

การดูแลสุขภาพปอด ในสถานการณ์การระบาดของเชื้อ COVID-๑๙

บทความโดย

ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคปอด ยังเป็นโรคที่พบได้บ่อยในประเทศไทย และยังเป็นหนึ่งในห้าอันดับต้นของโรคสำคัญที่ทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรสุขภาพ ที่สำคัญคือ ทำให้ประชากรไทยเสียชีวิตก่อนวัยอันควรแต่ละปีนับหมื่นคน สามารถจำแนกโรคปอดในผู้ใหญ่ที่สำคัญในบ้านเรา ดังนี้

๑. โรคปอดติดเชื้อ ที่สำคัญ คือ “ปอดอักเสบ” และ “วัณโรค” ส่วนที่กำลังจับตากันอยู่ขณะนี้ คือ “โรคปอดอักเสบจากเชื้อ COVID-๑๙”

๒. โรคปอดที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ ที่สำคัญ คือ “โรคถุงลมโป่งพอง” “มะเร็งปอด” และ “โรคหืด”

ช่วงวัยที่เสี่ยงกับการเกิดโรคปอดคือช่วงวัยเด็กและวัยชรา ในวัยเด็กสมรรถภาพปอดจะยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันก็ยังไม่พัฒนาการไปจนสมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่ ทำให้มีโอกาสเกิดโรคปอดได้ง่ายโดยเฉพาะจากการติดเชื้อ

สำหรับในผู้สูงอายุจะมีโอกาสรับสารพิษต่อปอดสะสมมานาน อีกทั้งระบบภูมิคุ้มกันก็เสื่อมถอย จึงมีโอกาสป่วยจากโรคปอดที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อได้ง่าย เช่น “มะเร็งปอด” หรือ “โรคถุงลมโป่งพอง” ในอีกด้านหนึ่งก็จะเกิดโรคปอดจากการติดเชื้อได้ง่ายที่สำคัญคือ “ปอดอักเสบธรรมดาและที่เกิดจากการสูดสำลัก” และ “วัณโรคปอด”

■ สาเหตุของการเกิดโรคปอด

องค์ประกอบในการเกิดโรคปอดก็เช่นเดียวกับโรคในระบบอื่น โดยส่วนหนึ่งเป็นผลจากลักษณะทางพันธุกรรม เช่น ความผิดปกติในยีนส์บางตำแหน่งทำให้เสี่ยงต่อการเป็นวัณโรคปอดหรือโรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น



ปอดที่เป็นวัณโรค

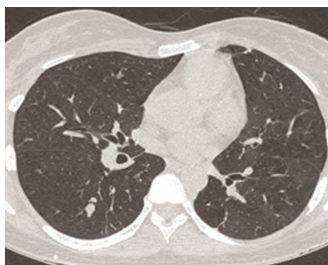


ปอดที่เป็นถุงลมโป่งพอง

แต่ส่วนที่สำคัญที่เราดัดแปลงได้ คือพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การสูบบุหรี่ การสัมผัสฝุ่น ควัน และก๊าซ โดยเฉพาะตัวการร้ายที่กำลังคุกคามประชากรไทยและประชากรโลกอย่างหนักขณะนี้ คือ ฝุ่น PM ๒.๕

■ การรักษา

การรักษาโรคปอดที่เป็นหัวใจ คือ การป้องกันไม่ให้เกิดโรค หากเป็นโรคปอดที่เกิดจากการติดเชื้อ สิ่งที่สำคัญคือการรักษาสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง ไม่เข้าไปในที่ที่คนอยู่กันอย่างแออัดเป็นเวลานาน และฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี และเมื่อมีข้อบ่งชี้ก็ควรฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อนิวโมคอคคัสเพื่อลดโอกาสเกิดปอดอักเสบจากเชื้อนี้ ส่วนโรคปอดที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อที่สำคัญ คือ ระวังพฤติกรรมสุขภาพที่อันตรายโดยเฉพาะการสูบบุหรี่



ปอดคนปกติ



ปอดคนที่สูบบุหรี่

สำหรับวัคซีนโรคปอดที่ยังเป็นปัญหาสำคัญของประชากรไทยและประชากรโลกโดยเฉพาะถ้าเกิดร่วมกับการติดเชื้อเอชไอวี ปัจจุบันมีการตรวจวินิจฉัยที่ทำให้รวดเร็วและแม่นยำ และมียาที่รักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาให้สั้นกว่า ๖ เดือน จึงต้องอาศัยความร่วมมือเป็นอย่างดีจากหลาย ๆ ส่วน ประกอบด้วย

- ผู้ป่วย และญาติผู้ดูแล จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

- กรณีผู้ป่วยอยู่ในวัยทำงาน จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา หรือนายจ้าง เพราะการรักษาอย่างต่อเนื่องบางครั้งอาจทำให้ขาดงาน ซึ่งหากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานเข้าใจและให้กำลังใจ ผู้ป่วยก็จะอาการดีขึ้นได้

เมื่อผู้ป่วยได้รับการรักษาต่อเนื่องจนหายขาดและกลับมาเป็นสมาชิกครอบครัวที่สมบูรณ์ และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่แข็งแกร่งในการร่วมพัฒนาชาติไทย ท่ามกลางการระบาดของเชื้อไวรัส COVID-๑๙ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับปอดควรปฏิบัติตนอย่างไร

ในด้านของผู้มีปัญหาเกี่ยวกับปอด ลำพังสถานการณ์ปกติ ก็ควรระมัดระวังปัจจัยเสี่ยงต่างๆ อยู่แล้ว และยิ่งในสถานการณ์ การระบาดของเชื้อไวรัส COVID-๑๙ ทั้งผู้ป่วยและประชาชนทุกท่านสามารถช่วยกันรับมือได้ โดย

๑. ไม่ออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น ถ้าจะต้องออกไปให้ใส่หน้ากากอนามัย
๒. ไม่จับต้องวัตถุในที่สาธารณะ และล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล

ลบ่อย ๆ

๓. ลดการปฏิสังสรรค์ทางสังคมทุกชนิด โดยเฉพาะที่มีคนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

๔. อยู่ในระยะห่างกันอย่างน้อย ๑ เมตร ทั้งในที่พักและนอกที่พัก

๕. หากมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้รีบไปพบแพทย์ พร้อมให้ข้อมูล

ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส COVID-๑๙ อย่างเปิดเผย



ภาพเอกซเรย์ปอดผู้ป่วยปอดอักเสบจากเชื้อไวรัส COVID-19 โคโรนา-19 ที่เห็นผ่านทรวงอกทั้งสองข้าง (รูปด้านซ้ายมือ) เทียบกับภาพเอกซเรย์ปอดของคนปกติ (รูปด้านขวามือ)

โรคปอดก็ไม่ต่างกับโรคเฉียบพลันหรือโรคเรื้อรังที่สำคัญๆ อีกหลายโรค สิ่งที่ดีที่สุดคือการป้องกันและการลดความเสี่ยง การพบแพทย์เพื่อการตรวจสุขภาพประจำปีและฉีดวัคซีนเป็นเรื่องที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ถ้าเริ่มมีอาการทางปอด เช่น ไอนานเกิน ๒ สัปดาห์ ไอเป็นเลือด เจ็บหน้าอก หรือหอบเหนื่อย ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

ที่มา : <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1425>