใจไม่ออก ตาพร่า มีอาการชา ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที แต่ถ้าไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ให้กลับไปสังเกตอาการต่อที่บ้าน และรับประทานยาโรคประจำตัวได้ตามปกติ

วัคซีน ไขหวัดใหญ่ ในยุค New Normal

โดย
ศ. ดร. นพ.วิพร วิประภษิต
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



ตอนนี้หลังจากเราเริ่มผ่อนคลายล็อกดาวน์ หลายคนก็ได้เริ่มออกจากบ้าน ไปตัดผมเสริมสวย เสริมหล่อกัน ไปทานอาหารกันบ้างแล้วนะครับ

แต่แน่นอนหนึ่งในสถานที่ที่หลายคนไม่อยากไปเลย ในช่วงหลายๆ เดือนที่ผ่านมา นั่นก็คือ...โรงพยาบาล

โรงพยาบาลน่าจะเป็นสถานที่หายๆ ที่เราคิดและนึกจะไปหลังจากอยู่บ้านมาเป็นเดือนๆ ใช่มั้ยครับ เพราะเรามักจะคิดว่าโรงพยาบาลก็มีแต่คนป่วยที่จำเป็นต้องไปเท่านั้น แต่ความจริงแล้วคน “ไม่ป่วย” และคน “ไม่อยากป่วย” ก็สามารถไปโรงพยาบาลได้ เพราะที่โรงพยาบาลเราสามารถไปรับบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกายโดยเฉพาะ กระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านทานต่อความเจ็บป่วยและการติดเชื้อได้ครับ และการกระตุ้นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดคือ “การฉีดวัคซีน” ในเวลานี้ทุกคนเรียกหาแต่วัคซีนป้องกันน้องโค... (ซึ่งจะเป็นวัคซีนที่จะทำให้เรากลับมาใช้ชีวิตปกติได้) แล้วระหว่างนี้เราจะสร้างเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานอะไรดี ที่สำคัญที่สุดตอนนี้คือ “วัคซีนไขหวัดใหญ่” เนื่องจากหลายเหตุผลครับ

1

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก และกระทรวงสาธารณสุข เราควรได้รับวัคซีนนี้ทุกปีครับ เพราะไวรัสไขหวัดใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงรหัสพันธุกรรมอย่างน้อยๆ ทุกปี และเชื่อมีมากถึง 4 สายพันธุ์ (มี 2A กับ 2B ครับ) มันจะต้องเจอกันสักอันสิ

2

วัคซีนไขหวัดใหญ่ฉีดได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป จริงๆ แล้วฉีดได้ทุกคนนะครับ โดยเฉพาะคนที่เป็กลุ่มเสี่ยงคือ ผู้สูงอายุ คนที่เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ เพราะคนไข้กลุ่มนี้หากเป็นไขหวัดใหญ่จะป่วยหนัก นอน โรงพยาบาลนานและอัตราการตายสูงมากเป็น 5-6 เท่าถ้าเราเทียบกับคนไม่ได้ฉีด

3

อาการแทรกซ้อนสำคัญของไขหวัดใหญ่คือ ปอดอักเสบครับ คนไข้จะมีอาการไข้สูง หอบเหนื่อย หายใจเร็ว เป็นหนักๆ จะมีอาการหายใจล้มเหลว โอ้...อาการแบบนี้ มันก็คล้ายๆ กับการติดเชื้อน้องโควิดที่แพร่หลายอยู่ ณ ตอนนี้ แต่ถ้าเราได้วัคซีนไขหวัดใหญ่มาก่อนแล้วเรามีอาการแบบนี้ หมอก็จะคิดถึงไขหวัดใหญ่ลดลงครับ และรีบไปตรวจหาสาเหตุอื่นๆ ในทันที จะได้ไม่เสียเวลาวินิจฉัย

ผมขอเน้นนะครับว่า ในเวลาที่เราอยู่ในยุค New Normal การได้วัคซีนไขหวัดใหญ่เป็นสิ่งจำเป็น ของมันต้องมีและควรฉีดตอนนี้หลายๆ โรงพยาบาล เช่น ศิริราช ก็มีการจัดบริการเป็น vaccine safe zone แยกพื้นที่การให้บริการฉีดวัคซีนออกมาจากโซนผู้ป่วยอย่างชัดเจน ทำให้สบายใจได้ครับว่าโอกาสที่เราจะไปรับเชื้อจากโรงพยาบาลจะน้อยลงมากจๆจๆจๆ ครับ

ขอบคุณรูปภาพจาก: สื่อสุขภาพ by Dr.Vip, ATGenes Co. Ltd.

BIOPHARM

Exsirox

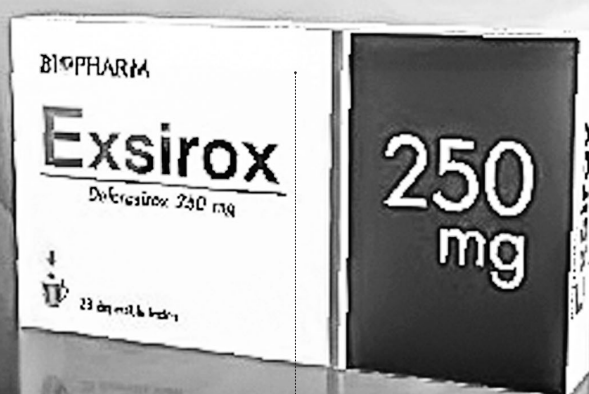
Deferasirox 250 mg



Dispersible tablet Iron Chelating Agents
ONCE DAILY DOSE

บริษัท ชินวัตรกรรมไทย

กัณยายน 2563 - กัณยายน 2566 (3 ปี) สหีส 03010200



DOSAGE AND ADMINISTRATION

Chronic Iron overload	Age	Starting Dose (mg/kg/day)	Titration Increase (mg/kg)	Maximum Dose (mg/kg/day)
Transfusions-Dependent Iron overload	≥ 2 years	20	5-10	40
Non-Transfusions-Dependent thalassemia syndromes	≥ 10 years	10	5-10	20

*EXSIROX tablets for oral suspension should be completely dispersed by stirring in water, orange juice or apple juice

**At least 30 minutes before meal, preferably at the same time each day

โทรศัทพณวณ 1045/2563



Manufactured by
625 Moo 4, Bangpoo Industrial Estate,
801 7A, Pracha-Uthit, Samutprakarn 10130
www.biopharm.co.th

BIOPHARM
Your Healthcare Partner

Distributed by:
25301 Pansongkarn, Sakhonwittaya Road, Nongkham, N.S.,
Wichit, Bangkok 10110, Thailand
www.biopharm.co.th | Call Center: 02-255-9888



จากเพื่อน



ถึงเพื่อน

ชุดิกร พูลทรัพย์..



สวัสดีคุณหมอ ผู้ปกครอง พี่ๆเพื่อนสมาชิกทุกท่าน

คอลัมน์จากเพื่อนถึงเพื่อนฉบับนี้กลับมาทักทายเล่าเรื่องผ่านตัวอักษรกันเช่นเคย ฉบับนี้ผู้เขียนก็หวังว่าเพื่อนๆ สมาชิกหลายๆ คนคงได้รับวัคซีนป้องกัน covid-19 กันบ้างแล้ว และคงมีอีกไม่น้อยที่ยังไม่ได้รับวัคซีนป้องกัน covid-19 เหมือนกับผู้เขียนในตอนนี้อย่างไรก็ตามยังไม่ได้รับวัคซีนเป็นเพื่อนกัน ส่วนเพื่อนๆ ที่ได้รับวัคซีนแล้วก็อยากให้ดูแลตัวเองกันนะคะ อย่าเพิ่งชะล่าใจเพราะจากหลายๆ แหล่งข่าว แม้กระทั่งในกลุ่มคุณหมอที่ได้รับวัคซีนแล้วยังกลับมาติดโควิด-19 ได้อีกนะ สถานการณ์แบบนี้ในช่วง 2 ปีนี้ เข้าใจว่ากลุ่มผู้ป่วยธาลัสซีเมียคงใช้ชีวิตยากขึ้นอีก ติดตามข่าวสารข้อมูลเรื่องโรค covid-19 เชฟๆ ตัวเองกันด้วย และผู้เขียนอยากให้เพื่อนๆ ใส่หน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันได้ ถ้าไม่อดัดจนเกินไปอยากให้ใส่ 2 ชั้นเลย 555

ผู้เขียนและชมรมธาลัสซีเมียโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มีข่าวสารให้เพื่อนๆ ที่เล่นโซเชียลได้ติดตามข่าวสารอีกช่องทางหนึ่ง และช่อง youtube channel ชมรมธาลัสซีเมีย ให้เพื่อนๆ ได้ติดตามด้วย หากเพื่อนๆ สนใจหรือมีข้อสงสัยสามารถไปฝากคำถาม ทักทาย พูดคุยกันได้ที่กล่องข้อความทาง



FB: <https://www.facebook.com/thalassemia.chula>



youtube: <https://youtube.com/user/Thalassemiachula>

ถึงตรงนี้ผู้เขียนอยากเชิญชวนเพื่อนๆ เครือข่ายจากทุกๆ โรงพยาบาล ร่วมส่งบทความแนะนำตัวเองให้เพื่อนๆ ได้รู้จัก มาเล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนความรู้กัน โดยเขียนเรื่องราวของเพื่อนๆ ส่งมาได้ที่



e-mail: champou.71@gmail.com

หมายเหตุ

จุฬารอกทุกๆ 4 เดือน ฉบับต่อไปเดือน กันยายน-ธันวาคม 2564 เพื่อนๆ ท่านไหนสนใจอยากเล่าเรื่องราว แห้วประสบการณ์ในคอลัมน์ “จากเพื่อนถึงเพื่อน” สามารถส่งเรื่องราวของเพื่อนๆ มาภายในเดือนสิงหาคม 2564

พบกันใหม่ฉบับหน้า ขอให้เพื่อนๆ ทุกคนสุขภาพแข็งแรง ปลอดภัยจาก covid-19

ขอแสดงความนับถือ

ชุดิกร พูลทรัพย์

ประธานชมรมธาลัสซีเมีย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

คนด่าน ประจำฉบับ

“ สาวน้อยวัย 17 ปี
อนาคตวิศวกร และนักธุรกิจ ”

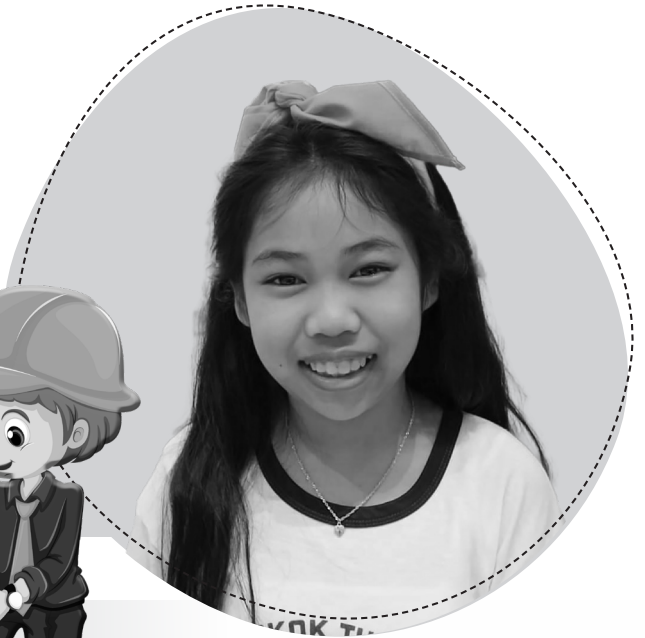
อัลโหลๆ แนน่าตัวให้เพื่อนๆ รู้จักหน่อยจ้ะ

สวัสดีค่ะ

ชื่อ นางสาวณัฐศา ศรีวิชัย

ชื่อเล่น ครีม

อายุ 17 ปี



ณัฐศา ศรีวิชัย

ขั้นตอนนี้ก็ยังเรียนหนังสืออยู่สิ ชั้นอะไรแล้ว?

ใช่ค่ะ ตอนนี้นำกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กำลังจะจบม.ปลาย เตรียมเข้ามหาวิทยาลัยแล้วค่ะ

แล้วที่น้องครีมมีโรคประจำตัวเป็นธาลัสซีเมีย ทำให้เป็นปัญหากับเพื่อน ครูที่โรงเรียน หรือ มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรึเปล่าจ๊ะ

โรคธาลัสซีเมียที่ครีมเป็นไม่ได้ส่งผลกระทบหรือทำให้เป็นปัญหากับเพื่อนหรือครูที่โรงเรียนเลยนะคะ เพื่อนๆ และคุณครูเข้าใจดี ครีมก็ยังสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนๆ ได้สบายมากค่ะ ส่วนการเรียนก็ไม่มีปัญหาค่ะ ยังเรียนทันเพื่อน เวลาถึงวันหยุดนัดมาพบแพทย์ พอกลับไปก็จะตามงานกับเพื่อน รับผิดชอบส่งให้ทันค่ะ

ช่วงปิดเทอมมีกิจกรรมพักผ่อนคลายเครียด หรืองานอดิเรกอะไรทำบ้าง เล่าให้ฟังหน่อยสิ

กิจกรรมที่หนูชอบคือเล่นบาสเกตบอล ดูซีรีส์หรือไม่ก็อ่านนิยาย ถ้าเป็นเมื่อก่อนช่วงปิดเทอมก็จะไปเล่นบาสเกตบอลกับเพื่อนและรุ่นพี่ แต่ตอนนี้ช่วยแม่เตรียมของเพื่อขาย แล้วก็ยังต้องอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยค่ะ



น้องครีมสู้ๆ ตั้งใจอ่านหนังสือ:
พี่และชาวธาลัสซีเมียเป็นกำลังใจให้จ้า

ขอบคุณมากนะคะทุกคน

มหาวิทยาลัยอยากเรียนคณะอะไรมีเล็งๆ ไว้รึยัง?

จริงๆ แล้วหนูอยากเรียนคณะแพทยศาสตร์ แต่หนูมอง
ว่าตัวหนูน่าจะเหมาะกับคณะนี้ ตอนนี้เลยเลือกที่จะเรียน
คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาโลจิสติกส์ ค่ะ

อนาคตมีความฝันหรืออยากทำงานอะไร?
มีวางแผนไว้ยังไอบ้างจ๊ะ:

หนูอยากทำงานเป็นวิศวกรและมีวางแผนจะทำธุรกิจส่วนตัว
ด้วยค่ะ ความฝันที่อยากจะทำคืออยากทำงานมีเงินเยอะๆ ครอบครัว
จะได้สบาย อยากมีบ้านเป็นของตัวเอง อยากไปเที่ยวในที่ต่างๆ
ทั้งในและต่างประเทศค่ะ ขอให้ฝันเป็นจริงด้วยเถิด...สาธุ!!!

การเป็นโรครธาลัสซีเมียทำให้เป็นอุปสรรคกับตัวเองหรือไม่
แล้วเรามีวิธีจัดการอย่างไร

หนูมองว่าโรครธาลัสซีเมียไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อตัวหนูเลย
ทั้งในด้านการใช้ชีวิตประจำวัน ด้านการเรียน หรือด้านอื่นๆ เพราะ
หนูสามารถทำกิจกรรมต่างๆ และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้เหมือน
คนปกติทั่วไปเลย

น้องครีมมีมุมมองความคิดต่อโรครธาลัสซีเมียของตัวเอง
ยังไอบ้าง อยากแชร์อะไรเกี่ยวกับโรครธาลัสซีเมียที่น้องเป็นอยู่
แล้วก็ฝากให้กำลังใจคนที่ เป็นโรคเดียวกันกับเราหน่อยค่ะ:

หนูมองว่าโรคนี้ไม่ได้ทำให้หนูต่างไปจากคนอื่น หนูยังสามารถ
ใช้ชีวิตได้อย่างปกติและมีความสุขเหมือนไม่ได้เป็นโรคประจำตัว
น้อยๆ และท้ายบทความคนเด่นประจำฉบับเล่มนี้ หนูขอให้ทุกคนใช้
ชีวิตอย่างมีความสุขในทุกๆ วัน หนูจะคอยเป็นกำลังใจให้หะคะ
สู้ต่อไป...ชาวธาลัสซีเมีย

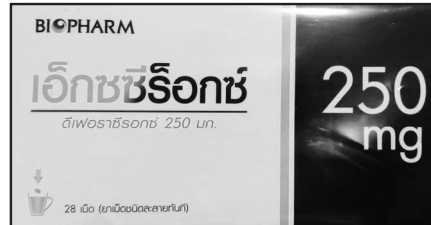


108 ปัญหาธาลัสซีเมีย ไขข้อข้องใจ

โดย ศ. ดร. นพ.วิพร วิประภังค และคณะ

คุณ Wiparut

ถาม: สวัสดีค่ะ มีปัญหาอยากจะขอสอบถามคุณหมอ ลูกสาวอายุ 5 ปี เป็นโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย ชนิด B-Thal/HbE ตอนนี้มีภาวะเหล็กเกินในร่างกาย และได้รับยาขับธาตุเหล็กชนิดรับประทาน เอ็กซีซีร็อกซ์ ดีเฟอราซีร็อกซ์



ลูกสาวเริ่มมีอาการคันตามตัว ผิวน้ำแข็งแห้ง (ปกติก่อนได้รับยาขับธาตุเหล็กไม่เคยเป็น) อาการเหล่านี้เกิดจากผลข้างเคียงของยาขับธาตุเหล็กหรือไม่คะ และจะต้องดูแลลูกสาวอย่างไร

ตอบ: อาการผื่นแพ้ที่ผิวน้ำแข็งและอาการผิวน้ำแข็งแห้ง อาจจะเป็นภาวะแทรกซ้อนจากการรับประทานยาขับธาตุเหล็กชนิดดีเฟอราซีร็อกซ์ได้ครับ

ในกรณีนี้ผมแนะนำให้หยุดยาขับเหล็กดังกล่าวและแจ้งปัญหาอาการที่เกิดขึ้นให้กับแพทย์ผู้สั่งยาได้รับทราบเพื่อการประเมินที่ถูกต้องว่าปัญหาดังกล่าวเกิดจากการแพ้ยาหรือไม่ครับ

คุณ นภสร

ถาม: สวัสดีค่ะคุณหมอ รบกวนสอบถามเรื่องการรักษาด้วยยีนบำบัดในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย สามารถรักษาและทำการรักษาได้ที่ไหน ทำแล้วประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด และมีค่าใช้จ่ายในการเตรียมตัวและการทำงานเท่าไรคะ ขอขอบคุณคุณหมอล่วงหน้าที่จะช่วยตอบคำถามค่ะ

ตอบ: ปัจจุบันการรักษาด้วยยีนบำบัดได้รับการขึ้นทะเบียนแล้วในประเทศสหรัฐอเมริกาและในสหภาพยุโรป ผลการรักษาด้วยยีนบำบัดนั้นจะได้ผลดีในกรณีที่ผู้ป่วยธาลัสซีเมียชนิดพึ่งพาเลือดที่มีการกลายพันธุ์แบบชนิดที่ร่างกายยังพอสร้างสายเบต้าได้ครับ

อย่างไรก็ตาม ค่าใช้จ่ายในการรักษาด้วยวิธีการดังกล่าวอยู่ที่ประมาณ 60 ล้านบาทต่อการทำการรักษา 1 ครั้งครับจึงทำให้ในปัจจุบันแม้แต่ในประเทศที่พัฒนาแล้วก็ยังไม่มีการรักษาด้วยวิธีการดังกล่าวอย่างแพร่หลาย เพราะค่าใช้จ่ายที่สูงมากและบริษัทเจ้าของเทคโนโลยีตัดสินใจที่จะยุติการให้บริการในสหภาพยุโรปเมื่อกลางปีที่ผ่านมานี้เอง

คุณ Ni Khay

ถาม: สวัสดีครับคุณหมอ ผมเป็นธาลัสซีเมีย ชนิด B-Thal/HbE ได้รับเลือดสม่ำเสมอครั้งละ 2 ถัง ปกติก่อนการรับเลือดผมจะทานยาแก้แพ้(เม็ดสีเหลือง) แต่ครั้งล่าสุดคุณหมอเปลี่ยนยาแก้แพ้เป็นยาฟีด คลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine) ผมมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะมาก ต้องนอนหลับตาเกือบ 2 ชั่วโมง ทรมานมากครับ จึงขอสอบถามว่าอาการที่ผมเป็นเกิดจากผลข้างเคียงของยาฟีดแก้แพ้หรือเปล่าครับ เพราะผมทานยาแก้แพ้ เม็ดสีเหลืองไม่มีอาการจำพวกนี้เลย ขอขอบคุณครับ

ตอบ: อาการมีนงง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียนหลังการฉีดยาแก้แพ้ อาจเป็นผลจากยาได้ครับ แนะนำว่าถ้าไม่ได้มีอาการแพ้ที่รุนแรงจากการรับเลือดครั้งก่อนและผู้ป่วยได้รับเลือดที่เป็นชนิดกรองเม็ดเลือดขาวโอกาสแพ้ก็จะพบน้อยมากสามารถให้ยาบรรเทาอาการได้โดยไม่ต้องใช้ยาฉีดครับ

คุณ May Shanya

ถาม: ขอรบกวนสอบถามคุณหมอดะ คนที่มีม้ามโตจะมีอาการปวดท้องไหมคะ หนูชอบมีปวดท้องและอึดอัดแน่นท้องบริเวณใต้ชายโครงด้านซ้าย หายใจไม่อิ่มไม่เต็มปอด หายใจแรงก็เจ็บแปล็บๆ ทานอะไรนิดหน่อยก็จุก ไม่แน่ใจว่าจะเกี่ยวกับโรคธาลัสซีเมียที่เป็นหรือไม่ มียาตัวไหนแนะนำสำหรับบรรเทาอาการให้ดีขึ้นหรือว่าต้องปรึกษาแพทย์ที่รักษาประจำเพื่อพิจารณาตัดม้ามคะ

ตอบ: อาการที่น่าจะเกิดขึ้นจากการที่ม้ามมีขนาดใหญ่และโตได้ครับ อาการดังกล่าวเป็นผลสืบเนื่องมาจากโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียอย่างแน่นอน เนื่องจากในผู้ป่วยที่มีอาการซีดเรื้อรังและไม่ได้รับเลือดอย่างสม่ำเสมอร่างกายจะพยายามสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ทั้งในอวัยวะต่างๆ ได้แก่ ตับและม้าม จึงมีผลทำให้ม้ามมีขนาดที่โตมากขึ้นและมีอาการจุกแน่นในท้องตามมา

ในปัจจุบันอาจจะพิจารณาให้ยาเพื่อลดขนาดม้าม ได้แก่ยา hydroxyurea ก่อน แต่การใช้ยาดังกล่าวต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ทางโลหิตวิทยา หากไม่ได้ผลก็จำเป็นต้องให้การรักษาด้วยการให้เลือดอย่างสม่ำเสมอครับ

คุณ Nattacha

ถาม: ขอปรึกษาและสอบถามคะ ลูกชายเป็นธาลัสซีเมีย จะต้องมีการถอนฟัน 3 ซี่ เพื่อจะเตรียมจัดฟัน สามารถทำได้มั้ยนะ? รบกวนคุณหมอให้ข้อมูลที่ถูกต้อด้วย ขอขอบคุณคะ

ตอบ: ในผู้ป่วยโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียที่มีความต้องการจะทำการจัดฟัน จำเป็นจะต้องได้รับการประเมินจากแพทย์ทางโลหิตวิทยาก่อนนะครับ เนื่องจากปัญหาโครงหน้าและกระดูกกรามที่เปลี่ยนแปลงจะขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของโรค หากผู้ป่วยมีความรุนแรงของโรคที่เป็นชนิดพึ่งพาเลือด มีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างกระดูกใบหน้ามาก แบบที่เรียกว่า “หน้าธาลัสซีเมีย” ในกรณีแบบนี้หากไม่ได้รับการรักษาด้วยการให้เลือดอย่างสม่ำเสมอ การจัดฟันก็จะมีประโยชน์ใดๆ เพราะจะไม่สามารถแก้ไขให้ลักษณะของฟันที่ผิดปกตินั้นกลับมาเป็นปกติได้ครับ แนะนำให้แพทย์ทางโลหิตวิทยาประเมินความรุนแรงและวางแผนการรักษา โดยเฉพาะการให้เลือดที่เหมาะสมก่อนการจัดฟันครับ

สุดท้ายนี้ ผมหวังว่าบทความ ถาม-ตอบ 108 ปัญหาธาลัสซีเมีย ฉบับนี้ จะทำให้ท่านผู้อ่านได้ประโยชน์ตามสมควรนะครับ หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการส่งคำถามมายังมูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียฯ สามารถติดต่อได้ที่ช่องทาง



Facebook: Siriraj Thalassemia Club



e-mail: thalassemia.tft@gmail.com

ขอบคุณมากครับ



ใบสมัครสมาชิกจุลสาร / ใบแสดงความจำนงเพื่อขอรับ จุลสารชมรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

สถานะ ☐ แพทย์ ☐ พยาบาล ☐ เทคนิคการแพทย์ ☐ ผู้ป่วย ☐ ผู้ปกครอง/ญาติ
☐ อื่นๆ ระบุ..... ☐ สถานพยาบาลที่รักษา.....

สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... หมู่..... หมู่บ้าน/อาคาร..... ซอย.....
ถนน..... แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

เบอร์ที่ติดต่อได้ / APP



สถานที่ติดต่อได้



มีความประสงค์ขอรับ “จุลสารชมรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย” จำนวน.....เล่ม โดย

- ☐ สมัครสมาชิกใหม่
- ☐ ต่ออายุสมาชิก (จุลสารฯ กำหนดออก ปีละ 3 เล่ม)
- ☐ แขนงแสดมปี 5 บาท จำนวน 3 ดวง ต่ออายุสมาชิก 1 ปี (สำหรับผู้ป่วย)
- ☐ โอนเงินค่าจัดส่ง 50 บาท / 1 ปี (บุคคลทั่วไป)
- ☐ แจ้งทาง www.facebook.com/Thalassemia Foundation of Thailand

กรุณาส่งใบสมัครสมาชิกจุลสาร / ใบขอรับจุลสารฯ พร้อมแนบ แสดมปี หรือสำเนาการโอนเงินมาที่

- ▶ นางสาวดาริกา สีเลื่อม
- ▶ นางสาวอรินทร ปัจฉิมพิพงค์

มูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทยฯ ตึกอานันท์มิตล ชั้น 9 โรงพยาบาลศิริราช
เลขที่ 2 ถนนวังหลัง แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

หมายเหตุ การโอนเงินค่าจัดส่งจุลสารฯ

เข้าบัญชี ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช

เลขที่บัญชี 016-2-37067-6

ชื่อบัญชี " มูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย "

สามารถ download ใบสมัคร / ใบแสดงความจำนงได้ที่ www.thalassemia.or.th

สอบถามเพิ่มเติมที่ โทรศัพท์: 0-2419-8329, 0-2412-9758

e-mail: address_thalassemia.tft@gmail.com



จุลสารชมรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย

ปีที่ 30 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม ISSN 1513 Vol. 30 No. 2 May - August 2021

ชื่อเจ้าของ

จุลสารโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย

มูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย ในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ
ตึกอานันท์มหาดิล ชั้น 9 ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทรศัพท์ : 02-419-8329, 02 412-9758

โทรสาร : 02-412-9758

Website : www.thalassemia.or.th

e-mail : address thalassemia.tft@gmail.com

วัตถุประสงค์

- 1 ส่งเสริมเผยแพร่ความรู้โรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแก่ผู้ป่วย ผู้ปกครอง และประชาชน
- 2 สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่าง สมาชิกชมรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย แพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์
ทั้งนี้บทความต่างๆ ที่ลงพิมพ์ต้องไม่เกี่ยวข้องกับการเมืองหรือขัดต่อระเบียบศีลธรรมอันดี

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง วรพรรณ ตันไพจิตร
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง อรุณี เจตศรีสุภาพ

รองศาสตราจารย์ พันเอก นายแพทย์ กิตติ ต่อจรัส
รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ธีรชัย สุระ

บรรณาธิการ

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ วิปร วิประกษิต

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ พีระพล วง (รองบรรณาธิการ)
ดร. นายแพทย์ ศุภชัย เอกวัฒนกิจ (รองบรรณาธิการ)
รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง พิมพ์ลักษณ์ เจริญขวัญ
แพทย์หญิง มณฑา จันทนิยม
ดร. นายแพทย์ จักรกฤษณ์ เอื้อสุนทรวัฒนา

ดร. แพทย์หญิง เตือนิตา ทรงเดช
ดร. นายแพทย์ กิตติพงศ์ ไพบูลย์สุขวงศ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ผกาทิพย์ ศิลปมงคลกุล
นายแพทย์ สุรกันต์ เจนสัจจวรรณ์
นางสาวอรินทร ปัจฉิมพิงค์

สำนักงานจุลสาร

ศูนย์ธาลัสซีเมีย ตึกอานันทราช ชั้น 3 โรงพยาบาลศิริราช
เลขที่ 2 ถนนวังหลัง แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทรศัพท์ : 02-412-2113

e-mail : address arinthorn.fai@gmail.com

กำหนดออกหนังสือ

กำหนดออกหนังสือ ทุก 4 เดือน คือ มกราคม พฤษภาคม กันยายน ปีละ 3 เล่ม

วัยหมดประจำเดือน

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกคน จุลสารฯ ฉบับนี้ขอนำบทความสุขภาพดีๆ เรื่อง “วัยหมดประจำเดือน” มาฝาก เชิญไปอ่านและทำความเข้าใจกันได้เลยจ้า



“วัยหมดประจำเดือน” เป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนจะต้องเจอในช่วงอายุราว 50 ปี ในทางการแพทย์การที่ไม่มีประจำเดือนมากกว่า 1 ปีนั้นถือว่าหมดประจำเดือนแล้ว และยังมีรายละเอียดอีกมากมายเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนที่หลายคนยังไม่เคยรู้ มาดูกันว่าคุณมีความเข้าใจเกี่ยวกับอาการนี้มากน้อยแค่ไหน



โรคที่มักเข้าใจว่าเป็น “อาการวัยหมดประจำเดือน” จริงๆ แล้วอาการของวัยหมดประจำเดือนนั้นมีมากกว่า 100 อาการเลยทีเดียว บางคนที่อยู่ในช่วงอายุ 40-59 ปีนั้นมีอาการไม่สบายจึงคิดว่าตัวเองนั้นอยู่ในวัยหมดประจำเดือนแต่แท้จริงแล้วอาจจะมาจากสาเหตุอื่น เพราะเมื่อเข้าวัยหมดประจำเดือนแล้วโรคต่างๆ จะแสดงอาการมากขึ้นหลายๆ โรคที่เกิดขึ้นในวัยหมดประจำเดือนนั้น มีอาการคล้ายกับอาการไม่สบายในวัยหมดประจำเดือน เช่น น้ำในหูไม่เท่ากัน มะเร็งมดลูก ซึมเศร้า โดยเฉพาะความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ หากเรารู้สึกว่าร่างกายแปลกไป ควรที่จะพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง



เมื่อไหร่จะเรียกว่าหมดประจำเดือนและจะมาในรูปแบบใด? เวลาที่ถึงวัยที่หมดประจำเดือน ประจำเดือนจะสามารถหมดลงอย่างกะทันหันได้ และส่งสัญญาณล่วงหน้าได้ อีกทั้งลักษณะการหมดประจำเดือนของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป จากผลสำรวจพบว่า มีผู้หญิงที่เคยมีประจำเดือนและอยู่ ก็หายไป 10 เปอร์เซ็นต์ แต่คนส่วนมากประจำเดือนจะเริ่มเปลี่ยนแปลงก่อน 2 - 3 ปีก่อนที่ประจำเดือนจะหมดโดยมีรูปแบบที่แตกต่างออกไปดังนี้

- 1 สังเกตได้ชัดว่าประจำเดือนเริ่มเปลี่ยนแปลง ประจำเดือนมาเร็วขึ้น
- 2 เลือดประจำเดือนลดน้อยลงแต่มีนานขึ้น
- 3 รอบเดือนเริ่มห่างออกไป เช่น 3 เดือนต่อครั้ง
- 4 หมดประจำเดือนทันที

หลังจากเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงแล้วไม่เกิน 2 ปีประจำเดือนถึงจะหมดลง จากข้อมูลกระทรวงสาธารณสุขพบว่าผู้หญิงจะหมดประจำเดือนเมื่ออายุ 50 ปี มีประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ อายุ 54 ปี มีประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนเร็วจะอยู่ในช่วงอายุ 45 ปี และหมดประจำเดือนช้าคือช่วงอายุ 57 ปี



อาการหลงลืมในวัยหมดประจำเดือนต่างจากโรคสมองเสื่อมอย่างไร เมื่อหมดประจำเดือนฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ทำงานคู่กับสารสื่อประสาทลดลง และสารเซโรโทนินที่เป็นสารสื่อประสาทในสมองเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้การทำงานของสมองช้าลง ความจำและความระมัดระวังก็จะลดน้อยลงด้วย แต่อาการนี้มีแค่ชั่วคราวเมื่อหลังหมดประจำเดือนอาการแปรปรวนในสมองจะลดลงเอง ดังนั้นอาการหลงลืมในวัยนี้จึงเป็นเรื่องธรรมดา

ความแตกต่างระหว่างอาการหลงลืมธรรมดา กับสมองเสื่อม คือ เรารู้ตัวว่าตัวเองหลงลืม เช่น จำไม่ได้ว่าตัวเองกินอะไร แต่รู้ตัวว่ากินข้าวแล้ว ดังนั้นควรที่จะจดบันทึกเพื่อกันลืม ออกกำลังกายเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น กินผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม และวิธีที่ดีที่สุดคือกระตุ้นสมองด้วยการพูดคุย อ่านหนังสือ ท่องเที่ยวหรือเลี้ยงดูลูกหลาน



ภาวะซึมเศร้าในวัยหมดประจำเดือนกับโรคซึมเศร้า ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนมักจะมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนหมดลงทำให้การทำงานของสารสื่อประสาทอย่าง เซโรโทนิน ที่ทำงานร่วมกับการเรียนรู้และควบคุมอารมณ์ซึมเศร้าจะขาดประสิทธิภาพ ดังนั้นจะทำให้เกิดอาการหลงลืมชั่วคราว นอนไม่หลับ ท้อแท้หมดกำลังใจ และซึมเศร้า

โดยอาการของภาวะซึมเศร้าในวัยหมดประจำเดือนกับโรคซึมเศร้าจะคล้ายกัน ภาวะซึมเศร้าในวัยหมดประจำเดือนจะมีหลายอาการ เช่น นอนหลับยาก หงุดหงิดง่าย ไม่อยากอาหาร อ้วนหรือผอมเร็ว ง่วงทั้งวัน ไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่ถ้าหากเป็นโรคซึมเศร้าจะมีความคิดที่อยากตายและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันไม่ได้ กรณีนี้ควรเข้าพบแพทย์แผนกจิตเวชเพื่อรักษาทันที



สนับสนุนการพิมพ์โดย

มูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย

ตึกอานันท์มิตล ชั้น 9 ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

โรงพยาบาลศิริราช บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทรศัพท์ : 02-4198329, 02-412-9758

โทรสาร : 02-4129758

E-mail address : thalassemia.tft@gmail.com

Website : www.thalassemia.or.th