



พ.ทศอามดุขภพ

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญพิเศษและประจำสำนักงาน จ.พ.ท่าอ้อม

เชื้อไวรัส โรคติดเชื้อไวรัส (Viral infection)

เชื้อไวรัสคืออะไร?

เชื้อไวรัส หรือไวรัส (Virus) คือ สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กมาก เล็กกว่าแบคทีเรียหลายเท่า ขนาดของไวรัสเท่ากับ 20 ถึง 300 นาโนเมตร (Nanometre) และสามารถทำให้เกิดโรค (การติดเชื้อไวรัส หรือ โรคติดเชื้อไวรัส Viral infection) ในคนได้หลายโรค

ไวรัสมีลักษณะพิเศษกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ได้แก่

- 1.ไวรัส ไม่สามารถอยู่เป็นอิสระด้วยตัวเองได้ จำเป็นจะต้องอาศัยอยู่ในเซลล์ของสัตว์อื่น ๆ เสมอ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ต้องอาศัยอยู่ในเซลล์ตับและแบ่งตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้นภายในเซลล์ ถ้าไวรัสออกมาอยู่นอกเซลล์จะไม่สามารถมีชีวิตและเพิ่มจำนวนได้
- 2.เราไม่สามารถมองเห็นเชื้อไวรัสด้วยตาเปล่าได้ และไม่สามารถมองเห็นด้วยกล้องจุลทรรศน์ธรรมดา เครื่องมือเพียงอย่างเดียวที่ทำให้เรามองเห็นตัวไวรัสได้คือ กล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน (Electron microscope) ซึ่งต้องใช้กำลังขยายนับแสนเท่าจึงจะมองเห็นตัวไวรัสได้

ไวรัสแบ่งเป็นกี่ชนิด?



การแบ่งชนิดของไวรัสสามารถทำได้หลายวิธี

1. แบ่งตามชนิดของสารพันธุกรรมนิวคลีอิกแอซิด (Nucleic acid) ที่ศูนย์กลางของตัวไวรัส เป็นดีเอ็นเอ (DNA) และอาร์เอ็นเอ (RNA)
2. แบ่งตามรูปร่างของเปลือกโปรตีน (Capsid) ที่หุ้มอยู่รอบตัวไวรัส เช่น อาจมีรูปร่างหลายเหลี่ยม หรือเป็นเกลียว เป็นต้น
3. แบ่งตามชนิดของเปลือกไขมันรอบตัวไวรัส (Lipid envelope)
4. แบ่งตามลักษณะการแบ่งตัวของไวรัส
5. แบ่งตามอวัยวะที่ไวรัสเข้าไปอยู่และทำให้เกิดโรค เช่น

- ไวรัสตับอักเสบ (Hepatitis virus) จะเข้าไปอาศัยอยู่ในเซลล์ตับ
- ไวรัสสมองอักเสบ (Encephalitis virus) จะเข้าไปอาศัยอยู่ในเซลล์สมอง เป็นต้น

6. แบ่งตามพยาธิสภาพ (Pathology) ที่เกิดในร่างกายมนุษย์ เช่น

- การทำลายเซลล์โดยตัวไวรัสเองโดยตรง (Direct cytopathic effect)
- การทำลายเซลล์ที่มีไวรัสโดยระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของร่างกายเอง
- การทำให้เซลล์ที่ไวรัสเข้าไปอยู่กลายเป็นเซลล์มะเร็ง (Oncogenic virus)

ไวรัสทำให้เกิดโรคได้อย่างไร?

ไวรัสทำให้เกิดโรคกับร่างกายได้ด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ไวรัสเกาะติดกับผนังเนื้อเยื่อหุ้มรอบเซลล์ (Cell membrane) โดยมากที่ผนังเนื้อเยื่อหุ้มรอบเซลล์จะมีตัวรับ (Receptor) ที่เหมาะกับโครงสร้างของไวรัสอยู่ด้วยจึงจะทำให้ไวรัสมาเกาะติดได้ง่าย
2. ไวรัสสุกรานเข้าภายในเซลล์และเริ่มแบ่งตัวเพิ่มปริมาณไวรัส
3. ไวรัสสร้างโปรตีนที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ของไวรัสภายในเซลล์ ทำให้ไวรัสที่เพิ่มขึ้นมานั้นสามารถอยู่อาศัยภายในเซลล์ได้
4. ไวรัสจะเข้าไปที่นิวเคลียสของเซลล์มนุษย์และบังคับให้ลดการสร้างโปรตีนปกติของเซลล์นั้นๆ แต่จะสร้างเฉพาะโปรตีนที่เป็นประโยชน์กับไวรัสเท่านั้น ทำให้การทำงานของเซลล์เพื่อประโยชน์ของร่างกายมนุษย์ลดลง เปรียบเสมือนการยึดครองศูนย์กลางการทำงานของเซลล์ให้อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของไวรัสนั่นเอง
5. ผลที่ตามมาคือ ไวรัสจะใช้เซลล์มนุษย์เป็นโรงงานผลิตไวรัสออกมาจำนวนมากมหาศาล ในขณะเดียวกันเซลล์นั้นๆ ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติจึงเกิดอาการของโรคตามมา ต่อมาเมื่อถึงระยะหนึ่ง เซลล์ที่ติดเชื้อไวรัสนั้นก็จะตายหรือถูกทำลายไป ไวรัสที่

อยู่ในเซลล์นั้นก็จะเคลื่อนย้ายเข้าไปยึดครองเซลล์อื่นๆที่อยู่ใกล้เคียงต่อไป ถ้าเซลล์ของอวัยวะนั้นๆถูกทำลายไปเป็นจำนวนมาก ก็จะเกิดอาการของโรคขึ้นมาอย่างชัดเจน เช่น

- ไวรัสตับอักเสบ ทำให้เกิดภาวะตับวาย (Liver failure)
- ไวรัสสมองอักเสบทำให้เกิดอาการหมดสติ ไม่รู้ตัว ชัก โคม่า (Coma)
- ไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า (Rabies) ทำลายเซลล์ประสาททำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ หมดสติ และเสียชีวิต

6.การติดเชื้อไวรัสหลายชนิดโดยเฉพาะโรคหวัด (Common cold) โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) โรคหัด (Measle) โรคอีสุกอีใส (Chicken pox) ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน (Antibody) ต่อเชื้อไวรัสได้ทันทั่วทั้งที่ โดยมากจะไม่เกิน 2 สัปดาห์หลังจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปในร่างกาย ภูมิคุ้มกันต้านทานนี้สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้ และทำให้หายจากโรคได้โดยไม่เกิดความเสียหายต่ออวัยวะนั้นๆ

ไวรัสติดต่อได้อย่างไร? เข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร?

ไวรัสสามารถติดต่อเข้าสู่ร่างกายได้ตามทางต่อไปนี้

- 1.ทางการหายใจ เช่น ไวรัสโรคหัดธรรมดา ไวรัสโรคไข้หวัดใหญ่ ไวรัสโรคไข้หวัดนก ไวรัสที่ทำให้เกิดปอดอักเสบ ไวรัสโรคหัด จะติดต่อทางลมหายใจ ไอ จาม รดกัน การจูบกับคนที่เป็โรค โดยไวรัสจะอยู่ในเซลล์ที่ปะปนออกมากับน้ำมูกน้ำลายที่ผู้ป่วยปล่อยออกมา
- 2.ทางเลือด เช่น โรคเอดส์ โรคไวรัสตับอักเสบทุดชนิด เช่น ได้รับเลือดที่มีเชื้อจากการรับเลือด ถูกเข็มฉีดยาที่เป็อนเลือดผู้ป่วย แหวงที่ผิวหนั ง เลือดที่มีเชื้อไวรัสเข้าปาก เป็นต้น
- 3.ทางการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่เป็โรคหรือเป็พาหะโรค (Carrier) ของเชื้อไวรัส เช่น โรคเอดส์ โรคหูดหงอนไก่ (Condyloma acuminatum) ซึ่งมีสาเหตุมาจากไวรัสเอชพีวี (HPV ,Human papilloma virus) เช่น การติดเชื้อเอชพีวีอวัยวะเพศหญิง โรคเริ่มอวัยวะเพศ (Herpes progenitalis) ซึ่งมีสาเหตุจากไวรัสเฮอร์ปีส์ซิมเพล็กซ์ชนิดที่ 2 (Herpes simplex virus type 2)
- 4.ทางการตั้งครรภ์โดยเชื้อไวรัสแพร่จากแม่ไปสู่ลูก เช่น เชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) เชื้อไวรัสตับอักเสบ เชื้อไวรัสซีเอ็มวี (CMV) โรคหัดเยอรมัน (Rubella)
- 5.ทางการสัมผัสทางผิวหนังโดยตรง เช่น ไวรัสโรคอีสุกอีใส (Chicken pox) โรคไข้ทรพิษ (Small pox)
- 6.ทางการถูกสัตว์ที่เป็โรคกัด เช่น ไวรัสโรคกลัวน้ำ/โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies) สามารถเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลที่ถูก สุนัข แมว ค้างคาวกัด เป็นต้น
- 7.เข้าทางตา เช่น ไวรัสที่ทำให้เกิดโรคตาแดงจากไวรัส (Viral conjunctivitis)
- 8.ทางยุงกัด เช่น ไวรัสสมองอักเสบ (Japanese B encephalitis virus) ไวรัสโรคไข้ เลือดออกเด็งกี (Dengue hemorrhagic fever) ที่พบอยู่เสมอในประเทศไทย เป็นต้น

9.เข้าทางปาก เช่น ไวรัสโรต้า/โรคท้องร่วงจากไวรัสโรตา (Rota virus) ซึ่งทำให้เกิดโรคท้องร่วง/ท้องเสีย (Diarrhea) และไวรัสโปลิโอ (Polio virus) ที่ทำให้เกิดโรคแขนขาเสื่อม/โรคโปลิโอ เป็นต้น

ไวรัสอยู่ในร่างกายมนุษย์ได้อย่างไร? มีระยะฟักตัวนานเท่าใด?

ไวรัสอยู่ในร่างกายมนุษย์ได้ โดยอาศัยอยู่ในเซลล์ของมนุษย์ โดยเฉพาะเซลล์ที่ไวรัสแต่ละชนิดมีความสามารถเข้าไปอยู่ โดยเฉพาะ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละโรค ยกตัวอย่างเช่น

- ไวรัสตับอักเสบ จะเข้าไปอยู่ในเซลล์ตับเท่านั้น
- ไวรัสสมองอักเสบจะเข้าไปอยู่ในเซลล์ประสาทสมองส่วนกลาง
- ไวรัสเอดส์อยู่ในเม็ดเลือดขาวชนิดทีลิมโฟไซต์ (T-lymphocyte)
- ไวรัสโรคหัดอยู่ในเซลล์บุผนังทางเดินหายใจ เป็นต้น

เวลาไวรัสอยู่ในเซลล์ อาจจะมีการรวมตัวกันเป็นกลุ่มใหญ่จนสามารถมองเห็นได้ด้วยกล้องจุลทรรศน์ธรรมดา (Light microscope) เรียกว่า อินคลูชันบอดี้ (Inclusion body) ซึ่งมักจะอยู่ในนิวเคลียสของเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัส

ระยะฟักตัว ได้แก่ เวลานั้นตั้งแต่ได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปในร่างกายจนถึงเวลาที่เกิดอาการของโรค จะแตกต่างกันไปในไวรัสแต่ละชนิด เช่น

- โรคหัดธรรมดาจะมีระยะฟักตัวประมาณ 3-7 วัน
- โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำมีระยะฟักตัวประมาณ 7 วันถึง 2 ปี เป็นต้น

โรคอะไรบ้างที่เกิดจากเชื้อไวรัส?

โรคติดเชื้อไวรัสที่พบได้บ่อย เช่น

- โรคหัดธรรมดา โรคไขหวัดใหญ่
- โรคหัด โรคคางทูม โรคอีสุกอีใส โรคโปลิโอ โรคหัดเยอรมัน และโรคไขเลือดออก
- โรคพิษสุนัขบ้า โรคไขสมองอักเสบ โรคไข้ทรพิษ
- โรคเริม โรคงูสวัด โรคไวรัสตับอักเสบ โรคตาแดงจากไวรัส
- โรคเอดส์

กำจัดหรือฆ่าไวรัสให้ตายได้อย่างไร?

การกำจัดเชื้อไวรัสจากร่างกายมีวิธีการดังนี้ คือ

- 1.การใช้ยาด้านเชื้อไวรัส ซึ่งในปัจจุบันมีหลายชนิดเช่น ยาอะไซโคลเวียร์ (Acyclovir) ใช้รักษาโรคเริม และโรคงูสวัด เป็นต้น
- 2.การให้เซรัม/น้ำเหลืองของเลือด (Serum) ซึ่งผลิตในสัตว์ หรือ ด้วยเทคนิคทางอิมมูโนวิทยา (Immunology, ระบบภูมิคุ้มกัน ต้านทานโรค) และมีสารภูมิต้านทาน (Antibody) ในน้ำ เหลืองนั้นๆอยู่แล้วฉีดให้ผู้ป่วย ผู้ป่วยจะมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อไวรัสทันทีที่ฉีดโดยไม่ต้องรอสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานเองเหมือนในการฉีดวัคซีน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าผู้ป่วยถูกสุนัขบ้ากัด แพทย์จะ

ฉีดเซรุ่มที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้าให้ทันทีในวันที่ถูกกัด ภูมิคุ้มกันต้านทาน หรือ Antibody นี้จะไปทำลายเชื้อไวรัสได้ทันที ทำให้ผู้ป่วยไม่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าได้

3.การฉีดวัคซีน ปัจจุบันนี้มีวัคซีนที่ฉีดแล้วร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานได้เองต่อเชื้อไวรัสหลายชนิดเช่น วัคซีนป้องกันโรคหัด โรคคางทูม โรคหัดเยอรมัน โรคอีสุกอีใส โรคไข้ทรพิษ ไข้มองอักเสบ โรคพิษสุนัขบ้า โรคไข้หวัดใหญ่ แต่ก็มีไวรัสหลายชนิดที่ยังไม่มีวัคซีนฉีด ยกตัวอย่างเช่น โรคเอดส์ (แต่กำลังมีการศึกษาวิจัยอยู่) เป็นต้น

โรคติดเชื้อไวรัสมีอาการอย่างไร? ต่างจากติดเชื้อแบคทีเรียอย่างไร?

การติดเชื้อโรค ทั้ง ไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา จะให้อาการได้คล้ายคลึงกัน ไม่มีอาการที่เป็นอาการจำเพาะ ทั้งนี้เพราะอาการของโรค มักขึ้นกับอวัยวะที่ติดโรค เช่น

- ถ้าเป็นการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ก็จะมีไข้ ไอ อาจมีน้ำมูก และ/หรือเสมหะ
- การติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร ก็จะมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน
- การติดเชื้อที่สมอง ก็จะมีอาการไข้ สับสน ปวดศีรษะ อาจชัก และอาจโคม่า เป็นต้น

สรุป อาการติดเชื้อไวรัส จึงมีได้หลากหลายอาการ ขึ้นกับว่าเป็นการติดเชื้อของอวัยวะ/ระบบใด และจากอาการเพียงอย่างเดียวไม่สามารถแยกได้ว่า ผู้ป่วยติดเชื้ออะไร ไวรัส แบคทีเรีย หรือ เชื้อรา

แพทย์วินิจฉัยได้อย่างไรว่าติดเชื้อไวรัส?

ขั้นตอนการวินิจฉัยโรคจากการติดเชื้อทุกชนิดรวมทั้งจากเชื้อไวรัสจะเหมือนกัน คือ แพทย์จะวินิจฉัยจาก อาการผู้ป่วย ประวัติการเจ็บป่วยทั้งในอดีตและปัจจุบัน ประวัติการสัมผัสโรค ประวัติที่อยู่อาศัย การเดินทาง และประวัติการระบาดของโรคในขณะนั้น การตรวจร่างกาย อาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจปัสสาวะ การตรวจอุจจาระ และการตรวจเลือด (เช่น ซีบีซี/CBC การตรวจเลือดดูการทำงานของ ตับ ไต และสารเกลือแร่) การตรวจย้อมเชื้อ การตรวจเพาะเชื้อ การตรวจเลือดหรือสารคัดหลั่งต่างๆเพื่อดูสารภูมิต้านทาน (Antibody) หรือสารก่อภูมิต้านทาน (Antigen) ต่อเชื้อนั้นๆ และอาจมีการตรวจภาพอวัยวะที่มีการติดเชื้อ เช่น เอกซเรย์ อัลตราซาวด์ เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ และ/หรือเอ็มอาร์ไอ และบางครั้งอาจต้องมีการตัดชิ้นเนื้อเพื่อการตรวจทางพยาธิวิทยา ทั้งนี้การตรวจเพิ่มเติมจะด้วยวิธีใด ขึ้นกับ อาการผู้ป่วย ความผิดปกติที่แพทย์ตรวจพบ และดุลพินิจของแพทย์

รักษาโรคไวรัสได้อย่างไร?

การรักษาหลักของโรคติดเชื้อไวรัส คือการรักษาประคับประคองตามอาการเพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคเกิดขึ้น ซึ่งจะกำจัดไวรัสได้เอง ดังได้กล่าวแล้วในหัวข้อ ไวรัสทำให้เกิดโรคได้อย่างไร

ยาปฏิชีวนะฆ่าไวรัสไม่ได้ ฆ่าได้แต่แบคทีเรีย ดังนั้นจึงไม่มีการใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัส ยกเว้นมีการติดเชื้อแบคทีเรียซ้อน เช่น เป็นโรคหวัด และมีการติดเชื้อแบคทีเรียซ้อนก่อให้เกิดไซนัสอักเสบ เป็นต้น

การรักษาประคับประคองตามอาการ เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ กินยาลดไข้ ยาแก้ปวด เมื่อมีอาการดังกล่าว การให้สารน้ำทางหลอดเลือดเมื่อกินได้น้อย การให้ออกซิเจนเมื่อมีอาการทางหายใจเป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ดังได้กล่าวแล้วในหัวข้อ การกำจัดหรือฆ่าไวรัส ไวรัสบางชนิดที่มียาต้านไวรัส แพทย์จะให้ยาต้านไวรัสเฉพาะในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงและที่ร่างกายไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคได้ดี ทั้งนี้เพราะไวรัสเป็นสิ่งมีชีวิตที่ปรับตัวได้สูง จึงทำให้เกิดการดื้อยาได้ง่ายซึ่งจะส่งผลให้เกิดไวรัสสายพันธุ์ดื้อยา และแพร่กระจายติดต่อผู้อื่นได้ง่ายเมื่อใช้ยาพร่ำเพรื่อ

โรคจากติดเชื้อไวรัสรุนแรงไหม?

โดยทั่วไป โรคติดเชื้อไวรัสมีรักษาได้หาย แต่ความรุนแรงของการติดเชื้อไวรัสจะเช่นเดียวกับในการติดเชื้อต่างๆ เช่น แบคทีเรีย หรือ โรคเชื้อรา กล่าวคือ จะขึ้นกับ ชนิด/สายพันธุ์ของไวรัส ปริมาณไวรัสที่ร่างกายได้รับ สุขภาพเดิมของผู้ป่วย และในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ โรคมีรุนแรงกว่า เช่น

- เด็กเล็ก
- ผู้สูงอายุ
- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง (เช่น โรคเบาหวาน คนที่ขาดอาหาร)
- ผู้ป่วยที่ใช้ยากดภูมิคุ้มกันต้านทานโรค (เช่น ผู้ป่วยปลูกถ่ายอวัยวะ)
- ผู้ป่วยที่ใช้ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ (เช่น ในโรคหืด โรคภูมิแพ้)
- และในผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวี (HIV)

ควรดูแลตนเองอย่างไรเมื่อติดเชื้อไวรัส? ควรพบแพทย์เมื่อใด?

การดูแลตนเองเมื่อติดเชื้อไวรัส ที่สำคัญ คือ การรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงลดโอกาสติดเชื้อแบคทีเรียซ้อน และลดการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น รวมทั้งการไม่คลุกคลีกับผู้อื่น

นอกจากนั้น คือ

- ถ้าได้พบแพทย์ พยาบาล ก็ควรปฏิบัติตามแพทย์ พยาบาลแนะนำ
- กินยา/ใช้ยาที่แพทย์แนะนำให้ถูกต้องครบถ้วน ไม่ขาดยา
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- เมื่อมีไข้ ควรต้องหยุดงาน หยุดเรียนจนกว่าไข้จะลงอย่างน้อย 24 ชั่วโมง เพราะช่วงมีไข้มักเป็นช่วงแพร่กระจายเชื้อได้สูง
- ใช้หน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการไอ
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ วันละอย่างน้อย 8-10 แก้ว เมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม
- กินอาหารอ่อน (ประเภทอาหารทางการแพทย์)
- พบแพทย์ตามนัด
- พบแพทย์เสมอ หรือพบแพทย์ก่อนนัดโดยพบแพทย์ภายใน 1-2 วันเมื่ออาการต่างๆเลวลง หรืออาการไม่ดีขึ้น หรือ เมื่อกังวลในอาการ
- พบแพทย์ฉุกเฉิน เมื่อมีอาการทางสมอง เช่น ปวดศีรษะมาก แขนขาอ่อนแรง/กล้ามเนื้อไม่มีแรง คอแข็ง สับสน ซึม ชัก และ/หรือ โคม่า หรือมีอาการทางหายใจ เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย

ทำอย่างไรจึงป้องกันการติดเชื้อไวรัสได้?

การป้องกันการติดเชื้อไวรัส ได้แก่

1. ที่สำคัญที่สุด คือ ป้องกันตนเองจากการติดเชื้อจากคนที่กำลังเป็นโรคโดยใช้วิธีการป้องกันและรักษาความสะอาดของตนเองเป็นหลัก ซึ่งรวมถึงการรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เช่น

- การใส่หน้ากากอนามัยป้องกันเชื้อเข้าทางลมหายใจ
- การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
- ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- ล้างมือทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
- ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยด้วยมือเปล่า เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคอีสุกอีใสเพราะอาจติดโรคได้
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนหนาแน่นหรือไม่มีที่ระบายอากาศที่เพียงพอ
- มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและใช้ถุงยางอนามัยเสมอ
- ไม่ใช้สาร/ยาเสพติดทุกชนิด
- ไม่ทำให้ร่างกายอ่อนแอด้วยการอดหลับอดนอนหรือเที่ยวกลางคืน
- ไม่ดื่มเหล้าและไม่สูบบุหรี่
- อย่าจูบปากกับคนที่ไม่รู้จักหรือไม่รู้ว่าเป็นพาหะของโรคหรือไม่
- อย่าใช้เข็มฉีดยาร่วมกับคนอื่น
- นอนกางมุ้งอย่าให้ยุ่งลายกั๊ด
- ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงในบ้าน
- ถ้ามีผู้ป่วยในบ้านควรแยกผู้ป่วยในห้องส่วนตัวห่างจากคนอื่น ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ
- และควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าให้สุนัขและแมวทุกตัวในบ้าน

2. อีกวิธีคือ การฉีดวัคซีนป้องกัน เช่น วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ โรคหัด โรคอีสุกอีใส โรคไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B virus) โรคหัดเยอรมัน โรคไข้มองอักเสบจากเชื้อไวรัส โรคคางทูม หยอดวัคซีนโปลิโอทางปากในเด็ก และปลูกฝีป้องกันโรคไข้ทรพิษ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม วัคซีนไม่สามารถป้องกันโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสได้ทุกชนิด เพราะมีอีกหลายโรคที่ยังไม่มีวัคซีนป้องกันเช่น โรคเอดส์ โรคไข้เลือดออก นอกจากนั้นบางคนได้วัคซีนแล้วร่างกายไม่ยอมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานก็มียูบ่่อยๆ หรือบางที่ได้วัคซีนแล้ว แต่ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานไม่ทัน เช่น โรคพิษสุนัขบ้าในบางรายที่ระยะฟักตัวสั้นมากก็จะเป็นโรคก่อนที่จะป้องกันได้ เป็นต้น

บรรณานุกรม

1. Pathologic Basis of Diseases, Robbins and Cotran ฉบับพิมพ์ปี 2010

ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์ พนัส เฉลิมแสนยากร
พยาธิแพทย์

