

## มีวิธีรักษาและดูแลตัวเองเมื่อเป็นไข้เลือดออกอย่างไรไม่ให้ช็อก!

ไข้เลือดออกนั้นจัดเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี ซึ่งมีอยู่ 4 สายพันธุ์ และสามารถแพร่ได้โดยมียุงลายเป็นพาหะ โดยมียุงลายเป็นพาหะ

โดยลักษณะของโรคที่สำคัญคือ มีไข้สูง มีอาการเลือดออก และหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีก็อาจทำให้เกิดภาวะช็อกซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ จึงต้องมีการ ติดตาม เฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของโรคอย่างใกล้ชิด และให้การรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่เกิดภาวะช็อก

### อาการไข้เลือดออก

#### 1. ระยะแรก

สำหรับระยะแรกนี้เป็นระยะที่ผู้ป่วยจะมีไข้สูงประมาณ 5-7 วัน โดยอาจมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีผื่นหรือจุดแดงตามร่างกาย แขน ขา บางรายอาจจะเบื่ออาหาร และมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย

#### 2. ระยะวิกฤต

ระยะนี้เป็นระยะที่ต้องระวังมากที่สุด ผู้ป่วยจะมีอาการเพ้อและซึม ปัสสาวะออกน้อย มีอาการปวดท้อง โดยเฉพาะบริเวณชายโครงขวา รวมถึงมีเลือดออกผิดปกติ เช่น เลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด หรืออุจจาระเป็นสีดำ ในระยะนี้ไข้จะเริ่มลดลง มือเท้าเย็น ความดันโลหิตต่ำ และอาจทำให้เกิดอาการช็อกจนเสียชีวิตได้

#### 3. ระยะฟื้นตัว

ในระยะนี้เป็นระยะที่คนไข้เริ่มมีอาการดีขึ้น ความดันโลหิตเริ่มกลับมาคงที่ ปัสสาวะออกมากขึ้น เริ่มกลับมามีความอยากอาหารมากขึ้น อาการปวดท้อง ท้องอืดลดลง และรู้สึกมีเรี่ยวแรงมากขึ้น โดยระยะเวลาทั้งหมดของไข้เลือดออกนั้นจะอยู่ที่ประมาณ 7-10 วัน

### ข้อแนะนำในการดูแลผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก

เบื้องต้นในการดูแลผู้ป่วยที่เป็นไข้เลือดออกขณะที่อยู่ที่บ้านสามารถทำได้ ดังนี้

1. เช็ดตัวเพื่อลดไข้ โดยใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ แล้วเริ่มเช็ดที่ใบหน้า คอ หลังหู จากนั้นจึงค่อยๆ ประคบตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับต่าง ๆ

2. ดื่มน้ำมากๆ โดยในรายที่อาเจียนแนะนำให้จิบน้ำเกลือแร่เพื่อบรรเทาอาการอ่อนเพลียและให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ

3.ให้ยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้ได้ แต่ห้ามใช้ยาลดไข้ที่มีส่วนผสมของแอสไพริน หรือ ibuprofen

4.ติดตามดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด หากมีอาการรุนแรง เช่น อาเจียน ปวดท้องบริเวณชายโครงขวา มาก มีเลือดออกรุนแรง ตัวเย็น มือเท้าเย็น ไม่ปัสสาวะนานกว่า 6 ชั่วโมง หรือ ซึมลงและไม่ค่อยรู้สึกตัว ให้รีบพามาพบแพทย์ทันที

### อาการไข้เลือดออกมีวิธีรักษาอย่างไรบ้าง

ในปัจจุบันยังไม่มียาที่สามารถรักษาหรือต้านเชื้อไวรัสเดงกีได้โดยตรง เพราะฉะนั้นการรักษาโรคไข้เลือดออกจึงเป็นการรักษาไปตามอาการที่ผู้ป่วยเป็น โดยสามารถให้ยาลดไข้ได้ โดยใช้พาราเซตามอล ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ แต่ห้ามใช้ยาลดไข้ประเภทอื่น เช่น ยาจำพวกแอสไพริน (aspirin) หรือ ibuprofen

ซึ่งการพาผู้ป่วยเข้าพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างทันท่วงทีจะดีต่อผู้ป่วยมากที่สุด เพราะหากได้รับการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องตั้งแต่ระยะแรก เมื่ออยู่ในระยะวิกฤตแพทย์ก็จะสามารถดูแลติดตามอาการได้อย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันภาวะช็อก

### วิธีป้องกันไข้เลือดออก

เนื่องจากยังไม่มีวัคซีนที่สามารถรักษาอาการไข้เลือดได้โดยตรง เพราะฉะนั้นวิธีที่ดีที่สุดก็คือ การป้องกันตัวเองไม่ให้ได้รับเชื้อไวรัสเดงกี หรืออีกนัยหนึ่งก็คือการป้องกันตัวเองไม่ให้ถูกยุงลายกัดนั่นเอง ซึ่งเราสามารถป้องกันได้ดังนี้

#### 1. ป้องกันตัวเอง

- สวมเสื้อผ้าที่มิดชิด
- นอนในห้องที่มีมุ้งหรือมุ้งลวดเพื่อป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด
- ใช้ยาทากันยุงชนิดทาผิว

#### 2. กำจัดแหล่งเพาะ

- ภาชนะเก็บน้ำต้องมีฝาปิดเสมอ
- เปลี่ยนน้ำในแจกัน หรือกระถางทุก 7 วัน
- ฉีดพ่นสารเคมีหรือยากันยุงเพื่อกำจัดยุงลายเต็มวัย

### 3. วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก

สำหรับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออกนี้แนะนำให้ฉีดในรายที่เคยเป็นไข้เลือดออกแล้วเพื่อป้องกันไม่ให้เป็นซ้ำ ซึ่งจะลดความรุนแรงและได้ผลดีกว่า

#### สรุป

โรคไข้เลือดออกนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยมีระยะอาการทั้งหมด 3 ระยะ คือ ระยะแรก ระยะวิกฤต และระยะฟื้นตัว ซึ่งการดูแลผู้ป่วยนั้นควรดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการช็อก ในกรณีที่ผู้ป่วยเริ่มมีอาการรุนแรงขึ้นก็ควรรีบพามาพบแพทย์เพื่อจะเข้ารับการรักษาอย่างทันท่วงที

#### ข้อมูลโดย

ผศ. นพ.ชนเมธ เตชะแสนศิริ

สาขาวิชาโรคติดเชื้อ

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล