



ข้อแนะนำ..ฉบับอัปเดตล่าสุด

สำหรับ นิสิต บุคลากร และประชาชน ที่ติดเชื้อ COVID-19 และเข้ารับบริการที่ รพ.มท.

ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2565 เป็นต้นไป



ผู้ติดเชื้อ COVID-19 สามารถ Walk in เข้าพบแพทย์และรับยา
ที่คลินิกผู้ป่วยนอก COVID-19 (OPSI) รพ.มหาวิทยาลัยนเรศวร

(ห้องตรวจ 99 หน้าโรงพยาบาล ข้างธนาคารกรุงเทพ)



เปิดให้บริการ วันจันทร์ - วันศุกร์

เวลา 08.30 น. - 15.00 น.

เว้นวันหยุดราชการ

โทรศัพท์ : 0 5596 5153



กรณีฉุกเฉิน : มีไข้สูง หอบเหนื่อย อาการแย่ลง ให้เข้ารับบริการ
ที่ห้องฉุกเฉิน รพ.มหาวิทยาลัยนเรศวรได้ตลอด 24 ชั่วโมง

โทรศัพท์ : 0 5596 5622-5

การขอรับใบรับรองแพทย์

ติดต่อคลินิกผู้ป่วยนอก COVID-19 (OPSI) รพ.มหาวิทยาลัยนเรศวร
(ห้องตรวจ 99 หน้าโรงพยาบาล ข้างธนาคารกรุงเทพ) ในวันที่เข้าพบแพทย์



ยาที่ควรมีติดบ้านไว้ เมื่อโควิด-19

กลายเป็นโรคประจำถิ่น



บทความโดย : ญ.กัญยาวัฒน์ วงศ์พุดดี
งานเภสัชกรรม



นับตั้งแต่เกิดการระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่เมื่อเดือนธันวาคม 2562 ได้มีผู้ติดเชื้อเป็นจำนวนมากในหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย และเมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศอย่างเป็นทางการถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้เข้าสู่การระบาดใหญ่ (Pandemic) ซึ่งเป็นระยะเวลาประมาณ 2 ปีแล้ว ที่ทั่วโลกกำลังรอการดำเนินมาตรการเปลี่ยนผ่านสู่ โรคประจำถิ่น (Endemic) ของโควิด-19 ที่จะเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการสิ้นสุดของการระบาดใหญ่

ดังนั้นเราควรทำความรู้จักกับอาการของโรคโควิด-19 เพื่อทราบถึงวิธีการบรรเทาอาการเบื้องต้นได้อย่างเหมาะสม โดยอาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้ ไอ มีน้ำมูก คัดจมูก เจ็บคอ มีเสมหะ ซึ่งมีวิธีการดูแลตนเองเบื้องต้น เช่น รับประทานอาหารให้เพียงพอและครบถ้วน ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เป็นต้น

นอกจากการดูแลตนเองแล้ว ยังมียาสามัญประจำบ้านที่ช่วยบรรเทาอาการโควิด-19 ที่ควรมีติดบ้านไว้ ทั้งนี้ยาควรมีรายละเอียดของตัวยาสำคัญ วิธีใช้ และวันหมดอายุกำกับ เพื่อให้ง่ายต่อการหยิบใช้และนำมาใช้ได้ถูกต้อง หรือหากมีข้อสงสัยให้ปรึกษาเภสัชกรก่อนใช้ยา

อย่างไรก็ตาม สถานการณ์ปัจจุบันในประเทศไทยยังคงมีผู้ติดเชื้อโควิด-19 รายใหม่ทุกวัน ดังนั้นเราต้องรับมือและเตรียมพร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่กับโควิด-19 ให้ได้



CORONAVIRUS COVID-19



ยาสামัญญประจำบ้าน ที่ช่วยบรรเทาอาการโควิด-19



ยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล
รับประทานทุก 4 หรือ 6 ชั่วโมง
เมื่อมีอาการและไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกัน
เกิน 5 วันเพราะอาจทำให้เป็นพิษต่อตับได้



ยาลดน้ำมูก เช่น คลอร์เฟนิรามีน
ยานี้อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึม
จึงไม่ควรขับขี่ยานยนต์หรือทำงาน
เกี่ยวกับเครื่องจักรกล และหลีกเลี่ยง
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม



ยาแก้ไอ ขับเสมหะ
เช่น ยาอมมะแว้ง
ยาแก้ไอมะขามป้อม



ยาอมบรรเทาอาการเจ็บคอ
ปัจจุบันมีหลายยี่ห้อให้เลือกใช้ ส่วนใหญ่
ประกอบด้วยตัวยาหลายชนิดช่วยลด
อาการระคายเคืองและอาการอักเสบ
ในช่องปากและลำคอ



ยาแก้ท้องเสีย เช่น พงกเกลือแร่ ORS
ทดแทนการเสียน้ำในผู้ที่มีอาการท้องร่วง
หรือในผู้ที่มีอาเจียนมาก ๆ และป้องกัน
การช็อคเนื่องจากการที่ร่างกายขาดน้ำ

FOQA



การจ่ายยาต้านไวรัส ?



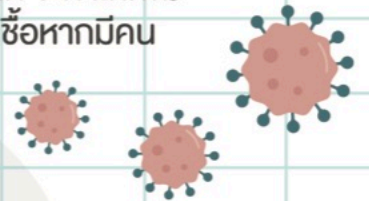
แพทย์พิจารณาจ่ายยาต้านไวรัส สำหรับคนไขกลุ่มสีเหลือง ในส่วนคนไขกลุ่มสีเขียวที่ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ จะไม่ได้รับยาต้านไวรัส หากท่านได้รับวัคซีนแล้ว และไม่มีปัจจัยเสี่ยง เช่น อ้วน โรคไต โรคมะเร็ง เบาหวาน สบายใจได้ถ้าไม่ได้รับ Favipiravira

สิ่งที่สำคัญต่อการหายเมื่อติดไวรัส คือ การพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารมีประโยชน์อย่างง่าย อยู่ที่อากาศถ่ายเท ดื่มน้ำให้เพียงพอ



ช่วงกักตัว มีอาการไม่มาก สามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ ?

สามารถออกกำลังกายได้ แต่ต้องเป็นสถานที่ออกกำลังกายส่วนตัวเท่านั้น เพราะขณะออกกำลังกายมีละอองเหงื่อลมหายใจ มากกว่าปกติ จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อหากมีคนอยู่รอบข้าง



กักตัวครบ 10 วันแล้ว ATK ยังขึ้น 2 ชัด ไปทำงานได้หรือไม่ ?



ปกติผู้ที่ติดโควิดที่กักตัวครบ 10 วัน ไม่ต้องตรวจ ATK ซ้ำ เพราะการกักตัวครบ 10 วัน จะไม่สามารถแพร่กระจายเชื้อได้ ตามประกาศกรมการแพทย์ฯ



มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ต้องทำอะไร ?

สามารถรับประทานยาลดน้ำมูก เช่น pseudoephedrine หรือ CPM เข้า กลางวัน เย็น และถ้าคัดจมูกมากร่วมด้วย สามารถใช้น้ำเกลือล้างจมูก หรือ illadine 0.005% spray ในระยะเวลาสั้น ๆ

ดื่มเหล้า 40 ดีกรี บิบมะนาว 1 ลูก ช่วยเรื่องโควิด ได้หรือไม่ ?



เหล้าผสมน้ำมะนาวไม่สามารถฆ่าเชื้อโควิดได้ แพทย์แผนไทยที่รักษาคนมามากมาย ก็ไม่แนะนำให้ใครดื่มเหล้าผสมมะนาว ในการรักษาโควิด



รับประทานยาต้านไวรัสครบ 5 วัน แล้ว ทานฟ้าทะลายโจรแทนได้ไหม ?

เมื่อรับประทานยาต้านไวรัสครบ 5 วัน ก็เพียงพอ ไม่ต้องกินฟ้าทะลายโจรต่อ เพราะตับจะทำงานมากเกินไป ซึ่งไม่เป็นผลดี

มีอาการไอและเจ็บคอมาก ๆ เป็นมาหลายวันไม่เบาลง ยาอะไรช่วยได้บ้าง ?



เจ็บคอมาก รับประทาน ibuprofen 400 mg เข้า กลางวัน เย็น หรือ ใช้ยา difilam พ่นคอหรือใช้ฟ้าทะลายโจร spray พ่นคอ หาได้ตามร้านขายยา จะปลอดภัยกว่าการกินฟ้าทะลายโจรแบบเม็ด



เสมหะติดคอหายใจไม่สะดวกทำไงดี ? วิธีสังเกตอาการเหนื่อยที่ต้องมา รพ. ?

แนะนำให้ดื่มน้ำ รับประทานยา Bromhexine หรือ flumucil ละลายน้ำ

อยู่เฉย ๆ แล้วเหนื่อย พุดประโยคยาว ๆ ไม่ได้ หายใจมีเสียงวี๊ด ๆ

อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโควิด

ถามตอบโดย

ผศ.พญ.พันธิตรา สิงห์เขียว

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว

ผศ.นพ.นนท์ ไสวินนะ

อาจารย์แพทย์ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว

ผศ.นพ.รวิสุต เดียวอิสระ

หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์



อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโควิด-19

- > เน้นทานอาหารปริมาณน้อย แต่ทานบ่อย ๆ
- > ทานอาหารอ่อน ๆ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก อาหารย่อยง่าย เช่น ปลา
- > ทานอาหารอุ่น ๆ ดื่มเครื่องดื่ม น้ำอุณหภูมิห้อง ไม่เย็นหรือน้ำอุ่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำจืด

สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการย่อยยาก

ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้ อาการแ่ล่ง หรือพะอัดพะอม มากขึ้น ดังนี้ เนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อเป็ด เป็นต้น

- > เครื่องในสัตว์ต่าง ๆ
- > อาหารปิ้งย่าง
- > มะพร้าว



กลุ่มอาหารที่อาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ

- > อาหารหมักดอง ปูเค็ม ปลาจ๋า
- > อาหารปิ้งย่าง
- > เครื่องในสัตว์ต่าง ๆ
- > อาหารที่ไม่ได้ผ่านการปรุงสุก
- > อาหารที่ปรุงไม่สะอาด ปนเปื้อนฝุ่น มลภาวะต่าง ๆ



สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการท้องเสีย ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้ อาการแ่ล่ง

- > หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
- > งดอาหารประเภทนม โยเกิร์ต ชีส ผลไม้สด
- > หลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารประเภททอด
- > หากไม่สามารถรับประทานอาหารในปริมาณต่อมือตามปกติได้หมด ให้แบ่งรับประทานอาหารออกเป็นหลายมื้อในช่วงวัน

อาหารสำหรับผู้ที่มีอาการสองโควิด

อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ปลา นม ไข่ ซึ่งปลา มีโอเมก้า 3 จะช่วยยับยั้งการเพิ่มจำนวนไวรัสในเซลล์ได้ และเน้นผัก ผลไม้ 400 กรัมต่อวัน อาหารที่บำรุงปอด เช่น ชิง แอปเปิ้ล พริกทอง ขมิ้นชัน มะเขือเทศ ฝรั่ง อาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาลน้อย กินร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง ดื่มน้ำ ให้เพียงพอวันละ 8-10 แก้ว กินอาหารให้ถูกต้องตามธงโภชนาการ โดยกิน ผัก วันละ 4-6 ถ้วยต่อวัน ผลไม้วันละ 3-5 ส่วน

สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไอ คัดจมูก คัดคอ มีเสมหะ

ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้ อาการแ่ล่ง ดังนี้

- > เครื่องดื่มเย็น เครื่องดื่มปั่นต่าง ๆ ที่มีรสหวาน น้ำอัดลม เบียร์ แอลกอฮอล์ ชานมไข่มุก ชา กาแฟใส่นม เครื่องดื่มที่มีน้ำเชื่อม น้ำตาล นมจืดหวาน เนื่องจากการทานเครื่องดื่มที่มีความเย็น และมีความหวาน จะทำให้อาการที่เป็นอยู่เป็นมากขึ้น เช่น มีน้ำมูก คัดคอไอ หรือมีเสมหะมากขึ้น
- > อาหารรสจัด อาหารมันจัด หวานจัด เผ็ด มีเครื่องเทศ เครื่องแกง
- > อาหารที่มีน้ำมันเยอะ งดทอดต่าง ๆ อาหารฟาสต์ฟู้ด