

# เมื่อฉันป่วยเป็นโรคปลอกประสาทอักเสบชนิดเอ็นเอ็มโอ ควรทำตัวอย่างไร

อ.พญ.จิราพร จิตประไพกุลศาล

รศ.พญ.นาราทพร ประยูรวิวัฒน์

ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคปลอกประสาทอักเสบชนิดเอ็นเอ็มโอ (Neuromyelitis optica; NMO) เป็นโรคที่ยังไม่พบสาเหตุที่แน่ชัด อาการมีหลายอาการ สามารถอ่านข้อมูลเบื้องต้นได้ที่บทความเรื่อง “โรคปลอกประสาทอักเสบของระบบประสาทส่วนกลางชนิดเอ็นเอ็มโอ (Neuromyelitis optica) ตอนที่ 1 และ 2”

## ในบทความนี้ แนะนำการปฏิบัติตัวเมื่อป่วยเป็นโรคนี้

### การปฏิบัติตัว

1. พบแพทย์สม่ำเสมอ รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
2. ให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาด สุขอนามัยและป้องกันการติดเชื้อมากกว่าเดิม เนื่องจากผู้ป่วยมักจะได้รับยากดภูมิคุ้มกัน ซึ่งเป็นการรักษาที่ดีที่สุดในปัจจุบัน

### วิธีการรักษาสุขอนามัยและป้องกันการติดเชื้อ เช่น

1. ล้างมือก่อนและหลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น การเข้าห้องน้ำ
2. ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร
3. ดูแลความสะอาดช่องปาก แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
4. พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอ
5. ดูแลผิวหนังไม่ให้มีบาดแผล น้ำร้อนลวก ถ้ามีแผลแนะนำให้ล้างและดูแลบาดแผลอย่างดี
6. เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ควรใช้ช้อนกลางและไม่ควรใช้อุปกรณ์การกินอาหารร่วมกับผู้อื่น
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารปรุงไม่สุก กึ่งสุกกึ่งดิบ เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ไข่ เป็นต้น
8. ล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานเสมอ
9. ทำความสะอาดบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ

10. หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ เช่น อีสุกอีใส ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค เป็นต้น

11. หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่อากาศไม่ถ่ายเทและมีคนอยู่มาก เช่น ตลาด โรงภาพยนตร์

ห่างสรรพสินค้า

12. อาการผิดปกติที่สงสัยว่าโรคกำเริบ ให้รีบพบแพทย์

13. พบแพทย์เมื่อมีไข้ อุณหภูมิร่างกายเกิน 38 องศาเซลเซียสหรือมีไข้ยาวนานเกิน 5 วัน

## อาหารกับโรคเอดส์

ยังไม่มีหลักฐานว่าอาหารชนิดใดที่รักษาโรคเอดส์ได้

ในกรณีที่ผู้ป่วยได้รับยากดภูมิคุ้มกันทุกชนิด แนะนำให้รับประทานอาหารที่สุกและสะอาด หลีกเลี่ยงการกินอาหารดิบหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ ผลไม้ควรเปลือกเปลือกก่อน เพื่อป้องกันสารพิษตกค้างและสิ่งสกปรก รวมถึงเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับอาหาร

## วัคซีนกับโรคเอดส์

ในผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกันทุกชนิด แนะนำให้หลีกเลี่ยงการฉีดวัคซีนบางชนิด (live vaccines) เช่น วัคซีนป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม (Mumps, Measles, Rubella; MMR) ไทฟอยด์, อีสุกอีใส, ไข้หวัดใหญ่ วัคซีนไข้หวัดใหญ่ บางสายพันธุ์ควรหลีกเลี่ยง แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลก่อนการฉีดวัคซีน ทั้งนี้ ยังมีวัคซีนบางชนิดที่ควรหลีกเลี่ยง แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลก่อนการฉีดวัคซีนเช่นกัน

## การตั้งครรภ์กับโรคเอดส์

ผู้ป่วยโรคเอดส์มีข้อควรระวังเรื่องการตั้งครรภ์ ดังนี้

- การตั้งครรภ์มีผลกับตัวโรค คือ

การกำเริบของโรคมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในระยะการตั้งครรภ์หลัง 24 สัปดาห์ แต่ยังไม่ชัดเจน อาการบางอย่างของผู้ป่วยอาจแย่ลงเล็กน้อยระหว่างตั้งครรภ์

- โรคปอดอักเสบจากเชื้อเอดส์ มีผลกับการตั้งครรภ์ คือ

ผู้ป่วยอาจจะมีโอกาสแท้งมากกว่าผู้หญิงทั่วไปประมาณ 40% โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ในช่วง 3 ปีแรกของการเป็นโรคนี้

โอกาสแท้งในผู้ป่วยเอดส์มีมากกว่าผู้ป่วยเอชไอวี

ผู้ป่วยมีโอกาสเกิดครรภ์เป็นพิษประมาณ 11% ซึ่งมากกว่าหญิงตั้งครรภ์ทั่วไป โดยโอกาสเกิดครรภ์เป็นพิษเพิ่มขึ้นในผู้ป่วยที่เคยแท้งมาก่อนหรือมีโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องอื่น ๆ ร่วมด้วย

### ระหว่างการคลอดบุตร

- ขอบ่งชี้การในเลือกวิธีคลอด เป็นไปตามภาวะการตั้งครรภ์
- การเป็นโรคนี้ไม่เป็นข้อบ่งชี้ของการช่วยคลอดหรือการผ่าตัด
- สามารถใช้การบล็อกหลังระหว่างคลอดได้ โดยยังไม่มีข้อมูลว่าการบล็อกหลังทำให้โรคกำเริบ

### หลังคลอดบุตร

- ในช่วง 3 เดือนแรกหลังคลอดบุตร มีโอกาสที่โรคกำเริบมากกว่าช่วงก่อนและระหว่างการตั้งครรภ์

### การให้นมบุตร

- ผู้ป่วยสามารถให้นมบุตรได้ โดยยังไม่มีข้อมูลว่าทำให้โรคกำเริบหรือเป็นอันตรายต่อบุตร

### บุตรของผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากเชื้อเอชไอวี

- บุตรที่เกิดจากผู้ป่วยที่เป็นโรคเอดส์และกำเริบขณะตั้งครรภ์นั้น มีโอกาสได้รับสารต้านภูมิคุ้มกันจากแม่ (antibody) แต่ยังไม่มียางานว่าบุตรของผู้ป่วยเป็นโรค
- ข้อมูลของบุตรที่เกิดจากผู้ป่วยโรคนี้ในระยะยาวยังมีน้อย ต้องรอการศึกษาวิจัยในอนาคต

### เรื่องของผู้หญิงกับโรคเอดส์

การมีประจำเดือน โรคเอดส์อาจทำให้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอได้ เนื่องจากร่างกายมีความเจ็บป่วย แต่มักเป็นชั่วคราวและมักไม่มีอันตราย

### การมีเพศสัมพันธ์

ไม่มีข้อห้ามของการแต่งงานหรือการมีเพศสัมพันธ์ในผู้ป่วยเอดส์

### จิตใจกับโรคเอดส์

โรคเอดส์ไม่ได้มีผลทำให้ผู้ป่วยมีอาการทางจิตเวช อย่างไรก็ตามเนื่องจากตัวโรคจำเป็นต้องได้รับการรักษาในระยะยาว และการดำเนินโรคอาจมีผลให้ผู้ป่วยมีอาการแ่ลงและกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อาจทำให้ผู้ป่วยวิตกกังวล เครียด และมีอารมณ์เศร้าได้ แนะนำให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลศึกษาเกี่ยวกับโรค การดำเนินโรค และการรักษา รวมถึงวางแผนการรักษาร่วมกับแพทย์ผู้ดูแล โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่มีการกำเริบ

ของโรคและมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีการเตรียมตัวและเตรียมใจ ต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งน่าจะมีผลให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลคลายความวิตกกังวลลงได้บ้าง อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความวิตกกังวล เครียด หรืออารมณ์เศร้า ในช่วงระหว่างการรักษา ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลเพื่อ ให้การช่วยเหลือและรักษาต่อไป

เนื่องจากข้อมูลเกี่ยวกับโรคปอดประสาทอักเสบชนิดเอ็นเอ็มไอมีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง บทความนี้ ได้รวบรวมข้อมูลถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2562 แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลและวางแผนการรักษาร่วมกัน