

# ดูแลตัวเอง ให้ห่างไกลจากปอดบวม / ปอดอักเสบ ป้องกันไว้ ดีกว่ารักษา



โรค “ปอดบวม” หรือ “ปอดอักเสบ” เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่างแบบเฉียบพลัน เกิดได้จากเชื้อแบคทีเรีย, เชื้อไวรัส และเชื้อรา พบได้บ่อยในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล

สำหรับสาเหตุของโรค มีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มอายุและสภาพแวดล้อม โดยร่างกายจะได้รับเชื้อผ่านทางระบบทางเดินหายใจ ซึ่งผู้ป่วยที่เป็นปอดอักเสบมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนสูง เช่น การติดเชื้อในกระแสเลือด หรือระบบทางเดินหายใจล้มเหลว ภาวะเยื่อหุ้มสมองอักเสบ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว มีโอกาสเสียชีวิตจากโรคนี้นสูงกว่า

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันมีวัคซีนปอดอักเสบชนิด 13 สายพันธุ์ ป้องกันการติดเชื้อและอันตรายร้ายแรงจากเชื้อ โดยผู้ที่แนะนำให้ฉีด ได้แก่

- ผู้ที่มีอายุ 18-60 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่สูบบุหรี่, เป็นโรคภูมิแพ้ และหอบหืด
- ผู้ที่ปลูกถ่ายอวัยวะและเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันผิดปกติ จากยา เช่น สเตียรอยด์, ยากดภูมิ, ติดเชื้อ HIV
- ผู้ที่ได้รับการฉายรังสี หรือรับยาต้านมะเร็งบางชนิด
- ผู้ที่เป็นโรคไตวาย, มะเร็ง ไม่มีม้ามหรือม้ามไม่ทำงาน

- ผู้ที่มีปัญหาโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคปอด, โรคหัวใจ, เบาหวาน, ตับแข็ง และพิษสุราเรื้อรัง ดูแลตัวเองอย่างไร เพื่อป้องกันโรคปอดอักเสบ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี้ยงที่จะอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยเป็นไข้หวัดหรือเริ่มมีอาการไข้หวัด
- ล้างมือสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบหมวดหมู่
- ออกกำลังกายเป็นประจำ

บทความโดย : นายแพทย์คมสัน อังคณานพวงศ์ อายุรแพทย์โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ประชาชื่น  
สอบถาม โทร. 02-910-1600-45 ต่อ 1000, 1057