



การดูแลตนเองสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัด COVID-19

COVID-19 เป็นเชื้อไวรัสในกลุ่มโคโรนา (coronavirus) ชนิดใหม่ ก่อให้เกิดการติดเชื้อบริเวณทางเดินหายใจ ซึ่งอาการมีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงอาการหนัก ในผู้ป่วยบางราย coronavirus สามารถทำให้เกิดปอดติดเชื้อ ภาวะไตล้มเหลว และอาจเสียชีวิตได้ เชื้อไวรัสชนิดนี้ติดต่อได้จากเสมหะหรือน้ำลายขณะไอ จาม หรือพูดคุย

องค์การอนามัยโลก (World health organization ; WHO) ได้ประกาศว่า COVID-19 มีการระบาดทั่วโลก และตอนนี้ยังไม่มียาหรือวัคซีนสำหรับรักษาและป้องกัน COVID-19 โดยเฉพาะ

ลักษณะอาการทั่วไป จะคล้ายกับอาการไข้หวัดธรรมดา ได้แก่

- ไข้
- ไอ หรือจาม
- หายใจไม่สะดวก
- อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

ผู้ป่วยจะมีอาการ 3-7 วันหลังจากสัมผัสไวรัสชนิดนี้ แต่บางรายอาจใช้เวลาถึง 14 วันจึงจะแสดงอาการ

ประชากรทุกกลุ่มอายุสามารถติดไวรัสชนิดนี้ได้ ซึ่งส่วนใหญ่ (มากกว่า 80%) COVID-19 มีอาการไม่รุนแรงเหมือนไข้หวัดทั่วไป หรืออาจไม่มีอาการเลย ผู้ป่วยอาจไม่จำเป็นต้องไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยประมาณ 15% อาจมีอาการรุนแรง และ 5% อาการรุนแรงมาก ซึ่งควรไปพบแพทย์

ผู้ป่วยสูงอายุและผู้ป่วยที่มีโรคร่วมเช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคหอบหืด มีโอกาสที่จะเกิดการติดเชื้อ COVID-19 ได้รุนแรงกว่า

ผู้เป็นเบาหวานที่มีการติดเชื้อ การคุมระดับน้ำตาลในเลือดจะผันผวนและควบคุมได้ยาก ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้ อธิบายได้จาก 2 เหตุผล เหตุผลแรกคือภูมิคุ้มกันต่ำลง ทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น และอีกเหตุผลคือเชื้อมักเจริญเติบโตได้ดีในภาวะที่มีน้ำตาลในเลือดสูง

COVID-19 สามารถติดต่อผ่านทางละอองอากาศจากการพูด การไอหรือจาม ไวรัสสามารถมีชีวิตรอดในธรรมชาติ อาจเป็นชั่วโมงหรือวัน ขึ้นอยู่กับพื้นผิววัสดุและสภาพแวดล้อม มันจึงสามารถติดต่อผ่านการสัมผัส หรือได้รับหรือสัมผัสละอองอากาศจากผู้ติดเชื้อ ดังนั้นควรป้องกันด้วยการล้างมือและงดการเข้าไปในพื้นที่ที่มีผู้คนแออัด

สำหรับผู้เป็นเบาหวาน ควรระมัดระวัง การหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเป็นสิ่งสำคัญ

- ล้างมือสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ควรล้างมือและทำให้มือแห้งสะอาดก่อนสัมผัสใบหน้า
- ทำความสะอาดวัตถุหรือบริเวณที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
- เวลาไอหรือจาม ควรนำต้นแขนหรือข้อพับแขนมาปิดบริเวณปากและจมูก ไม่ควรใช้มือปิดเนื่องจากมืออาจไปสัมผัสวัตถุสิ่งของอื่นต่อ เพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ
- หลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้ป่วยที่มีอาการเสี่ยงต่อโรคไวรัสนี้ เช่น ไอหรือจาม
- คอยแนะนำหรือพูดคุยกับคนในครอบครัวถึงการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ เช่น คุณควรหลีกเลี่ยงการเดินทางด้วยรถโดยสารที่แออัด คุณควรหลีกเลี่ยงการไปเที่ยว หรือคุณควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีผู้คนชุมนุมกันจำนวนมาก
- ถ้ารู้สึกว่าคุณมีอาการหรือสงสัยจะป่วย โปรดพักผ่อนอยู่บ้าน และโทรศัพท์เพื่อขอคำแนะนำได้ที่ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 1422 หรือสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ หมายเลขโทรศัพท์ 1669
- หากมีอาการหนัก ควรโทรศัพท์เพื่อขอคำแนะนำวิธีการไปพบแพทย์ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 1422 หรือ 1669

ถ้าหากคุณเป็นเบาหวาน

- เตรียมตัวให้พร้อมหากคุณรู้สึกไม่สบาย
- ติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือหากจำเป็น
- ตั้งใจควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้น
- หากมีอาการไอสูง ไอ จาม หรือหายใจลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์ หากมีเสมหะร่วมด้วยบ่งบอกว่ามีการติดเชื้อ คุณควรได้รับการรักษาอย่างทันที
- การติดเชื้อทุกชนิดสามารถเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด และทำให้ร่างกายขาดน้ำ จึงควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอ
- เช็คว่ายารักษาเบาหวานมีเพียงพอหรือไม่หากคุณต้องถูกกักตัวอยู่บ้านเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์
- สำรองอาหารโดยเฉพาะประเภทน้ำตาลอย่างเพียงพอ สำหรับการแก้ไขภาวะน้ำตาลต่ำได้ทันทั่วทั้งที่
- ถ้าหากคุณอยู่บ้านคนเดียว หากคนที่สามารถไว้วางใจและมั่นใจว่าจะช่วยเหลือคุณได้หากต้องการความช่วยเหลือ

ด้วยความปรารถนาดี

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี