

วัคซีนกับผู้สูงอายุ

อ.นพ.เอกภพ หมอกพรหม

สาขาวิชาอายุรศาสตร์ปัจฉิมวัย

ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

เมื่อก้าวถึงการให้วัคซีน ภาพที่คนทั่วไปคุ้นเคยมักจะเป็นการให้วัคซีนในเด็กเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคติดเชื้อต่าง ๆ เนื่องจากวัคซีนช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันกับโรคติดเชื้อหลายชนิด จึงป้องกันเด็กจากโรคร้ายเหล่านั้นได้ แต่ประโยชน์ของวัคซีนไม่ได้จำกัดอยู่แค่วัยเด็กเท่านั้น ในวัยสูงอายุก็มีประโยชน์ช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของโรคติดเชื้อได้เช่นกัน บทความนี้จึงเขียนเพื่อเชิญชวนทุกคนมาทำความเข้าใจเรื่องวัคซีนกับผู้สูงอายุเพื่อให้ทุกท่านเห็นความสำคัญของวัคซีนมากขึ้น

วัคซีนคืออะไร

วัคซีน คือ ผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์ที่ทำจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียที่ถูกทำให้อ่อนกำลังอย่างมากหรือทำให้ตายหรือสกัดบางส่วนของเชื้อ เพื่อนำมาเข้าสู่ร่างกาย หวังผลให้กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันและส่งผลให้ร่างกายสามารถกำจัดเชื้อได้รวดเร็วหลังจากมีภูมิคุ้มกันแล้ว

ประโยชน์ของวัคซีนในผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้น การทำงานของภูมิคุ้มกันก็มีความเสื่อมถอยลงด้วย ผู้สูงอายุจึงเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อมากขึ้น เมื่อเกิดโรคติดเชื้อมักจะหายช้าหรือต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน การกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนจึงได้ประโยชน์อย่างมาก เพราะช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยที่อาจจะยาวนานและรุนแรง

วัคซีนที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุมีวัคซีนใดบ้าง

1. วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจที่พบบ่อยและมักจะมีอาการระบดช่วงฤดูฝน อาการโดยทั่วไปอาจทำให้เป็นไข้, ไอ, ปวดเมื่อยตามตัว ในผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงอาการจะหายเองในเวลา 3-5 วัน แต่ในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคเบาหวาน มักมีความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงถึงขั้นต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล วัคซีนนี้จึงมีประโยชน์มาก โดยในแต่ละปีจะมีการคัดเลือกสายพันธุ์ของไข้หวัดใหญ่ที่มีแนวโน้มจะระบาดมาผลิตเป็นวัคซีนประจำฤดูกาล เนื่องจากในแต่ละปีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์และในทุกปี ร่างกายก็จะสร้างภูมิคุ้มกันได้

ลดลงด้วย การรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำฤดูกาลทุกปีจึงช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้เพียงพอต่อการป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่

*** ควรได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลเป็นประจำ ปีละ 1 ครั้ง**

2. วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อแบคทีเรียนิวโมคอคคัส

โรคติดเชื้อแบคทีเรียนิวโมคอคคัส (Pneumococcal disease) เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง โดยเชื้อจะติดต่อเข้าสู่ร่างกายผ่านการสัมผัสเชื้อเข้าสู่เยื่อจมูกหรือลำคอ หากเกิดการติดเชื้อจะก่อให้เกิดโรคปอดอักเสบเฉียบพลัน ทำให้ไอมีเสมหะ หอบเหนื่อย มีไข้ และหากเชื้อรุกรานมากขึ้นจะกลายเป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียนิวโมคอคคัสแบบรุกราน (Invasive pneumococcal disease) หมายถึง เกิดการติดเชื้อในกระแสโลหิตหรือโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคติดเชื้อแบคทีเรียนิวโมคอคคัสแบบรุกรานได้ง่ายกว่าคนหนุ่มสาว การรับวัคซีนดังกล่าวจึงมีประโยชน์ช่วยลดความรุนแรงของโรคได้

*** สำหรับผู้ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนมาก่อน ควรฉีดวัคซีนนิวโมคอคคัสชนิด 13 สายพันธุ์ (PCV-13) 1 ครั้ง และฉีดวัคซีนนิวโมคอคคัสชนิด 23 สายพันธุ์ (PPSV-23) 1 ครั้ง ห่างกัน 1 ปี**

สำหรับผู้ที่เคยได้รับวัคซีนมาแล้วให้พิจารณาฉีดวัคซีนนิวโมคอคคัสชนิด 23 สายพันธุ์ กระตุ้น 1 ครั้งเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

3. วัคซีนป้องกันโรคคางทูม

โรคคางทูม เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดเดียวกับโรคอีสุกอีใส ซึ่งเชื้อเหล่านี้มักแฝงตัวโดยไม่ก่ออาการในปมประสาทบริเวณใกล้เคียงหลัง เมื่ออายุมากขึ้นภูมิคุ้มกันที่ลดลงจะทำให้เชื้อเหล่านี้ ออกมาจากปมประสาทและเกิดการอักเสบตามแนวเส้นประสาท ทำให้เกิดตุ่มน้ำที่ผิวหนังและมีอาการแสบร้อน แม้ตุ่มน้ำจะหายแล้ว อาการแสบร้อนยังคงอยู่ได้เป็นเวลาหลายเดือน ซึ่งรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก ดังนั้นจึงมีคำแนะนำให้ฉีดวัคซีนโรคคางทูมในผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป เพื่อป้องกันโรคดังกล่าว

*** ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคางทูมเพียง 1 ครั้ง เมื่ออายุ 50 ปีขึ้นไป**

4. วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก

วัคซีนนี้ได้รับรวมวัคซีนสำหรับโรคคอตีบ 2 โรค ประกอบด้วย

- **โรคคอตีบ** เป็นโรคคอตีบเฉียบพลันรุนแรงจากแบคทีเรีย ซึ่งเชื้อมีพิษสร้างแผ่นเยื่อขาวเกาะอยู่ที่คอหอย ทำให้เสียชีวิตจากทางเดินหายใจอุดตันหรือเสียชีวิตจากสารพิษที่เชื้อสร้างขึ้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและปลายประสาทอักเสบ

- **โรคบาดทะยัก** เกิดจากสารพิษของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเชื้อมีพิษเจริญเติบโตได้ในบาดแผลลึกหรือแผลเน่าเปื่อยและสร้างสารพิษปล่อยเข้ากระแสโลหิต ทำให้เกิดภาวะชักเกร็งกล้ามเนื้อไม่ทำงานและหยุดหายใจได้

บุคคลที่เกิดหลัง พ.ศ. 2520 มักจะได้รับการฉีดวัคซีนดังกล่าวในวัยเด็กแล้ว แต่ภูมิคุ้มกันของวัคซีนนี้มีการลดลงตามวัย ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อเมื่อสูงอายุขึ้น โดยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ประเทศไทยมีข้อมูลการระบาดของโรคคอตีบและบาดทะยักในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จึงควรกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนทุก 10 ปี เพื่อความปลอดภัย

*** ควรฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก กระตุ้นทุก 10 ปี**

วัคซีนมีผลข้างเคียงหรือไม่

ผลข้างเคียงจากวัคซีนมักเป็นผลข้างเคียงที่ไม่รุนแรงและไม่เกิดกับทุกคน ผลข้างเคียงที่พบบ่อย เช่น อาการปวดบริเวณที่ฉีดยา หรือมีไข้ต่ำ เป็นต้น อาการเหล่านี้มักจะหายได้เองในเวลา 1-2 วัน

อย่างไรก็ตาม หากกำลังมีไข้หรือเจ็บป่วยเฉียบพลัน แนะนำว่าควรให้หายดีแล้วจึงมารับวัคซีนในภายหลัง เพื่อความปลอดภัย

มีข้อจำกัดในผู้มีโรคประจำตัวหรือไม่

โดยทั่วไปผู้ที่มีโรคประจำตัวสามารถรับวัคซีนได้และได้ประโยชน์เช่นเดียวกัน แต่หากมีโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือรับประทานยาที่มีฤทธิ์กดภูมิคุ้มกันควรขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ เพื่อพิจารณารับเฉพาะวัคซีนชนิดไม่มีเชื้อหรือวัคซีนเชื้อตาย และหลีกเลี่ยงวัคซีนที่มีเชื้ออ่อนกำลัง เพราะผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ อาจติดเชื้อจากวัคซีนที่มีเชื้ออ่อนกำลังได้ หากท่านไม่มั่นใจว่าโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ทำให้มีภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือไม่ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ที่ดูแลประจำก่อนรับวัคซีนเพื่อความมั่นใจ

ความพร้อมของศิริราช

ผู้สูงอายุที่มารับการรักษาเป็นประจำที่ รพ.ศิริราช อยู่แล้ว สามารถสอบถามเรื่องวัคซีนจากแพทย์ที่รักษาโรคประจำตัวได้โดยตรง หรือหากท่านไม่ได้มีนัดหมายเป็นประจำแต่ต้องการปรึกษาเรื่องวัคซีน สามารถติดต่อได้ที่ “หน่วยส่งเสริมภูมิคุ้มกันโรค” ที่ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 4 ห้อง 433 เปิดบริการวันจันทร์ -ศุกร์ เวลา 7.00-15.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

กรณีที่มีบัตรประจำตัวโรงพยาบาลศิริราชอยู่แล้ว สามารถติดต่อลงทะเบียนล่วงหน้าด้วยตนเองที่ห้อง 433 ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 4 หรือนัดหมายล่วงหน้า โทร. 0 2419 7387 ในช่วงเวลา 13.00-15.30 น. อย่างน้อย 3 วันทำการ หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่จะทำนัดหมายเพื่อมารับวัคซีน โดยวันที่ท่านจะมารับวัคซีน แนะนำให้ใส่เสื้อแขนสั้น เพื่อความสะดวกในการฉีดวัคซีน

เป้าหมายสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุคือการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุยังคงแข็งแรง สามารถใช้ชีวิตได้เป็นปกติและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งการให้วัคซีนอย่างเหมาะสมในผู้สูงอายุเป็นการดูแลที่สำคัญเพราะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อที่ป้องกันได้ ลดความเจ็บป่วยและการนอนโรงพยาบาล หวังว่าเมื่ออ่านบทความนี้แล้ว ท่านผู้อ่านจะเห็นความสำคัญและเชิญชวนผู้สูงอายุไปรับวัคซีนกันมากขึ้นครับ