

๒๒  
รักจาก  
๒

๒๒- ๒๒ ๒  
๒ ๑ ๒๒

๒  
รักษาได้  
๒

ข้อมูลรายละเอียดสารพิมพ์  
 สภามหาวิทยาลัยไทย ISBN 978-90-81722-1-2

**คู่มือ เอดส์, รู้จัก รักษา ได้**

**เนื้อหาโดย**

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (AIDS ACCESS Foundation)  
 และ องค์การเบลเยียมเบลน (VDF-Belgium)

**ปกหน้าโดย** สุวิมล

จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม  
 พิมพ์ครั้งที่สาม มีนาคม 2546

**จัดทำโดย**

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์  
 25/10/25 ถนนสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500  
 โทรศัพท์ 0-2-2548111 โทรสาร 0-2-2548112  
 โทรสาร 0-2-2548113 โทรสาร 0-2-2548114  
 E-mail: access@aidsaccess.com  
 เว็บไซต์ www.aidsaccess.com

**สารบัญ**

- มุมมองใหม่เรื่องเอดส์..... 4
- สิ่งสำคัญในการดูแลตนเอง..... 6
- ประเมินสุขภาพกันก่อน..... 8
- กุศรเบื้องต้นในการดูแลตนเอง..... 12
- ตรวจร่างกายตนเอง..... 20
  - การดูแลเบื้องต้นที่เราทำได้เอง
  - ไม่ต้องรอพบหมอ
  - เมื่อเราตัดสินใจจะไปโรงพยาบาล
  - ควรเตรียมอะไรบ้าง
  - หลักการใช้ยา
- มารู้จักโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่เราดูได้กันเองก่อน..... 36
  - เริ่มจากในช่องปาก
  - ปัญหาทางผิวหนังอันบอบบางของเรา
  - โรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่พบบ่อย
  - ในระบบทางเดินหายใจ
  - โรคติดเชื้อฉวยโอกาส
  - ทางระบบประสาทที่พบบ่อย
- การรักษาด้วยยาต้านไวรัส..... 54
- ค่าประกาศสิทธิผู้ป่วย..... 59
- เอกสารอ้างอิง..... 62

**มุมมองใหม่เรื่องเอดส์**

ตั้งแต่แรกที่เราว่าตัวเองติดเชื้อ หรือ ติดเชื้อ ข้อมูลในอดีตที่เราเคยได้ยิน หมอดหวัง ไม่รู้ว่าจะดำเนินชีวิตต่อไป เราไม่สามารถทำอะไรได้นักกับตัวเอง เวลาว่าเมื่อไรที่เราจะป่วยหรือตาย

▶ ทั้งที่โดยข้อเท็จจริง ณ ปัจจุบันนี้โลกเราได้เรียนรู้และ รู้จักเอดส์มาร่วม ๓๐ ปีแล้วนั้น เอดส์คือความเจ็บป่วยที่รักษาได้ และสามารถควบคุมเชื้อไวรัสเอชไอวีไม่ให้ทำลายภูมิคุ้มกันทาน ได้ เอดส์จึงเป็นเพียงโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายเช่นเดียวกับ เบาหวาน ซึ่งเราสามารถรักษาและดูแลรวมถึงป้องกันไม่ให้ บ่อยได้ โดยเราสามารถเลือกรู้เข้าใจเพื่อที่จะได้มีส่วนร่วมใน การดูแล รักษา ป้องกัน ทั้งในส่วนตัวสามารถดูแลด้วยตนเองได้ และการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษา ร่วมกับแพทย์ผู้ทำการรักษา

รับรู้ว่ามีคนในครอบครัวคนที่เรารัก ได้ฟังเกี่ยวกับเอดส์อาจทำให้เรารู้สึก อยากรู้ว่า ที่สำคัญเราอาจจะเคยเข้าใจว่า คงจะทำได้เพียงการทำใจ แล้วก็รอคอย

▶ ที่ผ่านมามีผู้ติดเชื้อจำนวนไม่น้อยที่ต้องเสียชีวิตเร็วกว่าที่ควร โดยสาเหตุหนึ่งมาจากการไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมและมีคุณภาพพอ ทั้งด้วยความไม่รู้ของผู้ติดเชื้อเอง และความไม่เข้าใจของบุคลากรทางการแพทย์ เราจึงหวังว่า ข้อมูลในคู่มือ "เอดส์, รู้จักรักษาได้" จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ติดเชื้อ และครอบครัว ให้ผู้ติดเชื้อมีสุขภาพแข็งแรงได้ยาวนานขึ้น และ ได้รับการรักษาที่ได้มาตรฐาน อันเป็นหนทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อและครอบครัวและเป็นวิถีทางคลี่คลาย ปัญหาเอดส์ที่สำคัญยิ่งในสังคมไทย



# สิ่งสำคัญ

ในการดูแลตนเอง

## สิ่งสำคัญในการดูแลตนเอง

- ต้องเชื่อว่าสุขภาพของตัวเอง เราสามารถดูแลและจัดการได้
- เราควรมีข้อมูลที่จะทำความเข้าใจกับความเจ็บป่วยของตัวเอง รวมถึงควรรู้ว่าเรากำลังได้รับการรักษาอะไรและอย่างไร เหมาะสมสอดคล้องตามแนวทางการรักษาของกระทรวงสาธารณสุขหรือไม่
- การดูแลตนเองในที่นี้ไม่ได้หมายถึง การให้เรารักษาด้วยตัวเอง แต่หมายถึงการสามารถประเมินอาการดูแลเบื้องต้นเองได้ และมีส่วนร่วมในการวินิจฉัยรักษา
- ตระหนักว่าเรามีสิทธิขั้นพื้นฐานในการรับข้อมูลด้านการรักษาพยาบาลที่เกี่ยวกับตนเองจากสถานบริการ

7

# ประเมินสุขภาพ

ตัวเอง

- ต้องเข้าใจก่อนว่า **วันที่เราเพิ่งจะเมื่อไม่ได้หมายความว่าเราเพิ่งได้รับเชื้อ** แต่อาจเป็นไปได้ว่าเราได้รับเชื้อมานานแล้วก็ได้
- เมื่อเรารับเชื้อเราจะมีสุขภาพไม่ต่างจากเดิมเลย เพราะเชื้อเอช ไอ วี จะทำลายภูมิคุ้มกันไม่เรื่อยๆ จะไม่ทำให้เราป่วยในทันที อัตราเฉลี่ยของประเทศไทยตั้งแต่รับเชื้อจนเริ่มป่วยใช้เวลา 7-10 ปี

## เมื่อเราติดเชื้อเอชไอวี สุขภาพจะเป็นอย่างไร

ในช่วงที่เราติดเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายแต่ไม่ป่วยเพราะเรายังมีภูมิคุ้มกันที่ยังควบคุมหรือจัดการกับเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ เรียกว่าเป็นผู้ติดเชื้อ และเมื่อภูมิคุ้มกันถูกทำลายลงเหลือจำนวนน้อย จนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับเชื้อโรคบางอย่างได้ทำให้เราป่วยด้วยโรคต่างๆ เรียกว่าเราเริ่มมีอาการภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นผู้ป่วยเอดส์ โรคที่เราป่วยเนื่องจากภาวะภูมิคุ้มกันต่ำเรียกว่าโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ที่สำคัญคือโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ส่วนใหญ่รักษาได้ และมีหลายโรคที่ป้องกันได้

9

### แบบไหนเรียกว่าภูมิบกพร่อง

ในทางการแพทย์จะให้การตรวจ ซีดี 4 ซึ่งเป็นการตรวจเลือด เพื่อบันทึกจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิด ซีดี 4 (ภูมิคุ้มกัน) ถ้าซีดี 4 ต่ำกว่า 200 หรือเมื่อเริ่มมีโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่างๆ เช่น วัณโรค ข้างลิ้น เชื้อราในปาก เชื้อราในหลอดอาหาร เริ่มมีอาการแพ้ บ่อยเคืองคันครั้ง หรือเป็นรุนแรง วัณโรค สุ่มที่ทิว รูลวัดที่รุนแรง หรือเป็นซ้ำใน 1 ปี เชื้อหูดมของอวัยวะ ปอดอักเสบ พิชีพี เป็นต้น

### เมื่อประเมินว่าภูมิบกพร่องคิดถึงอะไรได้บ้าง?

1. การเริ่มรักษาด้วยยาต้านไวรัส เอช ไอ วี
2. การป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะการที่เราป่วยด้วยโรคฉวยโอกาสที่มีความรุนแรงเป็นการ ทำให้ภูมิคุ้มกันถูกทำลายเร็วขึ้น โรคที่มีความรุนแรง เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ พิชีพี เชื้อราเนื้อหูดมของ ผิวหนัง เป็นต้น

## สูตรเบื้องต้น

ในการดูแลตนเอง

### สังเกตอาการและสิ่งผิดปกติ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา

อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นการส่งสัญญาณบอกเราว่า เกิดความผิดปกติขึ้นแล้ว ซึ่งเป็นข้อมูลที่สำคัญมากๆ เพื่อให้ ประกอบในการวินิจฉัยโรค และประเมินการรักษา นี้ก็วินิจฉัย ได้เร็วและถูกต้อง มีโอกาสมากที่ผลการรักษาจะดี เพราะ ฉะนั้นในการพบแพทย์เราต้องพยายามบรรยายละเอียดของ อาการ โดยเฉพาะอาการสำคัญๆ ด้วยความชัดเจน

### อาการที่ควรเอาใจใส่ คือ

**ไข้** การที่คนเราเป็นไข้ เป็นเหมือนสัญญาณเตือนให้ เราผู้ข้างในร่างกายของเรากำลังต่อสู้กับเชื้อโรค บางอย่างอยู่ อย่าคิดว่าผู้ป่วยเอดส์มีไข้เป็นเรื่องธรรมดา โดยเฉพาะถ้าเรามีไข้สูง หรือไข้เรื้อรังนานเป็นเดือน

### เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีไอ

- ถ้าเรามีปรอทวัดไข้ วัดทางปาก อนุมัติสั้น นาน 3 นาที แล้วได้อุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ถือว่ามีไอ แต่ถ้าวัดได้สูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส แปลว่ามีไข้สูง
- แต่ถ้าเราไม่มีปรอทวัดไข้คงใช้ได้แค่ประมาณการเท่านั้นว่า ไข้สูงหรือไข้ต่ำ

### ข้อมูลที่จำเป็น

1. ระยะเวลาที่มีไข้ กี่วัน กี่สัปดาห์
2. ลักษณะของไข้เป็นอย่างไร ไข้สูงหรือไข้ต่ำ มีไข้เป็นเวลาหรือตลอดเวลา
3. มีอาการอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เช่น ไอ ท้องเสีย ปวดศีรษะรุนแรง ถ้ามีหรือไม่มีไข้สูง ควรพบแพทย์
4. เราควรนึกถึงกักใช้ การบันทึกให้เป็นข้อมูลที่ชัดเจนที่สุด เพราะลักษณะไข้บางอย่าง เป็นลักษณะเด่นของบางโรค เช่น ไข้ต่ำๆ เชื้อวัณ เป็นลักษณะเด่นของวัณโรค

อย่าห้อยยานแพทย์บางท่าน  
ไม่ได้ความแล้วคุยกับนักรองเรา

### จงพยายามต่อไป

### ตัวอย่างตารางการจดบันทึก

วัน/เวลา	วัดไข้ได้	การดูแล
5 มี. 44 8.30 น. 13.00 น.	38.3 37.6	พารา 2 เม็ด กินน้ำ
6 มี. 44 13.00 น.	37.5	กินน้ำ
7 มี. 44 10.00 น.	39.5	พารา 2 เม็ด

## ไอ

อาการไอเป็นการบอกเราว่าอาจมีการผิดปกติเกิดขึ้นที่หลอดลมหรือปอดของเรา โดยร่างกายพยายามขับออกด้วยการไอ

### ข้อมูลที่จำเป็น

1. ลักษณะอาการไอ ไอแห้งๆ หรือไอมีเสมหะ

2. เสมหะมีสีอะไร เหลือง เขียว หรือขาว
3. เป็นระยะเวลาานเท่าไร
4. มีใช้ร่วมด้วยหรือไม่ อย่างไร

## หอบเหนื่อย

คือลักษณะของการหายใจเร็ว ลักษณะของการหอบเหนื่อยนอกได้ถึงการทำงานของปอด

### ข้อมูลที่จำเป็น

1. อาการหอบเหนื่อยเกิดขึ้นหลังการไอ หรือไม่ทำอะไรก็หายใจหอบ
2. มีอาการหอบเหนื่อยนานเท่าไร
3. มีประวัติโรคประจำตัวหรือไม่ เช่น โรคหอบหืด หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจากการสูบบุหรี่
4. มีอาการเขียวที่ริมฝีปาก ปลายมือปลายเท้าด้วยหรือไม่ เพราะอาการเหล่านี้บ่งถึงร่างกายกำลังขาดอากาศ ต้องพบแพทย์ด่วน

## ปวด

### ข้อมูลที่จำเป็น

1. บริเวณที่ปวด

2. ลักษณะของอาการปวด เช่น ปวดแบบตื้อๆ ปวดเหมือนมีอะไรมาขี้มแทง
3. ระยะเวลาที่ปวด ปวดมานานเท่าไร ปวดแบบเรื้อรังหรือเฉียบพลัน
4. อาการปวดสามารถบรรเทาด้วยยาแก้ปวดหรือไม่

## ปวดศีรษะ

ลักษณะการปวดศีรษะบางอย่างบอกเราว่าอาจมีการผิดปกติในระบบประสาท

### ข้อมูลที่จำเป็นเพิ่มเติมนอกเหนือจากอาการปวดทั่วไป

1. อาการปวดศีรษะมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับอาการปวดครั้งก่อนๆ กินยาแก้ปวดแล้วสามารถบรรเทาอาการปวดให้ทุเลาหรือไม่



2. มีอาการคลื่นไส้ (มักคอแล้วเจ็บมาก) หรืออาการอื่นๆ เช่น ไข้ อาเจียนพุ่งร่วมด้วยหรือไม่

3. ระดับความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เช่น สับสน ซึมลง

4. การมองเห็นผิดปกติหรือเปลี่ยนไม่หรือไม่ เช่น เห็นภาพซ้อนมัว

## ท้องเสีย มี 2 แบบ คือ

**แบบเฉียบพลัน** ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อจากอาหารหรือน้ำดื่มไม่สะอาดที่เรากินเข้าไป มักจะหายได้เองภายใน 7 วัน

**แบบเรื้อรัง** ส่วนใหญ่มีอาการเกิน 2 สัปดาห์ขึ้นไป เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากยาที่เรากินอยู่ทำให้เกิดอาการถ่ายเหลว หรือจากการติดเชื้อต่างๆ ในลำไส้ ซึ่งจะสังเกตได้ว่าอุจจาระมีมูกปนเลือด บางสาเหตุก็เป็นโรคที่รักษาได้แต่บางสาเหตุก็รักษาไม่ได้จำเป็นต้องดูแลตามอาการเท่านั้น

### การสังเกต

ลักษณะของอุจจาระ จำนวนครั้งที่ถ่ายในแต่ละวันและจำนวนวันที่มีอาการท้องเสีย

### อาการที่ไม่ควรรอ

(จำเป็นต้องเร่งหาสาเหตุเพื่อรักษาตามสาเหตุ)

- มีไข้สูง ปวดท้องรุนแรงร่วมด้วย มีอาการคลื่นไส้อาเจียนมาก
- ถ่ายมีมูกปนเลือด
- ไม่ดีขึ้นด้วยการดูแลเบื้องต้นและยังมีอาการถ่ายเหลวนานกว่า 1 สัปดาห์
- มีภาวะขาดน้ำรุนแรง ซึ่งจะสังเกตจากริมฝีปากแห้ง ลิ้นแห้ง รู้สึกหิวน้ำ ตาลึกไม่ และผิวแห้งแห้ง

## แพ้ยา

ผิวหนังบวมที่มากที่สุดคือ ผื่นแบบใช้หัด ผื่นลมพิษ มีลักษณะกระจายทั่วๆ ทั่วทั้ง 2 ด้านของร่างกาย เกิดขึ้นหลังจากกินยา

**แพ้ยารุนแรง** มีอาการปากบวมพอง หน่อ หอบ หรือมีผิวหนังลอกทั้งตัว

## การตรวจสายตาแดง

การตรวจร่างกายตนเองอย่างง่าย ๆ ไม่จำเป็นต้องมีทักษะสูง อาศัยเพียงการสังเกต การดู การคลำที่เพียงพอแล้วเริ่มจาก...

## ดูน้ำหนักร

มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ ซึ่งน้ำหนัก

อย่างน้อยเดือนละครั้งจะดีมาก และช่วงที่กำลังกินยา

รักษาควรชั่งอาทิตย์ละครั้ง กรณีที่อ้วนขึ้น มีไขมันพอกหน้าขึ้นเฉพาะส่วนที่แปล่า เพราะการกินยาบางอย่างทำให้อ้วนเฉพาะที่ เช่น หน้าอก หน้าท้อง ต้นคอ

กรณีที่มีน้ำหนักลดลง เป็นการลดลงอย่างรวดเร็วหรือค่อยเป็นค่อยไป เพราะการที่น้ำหนักลดลงในกลุ่มผู้ติดเชื้อมักจะมีสาเหตุมาจากการป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ไม่ใช่เป็นเนื่องธรรมชาติ โดยเฉพาะลดลง 5-10 กิโลกรัมใน 1 เดือน

## ตา

อาการผิดปกติที่สำคัญ คือ การมองเห็นของตา ทั้ง 2 ข้างเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ ทดสอบการมองเห็นโดยใช้นิ้วปิดตามองที่ละข้าง

ปากและ

**ช่องปาก** สำรวจตั้งแต่ริมฝีปากภายในช่องปาก ลิ้น ว่างลิ้น ใต้ลิ้น เพดานอ่อน กระพุ้งแก้ม คอหอย เพ็ชอกและฟัน ความผิดปกติที่พบบ่อยๆ คือ เชื้อราในปาก แผลร้อนใน เวิน

**ต่อมน้ำเหลือง** มีอยู่ทั่วร่างกาย เช่น ว่างคอหอย 2 ด้าน รักแร้ ขาหนีบ ปกติไม่ควรโต หากสังเกตพบว่าต่อมน้ำเหลืองโตขึ้นหรือค้ำได้และกดเจ็บ ควรไปปรึกษาแพทย์

**ท้อง** ปกติท้องไม่ควรจะโต (คนที่อ้วนลงทุงถือว่าปกติ) อาจมีความผิดปกติบางอย่างที่ทำให้ตบม้าม ต่อมน้ำเหลืองในช่องท้องโต เช่น วัณโรค

**และการเคลื่อนไหว** โดยการ **กำลังของแขนขา** สังเกต อาการอ่อนแรง การรับรู้ความรู้สึกร้อนหนาว เจ็บปวดคลอกลงหรือไม่ การมองเห็น อาการขาดสมาธิวณปลาย มือ/เท้า อาการหลงลืม ความจำเสื่อม หรืออารมณ์แปรปรวน เช่น โกรธง่าย ก้าวร้าว จากที่ไม่เคยเป็น เป็นสัญญาณเตือนว่าอาจมีความผิดปกติของสมอง

**ผิวหนัง** สังเกตความผิดปกติเช่น ตุ่มคัน แผล มีผิวหนังหลุดลอกแห้ง

**การตรวจในร่มผ้า** ผู้หญิง และนำให้ตรวจภายในทุกปี เพื่อตรวจหามะเร็งปากมดลูกและโรคติดต่ออื่นๆ

**การดูแลเบื้องต้นที่เราทำได้เอง ไม่ต้องรอพบหมอ**

**อาการไข้** 1. ดื่มน้ำมากๆ 2. ถ้าไม่รู้สึกหนาว ให้เช็ดตัวลดไข้หรืออาบน้ำ 3. แต่ถ้ามีอาการหนาวสั่นต้องให้ความอบอุ่นทั่วร่างกายก่อน เช่น ห่มผ้าหนาๆ ถอดกระเป๋าน้ำร้อน 4. กินยาลดไข้ เช่น ยาพาราเซตามอล 5. กรณีไ้สูง และมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ไอ ท้องเสีย ปวดศีรษะรุนแรง ควรพบแพทย์

**อาการท้องเสีย** สิ่งสำคัญที่เราต้องสนใจ คือ ดูแลจากการท้องเสียคือ ภาวะขาดน้ำของร่างกาย

1. การดูแลให้ได้รับน้ำอย่างพอเพียง ควรกินน้ำเกลือผสมไออาร์เอส สำหรับผู้ที่ยื่นน้ำ อย่างน้อยวันละ 2.5-3 ลิตร หรือ 1 แก้วทุกครั้งที่ถ่าย ไม่แนะนำเกลือแร่สำหรับนักกีฬา
2. กินอาหารครึ่งละน้อย แต่บ่อยครั้ง ควรรักษาความสะอาดร่างกายให้คงที่หรือเพิ่มขึ้น
3. ไม่ควรงดอาหาร ควรกินอาหารจำพวกไข่ เมล็ดธัญพืช โยเกิร์ต ชูบไล ปลาอย่าง ปลาเนื้อ เบ็ด ไก่ ไข่ นม กล้วยหอม ชมเปรี้ยวกรอบ กวยเตี๋ยว เป็นต้น
4. งด ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และน้ำอัดลม
5. ดูแลความสะอาดผิวหนังบริเวณที่สัมผัสให้สะอาด
6. หากกรณีดูแลเบื้องต้น 1 สัปดาห์แล้ว อาการไม่ดีขึ้นควรนึกถึงการตรวจอุจจาระ เพื่อหาเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ และรักษาให้ตรงกับสาเหตุ เช่น ท้องเสียจากการติดเชื้อบิด นอกจากนี้ เราดูแลเบื้องต้นแล้ว เราต้องกินยาฆ่าเชื้อบิดด้วย เมื่อรักษาบิดได้ผล อาการท้องเสียควรจะดีขึ้น หรือหายไป

**อาการท้องเสียไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใดก็ตาม การดูแลเบื้องต้น ไม่แตกต่างกัน**

## การดื่มน้ำต้มสุก ช่วยลดอุบัติเหตุการไหลย้อนกลับ จาก **อาหาร และ น้ำดื่มที่ไม่สะอาด** ได้มกๆ

### การทำน้ำเกลือชามบ้าน (โออาร์เอส)

ใช้น้ำสุก 1 ขวดกลม ประมาณ 750 ซีซี ผสมกับน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ (25-30 กรัม) และเกลือป่นครึ่งช้อนชา (1.7 กรัม) หรือจะใช้น้ำข้าวต้มใส่เกลือ (ใส่เกลือครึ่งช้อนชาในน้ำข้าว 1 ขวดก็ได้) ถ้ามีอาการอาเจียนแต่ยังดื่มน้ำเกลือหรือน้ำข้าวต้มได้ ให้อดยาลงเฝ้าให้ดื่มน้ำมากกว่าส่วนที่อาเจียนออกไป

## อาการแพ้ยา

1. หยุดยาตัวที่แพ้  
ควรจำ หรือจดชื่อ  
ยาไว้ แล้วให้ยาแก้แพ้ คือ ซิติรามีน  
2. ดื่มน้ำมากๆ  
3. หากมีอาการแพ้รุนแรงควรปรึกษาแพทย์ทันที  
4. กรณีกินยาหลายตัว ให้หยุดยาทุกตัวพร้อมกัน และพบ  
แพทย์โดยเร็ว โดยเฉพาะกลุ่มยาชักชวนโรค ไม่ควรหยุดกิน  
ยาเองทีละตัว เพราะอาจทำให้เชื้อวันโรคคือยาได้

## อาการปวด หลักการควบคุมอาการปวด

กรณีปวดนานๆ ครั้ง  
สามารถกินยาเฉพาะเวลาที่ปวดได้  
กรณีปวดเรื้อรัง ควรกินยาแบบเป็นเวลาระหว่างนอน เช่น  
กินทุก 4-6 ชั่วโมง หากยังควบคุมอาการปวดไม่ได้อาจ  
ปรับความถี่ของการกินยา เช่น จาก 4 ครั้งต่อวัน เป็น 6 ครั้ง  
ต่อวัน หรือปรึกษาแพทย์เพื่อเปลี่ยนยาที่แรงขึ้น

### การดูแลเบื้องต้น

1. กินยาแก้ปวด
  - อาการปวดทั่วไป (ระดับ 1) ยาที่ใช้ได้แก่ พาราเซตามอล ยาพาราเซตเป็นยาสามัญที่ใช้ได้กับอาการปวดทุกชนิดที่ไม่รุนแรง ในผู้ใหญ่กินครั้งละ 1-2 เม็ด ซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง วันละไม่เกิน 8 เม็ด ถ้าควบคุมอาการปวดไม่ได้อาจให้ยาบูทพรอเฟน ขนาด 400 มก. 1 เม็ด 3 เวลา
  - อาการปวดระดับปานกลาง (ระดับ 2) ยาที่ใช้ได้แก่ พาราเซตแลมโกลีซิน ทรามาออล
  - อาการปวดรุนแรง (ระดับ 3) ยาที่ใช้ได้แก่ มอร์ฟีนชนิดฉีด เหมซิสิก อนุมัติสั้น หากกลุ่มนี้แพทย์จะเป็นผู้สั่งเท่านั้น
2. ให้อยู่ในท่าที่สามารถลดอาการปวด เช่น นอนหนุนหัวสูง งอตัว
3. อาจใช้การนวดเพื่อลดอาการปวด หรือใช้น้ำร้อน/น้ำเย็นประคบ

การให้อาหารในผู้ป่วยดง **ยากิน**  
เป็นวิธีที่ง่ายและ สะดวกที่สุด

## อาการชัก/ หมดสติ การดูแลเบื้องต้น

1. ขณะชักจัดให้ผู้ป่วยนอนตะแคงหน้า เพื่อป้องกันการสำลักอาหารและน้ำลาย จัดท่าให้หายใจได้สะดวก
2. ขณะชักอย่าพยายามใส่สิ่งของในปากผู้ป่วยเพราะจะทำให้อันตรายต่อลิ้น ฟันและขากรรไกรของผู้ป่วยได้
3. ควรปล่อยให้ผู้ป่วยชักอย่างอิสระไม่ควรพยายามหยุดอาการด้วยการจับขีตแขนขาเพราะจะเกิดแรงต้านทำให้เกิดการบาดเจ็บได้
4. ผู้ดูแลควรควบคุมสติ พยายามเคลื่อนย้ายสิ่งที่เป็นอันตรายต่อผู้ป่วยขณะชักออก
5. คลายสิ่งผูกมัดผู้ป่วย เช่น เสื้อผ้า เข็มขัด
6. ระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับ สีหน้า แขน ขา ของผู้ป่วยขณะชัก
7. เมื่อหยุดชัก ควรจัดท่านอนถึงตัว จนกว่าผู้ป่วยจะรู้สึกตัว



8. เมื่อผู้ป่วยรู้สึกตัว อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น และอยู่ที่ไหน

9. พาผู้ป่วยไปพบแพทย์ และกินยาอย่างต่อเนื่อง

10. ถ้าผู้ป่วยหยุดชักแล้วยังไม่รู้สึกรู้สียง รีบส่งโรงพยาบาล โดยด่วน

## อาการไอและ

## เหนื่อยหอบ

การดูแลเบื้องต้น

1. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อให้เสมหะเหลวและขับออกง่ายและยัง ช่วยลดอาการไอได้

2. ไม่ควรกินยาลดอาการไอ เช่น ยาแก้ไอ น้ำค้ำที่มีส่วนผสมของฝิ่น เพราะจะทำให้เสมหะตกค้างอยู่ในหลอด

3. ทุกครั้งที่เราจะไอ ควรปิดปาก

4. จัดท่านอน เช่น นอนหนุนหัวสูง ทำให้หายใจสะดวกขึ้น

5. อากาศในห้องพักควรถ่ายเทได้สะดวก หลีกเลี่ยงฝุ่นควันบุหรี่

## การดูแลตนเองกับ

## ปัญหาในช่องปาก

1. การดูแลสุข

ภาพปากและฟันเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด แปรงฟันหรือบ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังอาหาร การใช้น้ำอุ่นหรือน้ำเกลือเจือจางบ้วนปากสม่ำเสมอจะช่วยรักษาความสะอาดในช่องปาก เป็นการป้องกันและลดปัญหาในช่องปาก หรือถ้าหากเป็นแล้วก็จะช่วยบรรเทาอาการได้บ้าง

2. หมั่นตรวจดูช่องปากอยู่เสมอให้ทั่ว ถ้าพบความผิดปกติจะได้ทราบแต่เนิ่นๆ

3. รักษาตามสาเหตุ

## อาการที่

## ผิวหนัง

อาการทางผิวหนังให้การดูแลเบื้องต้น  
ทั่วไปไม่ต่างกันคือ

● **มีแผลเปิด** ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำสะอาด และใช้เบตาดีน เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน รักษาความสะอาดอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงสิ่งที่มีสารเคมีรุนแรง

● **อาการคัน** ถ้าจากผิวแห้งควรรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง โดยไม่ใช้สบู่ที่แรงเกินไป ใช้น้ำมันมะกอกหรือโลชั่นทา หรือ

คันจากอาการของโรค ให้อาบน้ำแช่ เช่น ซีทีเอ็ม อาทาทริก

ห้ามใช้ครีมสเตียรอยด์ เช่น ทีเอคริม เบ็ทโนเวท กับแผล

เปิดเพราะจะทำให้แผลลุกลามมากขึ้น

## เมื่อเราตัดสินใจจะไปโรงพยาบาล ควรเตรียมอะไรบ้าง

1. ควรเตรียมบัตรผู้ป่วยของโรงพยาบาลให้พร้อม รวมถึงบัตรสิทธิการรักษาต่างๆ ที่มี เพราะเจ้าหน้าที่จะสามารถค้นประวัติการรักษาของเราได้ กรณีที่ทำบัตรหายควรติดต่อที่ห้องบัตร ไม่ควรทำบัตรใหม่เพราะจะไม่สามารถต่อกับประวัติการรักษาเดิม

2. เตรียมข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับอาการและสิ่งผิดปกติที่เราสังเกตได้ แต่คงต้องมีความกระชับ และชัดเจน หากมีข้อมูลมากอาจใช้กระดาษ หรือถ้าหากไม่กล้าอาจให้ญาติเป็นผู้ให้ข้อมูลแทน อย่าลืมเอายาที่กินอยู่ทั้งหมดให้แพทย์ดูด้วย

3. สอบถามแพทย์ถึงผลการวินิจฉัย และปรึกษาแผนการรักษา

4. เตรียมตัวเองให้พร้อม ถ้าจำเป็นต้องนอนโรงพยาบาล

5. กรณีมีปัญหาเรื่องค่ารักษาพยาบาล สามารถติดต่อฝ่ายสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาลได้

6. กรณีต้องการย้ายโรงพยาบาล สามารถขอประวัติการรักษาของตนเองจากแพทย์ได้

### หลักการใช้ยา

เนื่องจากเมื่อเราป่วย เราอาจจะต้องกินยาจำนวนมาก การกินยาอย่างถูกต้อง และเหมาะสมตามความจำเป็นช่วยให้ ตัวของเราไม่ต้องทำงานหนักมาก เพราะยาส่วนใหญ่ถูกขับออก ที่ตับ ดังนั้นเมื่อเราได้ยามาเราควรรู้ว่า

1. ยาแต่ละชนิดที่เรากำลังกินอยู่ เป็นยารักษาตามเชื้อ สาเหตุ หรือเป็นยาบรรเทาอาการ

- ยาบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้แก้คัน ยาแก้ คลื่นไส้อาเจียน ยาระบาย เป็นต้น
- ยารักษาตามเชื้อสาเหตุ

เชื้อสาเหตุ	กลุ่มยาที่ใช้
เชื้อแบคทีเรีย	ยาปฏิชีวนะ หรือทำไม่เรียกว่า ยามักอีกเสบ
เชื้อวัณโรค	ยารักษาวัณโรค
เชื้อรา	ยาด้านเชื้อรา
เชื้อไวรัสเช่น ไข้หวัด	ยาระงับไวรัสหรือ
เชื้อไวรัส เช่น ไข้ ไอ	ยาด้านไวรัส เช่น ไข้ ไอ
เชื้อปรสิต	ยาด้านเชื้อปรสิต ศาสนะโรค ของปรสิตเช่น ยากู้มซึ่งทำ

**ไม่ควรจ่าย** จากรูปแบบของยาเพราะ ยาบางชนิดอาจมีหลายรูปแบบ โดยเฉพาะยารักษาตามสาเหตุ

**ควรจ่าย** จากชื่อยา ถ้าชื่อยาเป็นภาษาอังกฤษและ เราไม่ถนัดอ่านอาจใช้ การถอดความตัวอักษร หรือเก็บซองยาที่เป็นยาสำคัญไว้เป็นตัวอย่าง

2. การกินยาบรรเทาอาการ เรากินเมื่อมีอาการ แต่การกินยา ตามเชื้อสาเหตุในแต่ละโรค อาจมีระยะเวลาการรักษาแตกต่างกัน จำเป็นต้องกินยาให้ครบระยะเวลาของการรักษา ถึงแม้ว่า อาการจะดีขึ้นแล้ว เช่น วัณโรคต้องกินยานาน 6 เดือน ปอดอักเสบ พิษฝี กินยานาน 3 สัปดาห์ เป็นต้น การกินยาไม่ครบ อาจทำให้เชื้อื้อยาได้

3. ขนาดของยาส่วนใหญ่ให้ตามน้ำหนักตัว

4. ยากินใช้กิน ยาทาใช้ทา

5. การกินยารักษาตามสาเหตุ กินเมื่อได้รับการวินิจฉัยโรค แล้วเท่านั้น ไม่ควรแบ่งยากันกินโดยการดูจากอาการเพียง อย่างเดียว เพราะโรคหลายโรคมีอาการเหมือนกัน เช่น วัณโรค ลำไส้ และลำไส้อักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย มีอาการท้องเสีย เหมือนกัน แต่ยาที่ใช้รักษาตามสาเหตุต่างกัน

## โรคติดเชื้อฉวยโอกาส

ที่เราดูได้กันเองก่อน

### เริ่มจากในช่องปาก

## เราเป็นเชื้อราในช่องปากหรือไม่

วิธีการดูง่ายๆ คือ

- ใช้กระจกตรวจดูในช่องปากว่ามีฝ้าลักษณะเป็นขึ้นๆ สีขาว ที่เพดานปาก หรือกระพุ้งแก้มหรือไม่
- เวลากินของรสจัด เช่น เม็ดชู๊ตเค้กแสบหรือไม่
- การรับผลเปลี่ยนไปหรือไม่

ถ้ามีอาการทั้งหมดนี้ ควรคิดถึงเชื้อราในปาก สิ่งที่ต้องทำ

1. บ้วนปากด้วยน้ำเกลือจางๆ หรือน้ำสะอาดหลังกินอาหาร ทุกครั้ง

2. อยาโคลไตรมาโซล (Clotrimazole 10 มก.) วันละ 3-5 ครั้ง นาน 7-14 วัน บางครั้งโรงพยาบาลหรือสถานเอนามัย อาจ ไม่มีโคลไตรมาโซลชนิดอม มีแต่ชนิดเหน็บช่องคลอด ในกรณีนี้ สามารถใช้แทนกันได้โดยหักยาชนิดเหน็บออก เป็น 3 ส่วน อดครั้งละส่วน 3-5 ครั้ง นาน 7-14 วัน เช่นกับ

3. หรือกินยาคีโตโคนาโซล (Ketoconazole 200 มก.) ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น นาน 7-14 วัน (ถ้าไม่มี ในโรงพยาบาลทุกแห่ง หาซื้อได้ในร้านขายยาทั่วไป)



• ควรระมัดระวังหรือหลีกเลี่ยงการกินยา คีโตโคนาโซล ในผู้ป่วยที่กินยารักษาวัณโรคอยู่ เพราะยาจะล้างฤทธิ์กันเอง อีกทั้งยาคีโตโคนาโซลยังมีผลต่อตับหากกินในระยะเวลา ยาวนาน

ถ้าเราพบเชื้อราในปาก ร่วมกับมีอาการปากลิ้นติดหรือกลิ่น ลำบากให้สงสัยว่าเชื้อราได้ลงในหลอดอาหาร ควรพบแพทย์ เพื่อได้รับยาคีโตโคนาโซล (Ketoconazole 200 มก.) วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น นาน 14 - 21 วัน หรือ ยาฟลูโคนาโซล (Fluconazole 200 มก.) วันละ 1 ครั้ง นาน 14 - 21 วัน การป้องกันเชื้อราในหลอดอาหาร ทำได้โดยการรักษาเชื้อรา ในปากไม่ให้ลุกลาม

### ถ้าเราเคยเป็นเชื้อราในปาก แล้วมีโอกาสที่เราจะเป็นซ้ำอีกเรื่อยๆ

**เพราะฉะนั้น** ถ้าเราดูแลและจัดการได้มี อาจจะช่วยลดการลุกลามหรือการกลับเป็นซ้ำได้

## เราเป็นแผลร้อนในหรือไม่

- ตรวจดูในช่องปาก เป็นแผลแฉะขอบตึบไม่คันเจ็บแสบ มากเวลาตื่นนอน
- สิ่งที่ทำได้ดีคือ ถ้าเป็นไม่มากหายเองได้ ควรดื่มน้ำให้มาก และพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าต้องการรักษาใช้ยาไตรอะมโพรโธนิลทาป้ายแผลวันละ 2-3 ครั้ง ควรทาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกที่เห็น แผลในปาก จนกว่าแผลหาย อาจมีดื่มน้ำในสถานียานามัย โรงพยาบาลชุมชน และขายตามร้านขายยาทั่วไป
- ถ้าเป็นมากจนกินไม่ได้ควรพบแพทย์

## อย่างไรหนิเรียกว่าเริ่มที่ปาก

- ส่วนใหญ่ขึ้นที่ริมฝีปาก เช่น ขึ้นใหม่ๆ จะเป็นจุดแดงๆ ต่อไป จะเป็นตุ่มน้ำใส และจะแตกเป็นแผลตรงกลางสีขาวๆ ล้อมรอบ ด้วยจุดแดงเจ็บมาก ปวดแสบปวดร้อน หรือบางครั้งมีอาการคัน บางแผลอาจใหญ่ได้มากๆ และหายช้า

- สิ่งที่ทำได้ดี ถ้าเป็นไม่มากหายได้เอง ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อน ให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการเสียดสีบริเวณแผล
- ถ้าจะรักษาใช้ยาอะไซโคลเวียร์ ครีม (Acyclovir Cream) ทาวันละ 3-5 ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย ถ้าเป็นมากไม่ได้ขึ้นด้วย ยาทา ให้หยุดทายานและเปลี่ยนเป็นกินยาอะไซโคลเวียร์ 200 มก. วันละ 5 ครั้ง นาน 7 วัน ยาอะไซโคลเวียร์ ครีม และยา อะไซโคลเวียร์ ขนาด 200 มก. มีในโรงพยาบาลชุมชน และขายใน ร้านยาทั่วไป

### ปัญหาทางผิวหนังอันบอบบางของเรา

## ตุ่มพืพืเป็นอย่างไร

มีลักษณะเป็นตุ่มคล้ายตุ่มจากขุงกัด บวมคัน ขึ้นตามลำตัว แขน ขา มีอาการคันมาก และมีโอกาสที่จะมีตุ่มขึ้นใหม่อยู่เรื่อยๆ

สาเหตุ เมื่อมีภาวะภูมิคุ้มกันพร่องจากการติดเชื้อ HIV ทำให้ ภูมิคุ้มกันที่มีฤทธิ์กำจัดปกติ ผิวหนังมีการตอบสนองรุนแรงหรือ มากกว่าปกติ เวลาถูกขุงกัดทำให้อั้มพืมาก เป็นตุ่มคัน โห้ใหญ่

• ระวัง ถ้ามาก จะเป็นรอยคำบุบหาซ้นมาก สิ่งที่เรา ทำได้คือ

1. หากมีตุ่มพืพื ขึ้นใหม่ให้รีบใช้ยาทาแก้ยารอยด์ครีม เช่น ทีโอครีม หรือ เบต้าไมเรโทครีมทา หากทาเป็นแผลให้ใช้ แอลคิน ทาทันที
2. สำหรับอาการคัน ให้ยาแก้แพ้ เช่น ยาซีเฟอแอม ยาอะทาเร็ก
3. ควรหลีกเลี่ยงการถูกขุงกัด การอาบน้ำทำควมสะอาด ควรใช้สบู่อ่อนๆ ที่ไม่ระคายเคือง ดัดเล็บให้สั้นเสมอ

**ยาเบต้าดีน** ทีโอครีม หรือเบต้าไมเรโทครีม  
ทานแก้แพ้ มีในสถานียานามัย โรงพยาบาลชุมชน

**และมีขายในร้านยาทั่วไป**



## เริ่มที่อวัยวะเพศ

**อาการ :** เริ่มด้วยมีตุ่มน้ำใสขึ้นเป็นผื่นแดง มักจะขึ้นเป็นกลุ่ม ตุ่มน้ำมักจะแตกออกกลายเป็นแผล ภายในระยะ 4-12 ชั่วโมง และหายได้เองในระยะเวลา 7-10 วัน ลักษณะแผลเหมือนแผลเจ็บที่ปาก จะนำมาด้วยอาการปวดและมีสภาวะขัด อาจมีไข้ และต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโต

### สิ่งที่ทำได้

1. ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำสะอาด และน้ำยาเบต้าดีน
2. ถ้าเป็นไม่มากใช้ อะซัยโคลเวียร์ ครีม (Acyclovir cream) ทาวันละ 5 ครั้ง นาน 7 วัน
3. หากใช้ยาทาแล้วยังไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน หรือมีแผลขนาดใหญ่ ให้หยุดทายา และกินยาอะซัยโคลเวียร์ (Acyclovir) ชนิดเม็ด ขนาด 200 มิลลิกรัม วันละ 5 ครั้ง นาน 7 วัน
4. เริ่มติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะฉะนั้นถ้าคู่เป็นควรรักษาไปพร้อมๆ กัน และควรใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์

เมื่อเวลาเคเป็น **เริ่มที่อวัยวะเพศ**  
มีโรคสที่เราระเป็นซ้ำได้อีกเรื่อยๆ

42

## หิด

**อาการ :** เริ่มที่ตุ่มที่มีลักษณะเป็นตุ่มน้ำใสเล็กๆ ตามที่ต่างๆ เช่น ตามง่ามนิ้วมือ ข้อพับ ข้อศอก รักแร้ หัวนม ใต้ราวนม ขาหนีบ อัณฑะ และมีอาการคันมาก

### การรักษา

1. ใช้ยาฆ่าหิดเหา เช่น เบนซิลเบนโซเอท (Benzyl Benzoate) ทาทั้งตัวตั้งแต่คอลงมาจนถึงเท้า ทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง แล้วล้างออกทวนใหม่ ทา 3 วัน (ถ้าเป็นมากอาจต้องทา 7 วัน) ทาซ้ำอาทิตย์ละ 1 วัน จนกว่าจะหาย
2. อาการคัน กินยาซีทีเอ็มหรืออะทาเร็กซ์ เพื่อลดอาการคัน
3. นำเสื่อผ้า ผ้าห่มออกซัก ที่นอนตากแดด เพราะหิดเป็นแมลงที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น
4. ถ้ามีคนอื่นในครอบครัวเป็น ต้องรักษาพร้อมกัน

44

## งูสวัด

**อาการ :** เริ่มแรกจะมีอาการคัน ปวดหรือแสบร้อนเป็นแนว ตามมาด้วยตุ่มน้ำใสบนฐานสีแดง มีไข้และปวดแสบปวดร้อน ตุ่มน้ำจะใสในระยะแรก ต่อมาจะเกิดเป็นหนอง ตุ่มอาจแตกเป็นแผลตื้น หรือลึก ส่วนมากมักจะเป็นข้างเดียวของร่างกาย อาการปวดอาจยังคงมีอยู่ถึงแม้แผลจะหายสนิทแล้ว ในกรณีที่เป็นไม่รุนแรง งูสวัดสามารถหายได้เอง ในกรณีขึ้นที่หน้า เพื่ออาจจะลุกลามเข้าตาทำลายกระจกตาทำให้ตามองได้

### ดูแลได้โดย

1. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด และ เบต้าดีน
2. ถ้าเป็นมากหรือเป็นที่ใบหน้า ควรกินยาอะซัยโคลเวียร์ (Acyclovir) 800 มก. วันละ 5 ครั้ง นาน 7 วัน หากมีประโยชน์ถ้ากินในระยะเริ่มแรกหรือที่ยังมีตุ่มน้ำใสขึ้นใหม่เท่านั้น
3. ใช้ยาแก้ปวด พาราเซตหรืออะมิทริป ( Amitriptyline ) ขนาด 25 มิลลิกรัม 1-3 เม็ด / วัน

43

## เมื่อหมอวินิจฉัยว่าเป็น

## โรคสะเก็ดเงิน / เรื้อนกวาง

**สาเหตุ :** เป็นโรคที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ไม่ติดต่อ

**อาการ :** เป็นผื่นนูนแดง เป็นสะเก็ดที่ลอก เกิดได้เกือบทั่วร่างกาย โดยเฉพาะข้อศอก หัวเข่า พบบ่อยที่หนังศีรษะ อาจพบเส้นผมร่วงรอบๆ เป็นมากควรพบแพทย์

**การดูแลรักษา :** ยาสเตียรอยด์ ใช้รักษาที่ใบหน้า หนังศีรษะ ข้อพับ และอวัยวะเพศ และใช้ทาที่ไล่กัน กับผลิตภัณฑ์ที่มิใช่บริเวณใบหน้า ข้อพับ และอวัยวะเพศ เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง และแดงแสบ

45

## โรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่พบบ่อย ในระบบทางเดินหายใจ

### ปอดอักเสบพีซีพี

รักษาและป้องกันได้

ในอิตาลีปอดอักเสบ พีซีพี เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆของผู้ติดเชื้อ โรคนี้มีโอกาสจะเกิดขึ้นเมื่อมีการะดมิมกพร่อง ผู้ที่เคยป่วยเป็น พีซีพี มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะกลับเป็นซ้ำถ้าไม่ได้กินยาป้องกัน

**อาการ :** มีไข้สูง ไอแห้งๆ อาการเด่น คือ หายใจหอบ เหนื่อยมาก

**การวินิจฉัย :** แพทย์จะซักประวัติ ตรวจร่างกาย และเอกซเรย์ปอด

**การรักษา :** กินยาโคตรัยม็อกซาโซล ครั้งละ 3 เม็ด วันละ 3 เวลานาน 3 สัปดาห์ หลังการรักษาครบแล้ว ผู้ป่วยต้องได้รับยาโคตรัยม็อกซาโซล วันละ 2 เม็ดตลอดไป เพื่อป้องกันอาการกลับเป็นซ้ำ

**การป้องกัน :** มีความสำคัญมาก เพราะปอดอักเสบ พีซีพี เป็นโรคที่มีความรุนแรง แต่สามารถป้องกันได้โดยกินโคตรัยม็อกซาโซล วันละ 2 เม็ด ตลอดไป เริ่มกินเมื่อมีการะดมิมกพร่อง

การกินโคตรัยม็อกซาโซล วันละ 2 เม็ด ยังสามารถป้องกันโรคนี้ในสมองได้ด้วย

ในรายที่แพ้ แดคพริม ให้ใช้แดปโซน (Dapsone) 100 มก./วัน ตลอดไป

### ปอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย

**อาการ :** มีไข้ อาการเด่น คือ ไอมากและมีเสมหะ เสมหะสีเหลือง หรือเขียว เหนื่อยหอบจากการไอ ในผู้ป่วยเอดส์จะมีโอกาสกลับเป็นซ้ำได้บ่อย การรักษาไม่แตกต่างจากผู้ป่วยอื่นๆ

**การวินิจฉัย :** โดยการซักประวัติ ตรวจร่างกาย เอกซเรย์ปอด และการตรวจเสมหะ

**การรักษา :** ยาปฏิชีวนะ นานอย่างน้อย 1 สัปดาห์

### ไซนัสอักเสบ

**อาการ :**

- 1.ปวดบริเวณไซนัส เช่น หน้าผาก (หัวคิ้ว) กระบอกตา ขมับ
- 2.มีน้ำมูกใส หรือเป็นหนองเป็นเวลานาน

3.แน่นและคัดจมูกหายใจไม่สะดวกได้กลิ่นเหม็นในช่องจมูก

4. มีไข้

**การรักษา :**

1. กินยาลดอาการบวมที่เยื่อจมูก เช่น นาโซลีน หรือแอสติเฟด จะได้ระบายน้ำมูกที่ค้างอยู่ออกได้ ห้ามใช้ยาซีทีเอ็มเพราะทำให้น้ำมูกแห้ง และอุดตัน

2. กินยาปฏิชีวนะติดต่อกันอย่างน้อย 10 วัน ถ้าเป็นบ่อยหรือเรื้อรัง ควรให้ยานานกว่านั้น

**ภาวะแทรกซ้อน :** อาจพบรูขุมกลางอักเสบ ต่อมน้ำนมอักเสบ เยื่อรัง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง และปอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย

### วัณโรค

แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ วัณโรคปอด และวัณโรคนอกปอด

#### วัณโรคปอด

การป่วยวัณโรคโดยมากเกิดจากการปะทุของเชื้อที่มีอยู่เดิมในร่างกาย ซึ่งเคยได้รับมาในอดีต โดยการสูดหายใจเอาละอองเสมหะที่มีเชื้อวัณโรคเข้าไป เชื้อวัณโรคจะถูกควบคุมอยู่ในปอด ถ้าภูมิคุ้มกันแก่พอเชื้อวัณโรคก็จะปะทุขึ้นมา

ในครอบครัวผู้ป่วยวัณโรคปอดที่มีเด็กเล็ก และคนสูงอายุควรได้รับการตรวจเช็ควัณโรคด้วย

**อาการ :** ไอเรื้อรังมากกว่า 2 สัปดาห์ มีเสมหะขาว น้ำหนักลด 5-10 กิโลกรัม ใน 1 เดือน ไข้ต่ำๆ เื่อรัง ต่อมน้ำเหลืองบริเวณไหปลาร้าโต เหนือออกตอนกลางคืน

**การวินิจฉัย :** นำเสมหะมาตรวจที่โรงพยาบาลติดต่อกัน 3 วัน และเอกซเรย์ปอด

**การรักษา :** ในรายที่ป่วยเป็นครั้งแรก ใช้ระบบอาหารระยะสั้น 6 เดือน ยาที่ใช้ในการรักษาประกอบด้วย

1. ไอเอ็นเอช (INH) = H
2. ริแฟม (Rifam) = R
3. ฟินซาดเอ (PZA) = Z
4. อีธาม (Etham) = E

สูดยาที่ใช้ 2 HRZE/4 HR

หมายถึง 2 เดือนแรก กินยาทั้ง 4 ตัว เดือนที่ 3-6 กินเฉพาะ ไอเอ็นเอชและริแฟม (ตัวเลขหรืออุณหภูมิตัวอักษร คือ จำนวนเดือนที่ต้องกินยา)

ในผู้ที่กลับเป็นซ้ำ หรือกินยาไม่ต่อเนื่อง มีปัญหาเรื่อง การดื้อยาวัณโรค ไม่สามารถให้ยาสูตรนี้ได้ แพทย์อาจพิจารณา ให้ยาสูตรอื่น ซึ่งต้องกินระยะเวลานานกว่าและยาอาจมากกว่า 4 ชนิด ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อวัณโรค

### วัณโรคนอกปอดที่สำคัญ

การรักษาเช่นเดียวกับวัณโรคปอด

### วัณโรคต่อมน้ำเหลือง

**อาการ :** ต่อมน้ำเหลืองโต ใช้เรื้อรัง น้ำหนักลด อาจมีอาการ ของวัณโรคปอดร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้

**การวินิจฉัย :** การซักประวัติ ตรวจร่างกาย เจาะหนองที่ต่อมน้ำเหลืองส่งตรวจ

### วัณโรคลำไส้

**อาการ :** ท้องเสียเรื้อรัง, ใช้เรื้อรัง, น้ำหนักลด, เมื่ออาหาร

**การวินิจฉัย :** ซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจอุจจาระ

50

**การวินิจฉัย :** ซักประวัติ ตรวจร่างกาย เจาะน้ำไขสันหลังเพื่อ ตรวจหาเชื้อรา (คริปโต)

**การรักษา :** การรักษาจะให้ผลดี หากวินิจฉัยโรคได้ในระยะแรก ไม่รุนแรง ใช้การให้ยา แอมโฟเทอริซิน (Amphotericin B) ละลายใน น้ำเกลือหยดเข้าทางเส้นเลือดซ้ำๆ นาน 2 สัปดาห์ หลังจากนั้น เปลี่ยนเป็นยากินฟลูโคนาโซล (Fluconazole) วันละ 400 มก. ทุกวันนาน 8 สัปดาห์

\* ยาแอมโฟเทอริซิน มีอาการข้างเคียงคือ ใช้ หนาวสั่น ซึ่ง สามารถแก้ไขได้ด้วยการกินยาลดไข้ และยาชิวลิเมม ก่อนครึ่ง ชั่วโมง

**การป้องกันและการกลับเป็นซ้ำ** เมื่อรักษาครบแล้วต้องกินยา ฟลูโคนาโซล (Fluconazole) วันละ 200 มก. ตลอดไป

### การป้องกันก่อนเป็น

เริ่มเมื่อมี ซีดี 4 น้อยกว่า 100 หรือมีข้อบ่งชี้ว่าภูมิคุ้มกัน บกพร่อง ให้ฟลูโคนาโซล (Fluconazole) สัปดาห์ละ 400 มก. ก่อนกินยาป้องกันจะต้องได้รับการตรวจร่างกายอย่างละเอียด จากแพทย์เพื่อมั่นใจว่าไม่ได้อยู่ในระยะเริ่มของการป่วยด้วย วัณโรคเชื้อราเยื่อหุ้มสมอง

52

## โรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่พบบ่อย ทางระบบประสาท

### วัณโรคเยื่อหุ้มสมอง

**อาการ :** ใช้ ปวดศีรษะ น้ำหนักลด อาจเจียนพุ่ง คอแข็ง แขนขา อ่อนแรง อัมพาตครึ่งซีก

**การวินิจฉัย :** ซักประวัติ ตรวจร่างกาย เจาะน้ำไขสันหลังตรวจ หาเชื้อวัณโรค

**การรักษา :** เหมือนวัณโรคปอด คือ 2 เดือนแรก กินยา ไอเอ็นเอช โรแฟม พิแอสเต และอีสมอน 4 เดือนต่อมาลดยาลงเหลือ ไอเอ็นเอชและโรแฟม (แต่แพทย์บางท่านอาจให้ยานาน 9 เดือน)

### เชื้อราเยื่อหุ้มสมอง

**สาเหตุ :** เกิดจากเชื้อคริปโต ซึ่งเป็นเชื้อราที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมกระจายในสิ่งแวดล้อมทั่วไป คนรับเชื้อจากการสูดเข้าทางเดิน หายใจเป็นโรคที่สามารถรักษาได้ เมื่อรักษาหายแล้วต้องกินยา ป้องกันการกลับเป็นซ้ำไปตลอดชีวิต

**อาการ :** ใช้ ปวดศีรษะรุนแรง อาจเจียนพุ่ง คอแข็ง การมองเห็น แย่ลงเรื่อยๆ ความคิดสับสน อาการเหล่านี้จะเริ่มจากน้อยและ มากขึ้นตามลำดับ

51

### ฝีในสมอง

**สาเหตุ :** เกิดจากเชื้อ ท็อกโซ เป็นพวกเชื้อพยาธิ ติดต่อกันโดยการกินอาหารจำพวกเนื้อที่ปรุงไม่สุกซึ่งมีซิสต์ของพยาธิอยู่ ส่วนใหญ่เรามีเชื้อนี้อยู่แล้ว

**อาการ :** มีไข้ ปวดศีรษะ อาจเจียนพุ่ง แขนขาอ่อนแรง อัมพาต ครึ่งซีก การมองเห็นผิดปกติ

**การวินิจฉัย :** จากอาการ การเอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง

**การรักษา :** กินยา 2 ชนิด คือ ซัลฟาไดออกซิน (Sulfadiazine) และ ไพริเมโทอามีน (Pyrimethamine) นาน 6 สัปดาห์ และ หลังการรักษาครบแล้วต้องกินยาต่อไปตลอดชีวิตโดยลดขนาด ยาลงเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ ในกรณีแพทย์กลุ่มซัลฟา แพทย์จะพิจารณาแยกตัวอื่น

ในพื้นที่ที่ไม่มียาซัลฟาไดออกซิน (Sulfadiazine) แพทย์อาจใช้ ยาโคตร็อกซิม็อกซาโซน ครั้งละ 3 เม็ด วันละ 3 ครั้ง นาน 6 สัปดาห์ หลังจากนั้นแพทย์จะลดขนาดเป็นครั้งละ 2 เม็ด วันละ 2 ครั้ง กินตลอดไป

53



# การรักษาด้านไวรัส

## แนวคิดการรักษา

เป็นการลดปริมาณไวรัสในร่างกายให้น้อยที่สุดและควบคุมปริมาณไวรัสให้อยู่ในระดับต่ำมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

## กลุ่มยาด้านไวรัส ปัจจุบันมี 3 กลุ่มคือ

- กลุ่มยาเอ็นอาร์ทีโอ (NRTI) เช่น อะซาดอซิทิน (AZT), ดิดอโน (ddI), ดิโฟรที (d4T), 3ทีซี (3TC), อะนาตาเวียร์ (ABC)
- กลุ่มยา เอ็น เอ็น อาร์ ที โอ (NNRTI) เช่น เนวีราพิน (NVP), เอฟฟาเวเรนซ์ (EFV)
- กลุ่มยาทีโอ (PI) เช่น ริโทนาเวียร์ (RTV), ซาควินาเวียร์ (SQV), อินดินาเวียร์ (IDV), เนลฟินาเวียร์ (NFV)

55

## หัวใจสำคัญของการรักษาด้านยาต้าน

1. เลือกสูตรยาอย่างถูกต้องและเหมาะสม
2. กินยาได้อย่างตรงเวลา และต่อเนื่อง

สูตรการรักษาที่เป็นมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขในปัจจุบัน คือ สูตรยา 3 ชนิด จาก 2 กลุ่ม เช่น 3TC+d4T+NVP ซึ่งองค์การเภสัชกรรมได้มีการผลิตรวมไว้ในเม็ดเดียวกัน ชื่อจิจิโอเวียร์

56

## เมื่อไรควรเริ่มรักษาด้านยาต้าน

1. เริ่มเมื่อระดับ ซีดี4 ต่ำกว่า 200 หรือ
2. เมื่อป่วย/ เคยป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาสอันใดอันหนึ่ง ที่บ่งชี้ว่าภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น มีเชื้อราในปาก วัณโรคข้างลิ้น สุ่มพีพีอี

## จะต้องกินยานานเท่าไร

ยาด้านไวรัสที่มีอยู่ในปัจจุบันไม่สามารถกำจัดไวรัสเอชไอวีให้หมดไปจากร่างกายได้ ดังนั้นผู้ที่รักษาด้านยาต้านจึงต้องกินต่อเนื่องตลอดไป

## ถ้าจำเป็น ต้องหยุดยา

ควรหยุดยาทุกตัว พร้อมกัน

ไม่ควรเลือกหยุดยาดังตัว เว้นแต่อยู่ในความดูแลของแพทย์

57

## ก่อนกินยาควรคิดถึงอะไรบ้าง

1. การประเมินสุขภาพตัวเอง ถ้าระดับ ซีดี4 มากกว่า 200 ยังไม่จำเป็นต้องรักษาด้วยยาต้านฯ

- การรักษาด้วยยาต้านฯจะต้องมีการตรวจระดับ ซีดี4/ปริมาณไวรัสในเลือดเป็นระยะ เพื่อติดตามผลการรักษา
- ก่อนการรักษาด้วยยาต้านฯ ควรมีการตรวจร่างกายอย่างละเอียด ถ้าพบว่ามีโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต้องรักษาก่อนจนกระทั่งผู้ป่วยมีอาการคงที่

นอกจากนี้ยาบางชนิดไม่สามารถกินคู่กับยาต้านฯได้

2. ความเข้าใจเรื่องยา การกินยา ผลข้างเคียงของยา และปัญหาหายากอื่น

- พร้อมทั้งจะกินยาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
  - วางแผนว่าจะดูแลตัวเองอย่างไรถ้าเกิดผลข้างเคียงของยา
3. การวางแผนการรักษาอย่างต่อเนื่อง และจะชะงัก
- มีแพทย์ที่จะให้การดูแลอย่างต่อเนื่อง
  - ความพร้อมเรื่องค่าใช้จ่ายเพราะเป็นการรักษาระยะยาว
  - ถ้ายังไม่พร้อม หรือยังไม่สามารถเริ่มการรักษาด้วยยาต้านฯ ได้ การเฝ้าระวัง และการรักษาโรคติดเชื้อฉวยโอกาสก็ยังคงจำเป็น

# คำประกาศ

1. ผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพ ตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ

2. ผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพ โดยไม่มีการเลือกปฏิบัติเนื่องจากความแตกต่างด้านฐานะ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา สังคม ถิ่นที่การเมือง เพศ อายุ และลักษณะของความเจ็บป่วย

3. ผู้ป่วยที่ขอรับบริการด้านสุขภาพมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างเพียงพอ และเข้าใจชัดเจนจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลือกตัดสินใจในการยินยอม หรือไม่ยินยอม ให้ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพปฏิบัติต่อตน เว้นแต่เป็นการ ช่วยเหลือรีบด่วนหรือจำเป็น

4. ผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะเสี่ยงอันตรายถึงชีวิต มีสิทธิที่จะได้รับ การช่วยเหลือรีบด่วนจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพโดย ทันทีตามความจำเป็นแก่กรณี โดยไม่คำนึงว่าผู้ป่วยจะร้องขอ ความช่วยเหลือหรือไม่

5. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบชื่อ สกุล และประเภทของผู้ ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพที่เป็นผู้ให้บริการแก่ตน

6. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะขอความเห็นจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพอื่นที่มี ด้เป็นผู้ให้บริการแก่ตนและมีสิทธิในการขอเปลี่ยน ผู้ให้บริการและสถานบริการได้

7. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเกี่ยวกับตนเองจาก ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพโดยเคร่งครัด เว้นแต่จะได้รับความยินยอมจากผู้ป่วยหรือการปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมาย

8. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างครบถ้วนในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือขอถอนตัวจากการเป็นผู้ถูกทดลองในการทำวิจัยของผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพ

9. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลเฉพาะของตนที่ปรากฏในเวชระเบียนเมื่อร้องขอ ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวต้องไม่เป็นการละเมิดสิทธิส่วนตัวของบุคคลอื่น

10. บิดา มารดา หรือผู้แทนโดยชอบธรรม อาจใช้สิทธิแทนผู้ป่วยที่เป็นเด็กอายุไม่เกินสิบแปดปีบริบูรณ์ ผู้บกพร่องทางกายหรือ จิตใจ ซึ่งไม่สามารถใช้สิทธิด้วยตนเองได้

โดย คณะกรรมการควบคุมการประกอบโรคศิลปะ แพทยสภา  
สภาการพยาบาล  
สภาเภสัชกรรม และ  
ทันตแพทยสภา  
( พ.ศ. 2541 )







Oxfam



Fti