

# เด็ก SLE ปฏิบัติตนอย่างไรดี

พญ.ปิยนุช ประจักษ์ กุมารแพทย์โรคไตในเด็ก

## คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยเด็กเอสแอลอี

เนื่องจากอยากเห็นเด็กเอสแอลอีทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง หายเจ็บป่วยกันทุกคนนะคะ มีคำแนะนำการปฏิบัติตัวดังนี้ค่ะ

1. หลีกเลี้ยงแสงแดด รังสีอัลตราไวโอเล็ต เนื่องจากทำให้โรคกำเริบได้ ป้องกันแสงแดดโดยสวมใส่เสื้อแขนยาว สวมแว่นกันแดด สวมหมวกกางร่ม ทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน
2. หลีกเลี้ยงสถานที่คนแออัด หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย เนื่องจากภูมิคุ้มกันต่ำมีโอกาสติดเชื้อโรคจากคนอื่นได้ง่าย
3. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ สะอาด (กินอาหารเพิ่งทำเสร็จใหม่ ใช้ช้อนกลาง ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง) หากเป็นผลไม้แนะนำผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกรับประทานจะดีกว่า
4. หากเจ็บป่วยมีอาการไม่สบายควรรีบมาพบแพทย์ (ไม่รับประทานยาซื้อเองหรือปรับยาเอง)
5. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งไม่ควรขาดยา หรือหยุดยาเอง และควรมาตามแพทย์นัดสม่ำเสมอ
6. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสม
7. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ได้แก่ นมสดรสจืด นมถั่วเหลือง ผักใบเขียว ได้แก่ บล็อกโคลี่ คะน้า ถั่ว เต้าหู้ งาดำ ปลาเล็กปลาน้อย เป็นต้น
8. ควรรับวัคซีนพื้นฐานตามเกณฑ์ อาจพิจารณารับวัคซีนเสริมป้องกันไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันโรคนิวโมคอคคัสร่วมด้วย ควรหลีกเลี่ยงวัคซีนเชื้อเป็นในช่วงที่ได้รับยากดภูมิ