



HEALTH EDUCATION

ข้อมูลการดูแลตัวเอง สำหรับผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายอวัยวะ

MEDICINE

คำแนะนำการใช้ยาที่ได้รับ

ENVIRONMENT

สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับสุขภาพ

TREATMENT

ทักษะในการดูแลตนเอง สิ่งเตอาหาร

HEALTH

การฟื้นฟูร่างกาย ออกกำลังกาย

OUT PATIENT

การมาตรวจตามนัด

DIET

เลือกรับประทานอาหาร ดื่มน้ำให้เหมาะสม

2024



MEDICATION

คำแนะนำการใช้ยาที่ได้รับ



SIRIRAJ TRANSPLANTATION WARD
หอผู้ป่วยเปลี่ยนอวัยวะศิริราช



การรับประทานยากดภูมิคุ้มกัน

รับประทานยาให้ถูกต้อง ตรงเวลา ไม่ปรับยารับประทานเองเพื่อป้องกันการเกิดภาวะ
ปฏิกิริยาอวัยวะ: ถ้ายังไม่ได้รับประทานยากดภูมิคุ้มกันควรเก็บยาไว้ในแพงอลูมิเนียม

เมื่อลืมรับประทานยากดภูมิคุ้มกัน

อันดับแรกไม่ควรตื่นตระหนก ให้รับประทานยาทันทีที่นึกได้ อย่างไรก็ตามหากเลย
6 ชั่วโมงจากตารางยากดภูมิคุ้มกันเดิม ให้ข้ามมื้อยาที่ไม่ได้รับและรับประทานยาตาม
ตารางเวลาปกติ

ยากดภูมิคุ้มกันที่ใช้ในการปลูกถ่ายอวัยวะ:

- โพรกราฟ, นิโอรอล, แอดวากราฟ
- เซลเซบท์, มายฟอร์ติก, อิมมูเซ็บ
- เพรดนิโซโลน
- อะซาไรโอพรีน
- เซอร์ติแคน, ราฟามูน

เคล็ดลับไม่ลับ ป้องกัน การลืมรับประทานยา

จำชื่อยา ชนิดของยา

- รู้ชื่อยาแต่ละชนิดที่คุณรับประทาน และสรรพคุณของยา หากคุณมีความเข้าใจดีเกี่ยวกับยาของคุณ คุณจะมีโอกาสน้อยที่จะลืมรับประทานยา

จัดเตรียมยาสำหรับ หนึ่งสัปดาห์

- ใช้กล่องยาหรืออุปกรณ์สำหรับจัดเก็บยา วิธีนี้ช่วยให้คุณตั้งค้ายาสำหรับรับประทานได้ทั้งสัปดาห์ สิ่งที่คุณต้องทำคือรับประทานยาในวันและเวลาที่เหมาะสม
- ** ควรจัดเตรียมครั้งละสัปดาห์
ไม่แนะนำให้แกะยาออกจากฟรอยด์ยา

รับประทานยาเวลาเดิม

- ตั้งเตือนในโทรศัพท์ของคุณไว้ พยายามรับประทานยาของคุณในเวลาเดียวกันทุกวัน

ผลไม้และน้ำผลไม้ที่ควรหลีกเลี่ยง

ผลไม้และน้ำผลไม้ต่อไปนี้อาจมีปฏิกิริยากับยากดภูมิคุ้มกันทำให้เกิดความเป็นพิษ

- โปรดทราบว่าเครื่องดื่มรสส้มบางชนิดมีสารสกัดจากเกรพฟรุต
- ดังนั้นจึงจำเป็นต้องตรวจสอบรายการส่วนประกอบเครื่องดื่มเสมอ



เกรพฟรุต
น้ำเกรพฟรุต

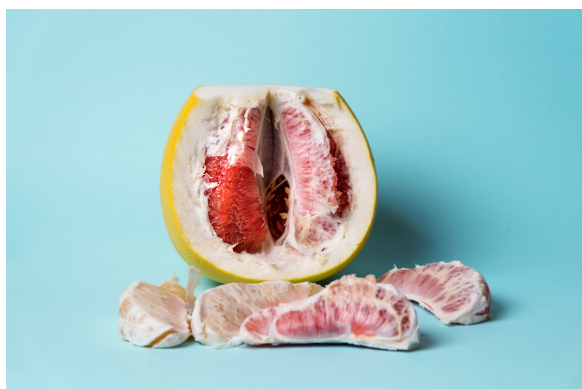
GRAPEFRUIT

ทับทิม น้ำทับทิม

POMEGRANATE

หากคุณดื่มน้ำผลไม้รวม

จำเป็นต้องตรวจสอบรายการส่วนประกอบเสมอ



ส้มโอ ส้มเซ่ง ส้มซ่า

SEVILLE ORANGES

จัดเตรียมยา ให้พร้อมเสมอเมื่อต้องเดินทาง



ทำบันทึกรายการยา สำหรับการเดินทางไว้ อันดับแรก

เขียนรายการสิ่งของที่จะจัด โดยจัดให้ยาเป็นสิ่งสำคัญอันดับหนึ่ง จากนั้นตรวจสอบยาแต่ละชนิดเพื่อให้แน่ใจว่ามีปริมาณเพียงพอที่จะใช้ในชั้วงวันหยุดพักผ่อนของคุณ รวมถึงอาจเกิดความล่าช้าในการเดินทางที่ไม่คาดฝัน

เมื่อต้องเดินทางโดย เครื่องบิน

หากต้องเดินทางโดยเครื่องบิน ยาควรเก็บในกระเป๋าถือขึ้นเครื่อง และไม่ควรอยู่ในกระเป๋าเดินทางที่กลายเป็นกระเป๋าเดินทางเช็คอิน ด้วยวิธีนี้หากกระเป๋าเดินทางที่เช็คอินของคุณสูญหาย คุณยังคงมียาของคุณ และสามารถนำติดตัวไปได้ตามกำหนดเวลา



จัดเตรียมยา ให้พร้อมเสมอเมื่อต้องเดินทาง

แจ้งเตือนเวลารับประทานยา

เมื่อเดินทางถึงปลายทางแล้วให้ตั้งค่าการแจ้งเตือน เพื่อเตือนให้รับประทานยา การใช้เวลาในวันหยุดกับครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ แต่คุณต้องรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ตรงเวลา



การเดินทาง ไปต่างประเทศ

หากต้องเดินทางไปต่างประเทศ ข้ามไปยังเขตเวลาอื่นควรปรึกษาแพทย์ที่ทำการรักษา เภสัชกร พยาบาลประสานงานการปลูกถ่าย อวัยวะ เพื่อเรียนรู้ว่าจะรับประทานยากดภูมิคุ้มกัน และยาโรคร่วมอื่นๆ เมื่อใด



วิธีการจัดเก็บยา ที่ถูกต้อง

- เก็บในที่แห้งและเย็นห่างจากแสงแดดโดยตรง
- ความชื้นอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นอันตรายต่อยา อย่าเก็บยาไว้ในห้องน้ำหรือในบริเวณที่มีความชื้นสูง
- เก็บรักษายาทุกชนิดในบรรจุภัณฑ์เดิมจะนำมารับประทาน
- อย่าบดยาหรือหั่นเม็ดแคปซูลเป็นเม็ดเล็ก ๆ เว้นแต่จะได้รับคำแนะนำ
- อย่าเก็บยาไว้ในตู้เย็น เว้นแต่จะได้รับคำแนะนำ
- อย่าแช่แข็งยาน้ำทุกชนิด
- เก็บยาให้ห่างจากเด็กและสัตว์เลี้ยง

ข้อสงสัยเกี่ยวกับยา ที่ควรสอบถามทันที

- ยาที่ได้รับมามีลักษณะแตกต่างจากยาที่คุณเคยมีมาก่อน
- ไม่แน่ใจขนาดยาหรือชื่อยาบนหน้าซอง
- ตารางยาไม่เหมือนกับที่พิมพ์บนฉลากยา





สมุนไพร และผลิตภัณฑ์ เพื่อสุขภาพ ในผู้ป่วย ปลูกถ่ายอวัยวะ

ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและสมุนไพร ที่สามารถพบได้
ในร้านขายยาหรือร้านทางออนไลน์ เช่น สมุนไพร ยา
ชีวจิต ยาแผนโบราณ(ยาต้ม ยาหม้อ) โพรไบโอติกส์
วิตามินและแร่ธาตุ กรดอะมิโนและกรดไขมันจำเป็น

ไม่แนะนำให้ รับประทานยาสมุนไพรและ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพจากธรรมชาติหลังปลูก
ถ่ายอวัยวะ

- สมุนไพรและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากธรรมชาติอาจ
ทำปฏิกิริยากับยาต้านการปฏิเสธและยาอื่นๆ ของคุณ
และอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายได้
- สมุนไพรและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากธรรมชาติ อาจ
ส่งผลต่อการทำงานของยาที่ใช้ปลูกถ่ายอวัยวะและ
ทำให้อวัยวะที่ปลูกถ่ายของคุณปฏิเสธ
- มีปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพของผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
จากธรรมชาติมากมายและรายงานการปนเปื้อนจำนวนมาก
ซึ่งอาจมีส่วนผสมบางอย่างที่ 'แอบแฝง' อยู่
โดยไม่ได้ระบุไว้บนฉลากซึ่งอาจเป็นอันตรายได้



Health Education

ENVIRONMENT

สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับสุขภาพ



SIRIRAJ TRANSPLANTATION WARD
หอผู้ป่วยเปลี่ยนอวัยวะศิริราช

การจัดการที่อยู่อาศัย

- ห้องพักควรแยกเป็นห้องส่วนตัว สะอาดถูกสุขอนามัย อากาศถ่ายเท ปลอดภัย ปราศจากแสงแดดส่องถึงและควรดูแลทำความสะอาดบ้านอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะห้องน้ำ เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค
- ทำความสะอาดชุดเครื่องนอน ผ้า màn พรหม ทุกล้างซักผ้า เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อแบคทีเรีย

ป้องกันการติดเชื้รรา ในผู้ป่วยปลูกถ่ายอวัยวะ

หลีกเลี่ยงเชื้อราที่ก่อให้เกิดโรคในสภาวะแวดล้อม



หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีฝุ่นละอองมาก เช่น สถานที่ก่อสร้างหรือสถานที่ที่มีการขุดค้น



อยู่ให้ห่างจากบริเวณที่มีมูลนกและค่างควา ซึ่งรวมถึงสถานที่ต่างๆ เช่น เล้าไก่และถ้ำ



สวมถุงมือทุกครั้งเมื่อต้องจัดการกับวัสดุจำพวก ดิน ตะไคร่น้ำ ปุ๋ยคอก



สวมรองเท้า กางเกงขายาวและเสื้อเชิตแขนยาวเมื่อต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง



เที่ยวฟาร์มหรือสวนสัตว์

หลังปลูกถ่ายอวัยวะได้หรือไม่?



สัตว์ป่าถือว่าเป็นสัตว์ที่มีความเสี่ยงสูงสำหรับผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมถึงผู้ป่วยที่ปลูกถ่ายอวัยวะ)

- ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ป่าหรือเข้าใกล้พื้นที่บริเวณที่สัตว์ป่าอยู่
- หากสัมผัสสัตว์เหล่านี้หรือสภาพแวดล้อม(อาหารหรือกรง) ให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่

รับมือเชื้อราภายในบ้าน ป้องกันปอดอักเสบจากเชื้อรา



“

เชื้อราสามารถเข้ามาในบ้านของคุณผ่านทางประตู หน้าต่าง ช่องระบายอากาศ และระบบทำความร้อนและระบบปรับอากาศ เชื้อราในอากาศภายนอกสามารถเข้ามาในบ้าน เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า หรือกระทั่งแม้แต่สัตว์เลี้ยง มักขึ้นในบริเวณที่มีความชื้น เช่น บริเวณรอยรั่วบนหลังคา หน้าต่าง ท่อน้ำหรือบริเวณที่มีน้ำท่วมขัง เชื้อราเติบโตบนกระดาษ กระเบื้องเพดาน และไม้ เราสามารถเติบโตได้ในฝุ่น สี วอลล์เปเปอร์ ฉนวนผนังบ้าน พรม ฝ้า และเบาะ

ภายในอาคาร และบ้านของคุณ สามารถควบคุมการเจริญเติบโตของเชื้อราได้โดย

- ควบคุมระดับความชื้น
- แก้ไขหลังคา หน้าต่างและท่อน้ำที่รั่วอย่างเร่งด่วน
- หมั่นทำความสะอาดและทำพื้นที่ให้แห้งหลังมีน้ำขังหรือน้ำท่วม
- ห้องอาบน้ำ ห้องซักรีด และพื้นที่ทำอาหาร ควรมีการระบายอากาศที่ดี ไม่อับชื้น



เชื้อราสามารถก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้หลายอย่าง อาจทำให้เกิดอาการคัดจมูก เจ็บคอ ไอหรือหายใจมีเสียงหวีด แสบตา หรือมีผื่นที่ผิวหนัง ผู้ที่เป็นโรคหอบหืดหรือผู้ที่เป็นภูมิแพ้เชื้อราอาจมีปฏิกิริยารุนแรง ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องและผู้ที่เป็นโรคปอดเรื้อรังอาจเสี่ยงติดเชื้อในปอดจากเชื้อรา

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย



- 3 เดือนแรกหลังผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในชุมชนแออัด โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีการถ่ายเทอากาศไม่ดี เช่น โรงภาพยนตร์ คอนเสิร์ต เพราะมีโอกาสติดเชื้อจากผู้อื่นได้ง่าย
- งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรคติดต่อ หรือโรคทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด อีสุกอีใส วัณโรค โรคปอด โรคโອเรื้อรัง
- ใส่หน้ากากอนามัยปิดปากและจมูกตลอดเวลาเมื่ออยู่กับผู้อื่นหรือเมื่อออกนอกบ้าน และล้างมือให้สะอาดเมื่อกลับเข้าที่พัก ไม่ใช้มือขยี้ตาหรือแคะจมูกโดยไม่ล้างมือก่อน

ผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายอวัยวะกับโควิด-19

ผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายอวัยวะทุกคนได้รับยากภูมิคุ้มกัน ซึ่งทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง ความสามารถในการต่อสู้ต่อโรคติดเชื้อลดลง รวมถึงไวรัส เช่น โควิด-19 ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจะมีโอกาสติดเชื้อนานกว่าผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 อื่นๆ

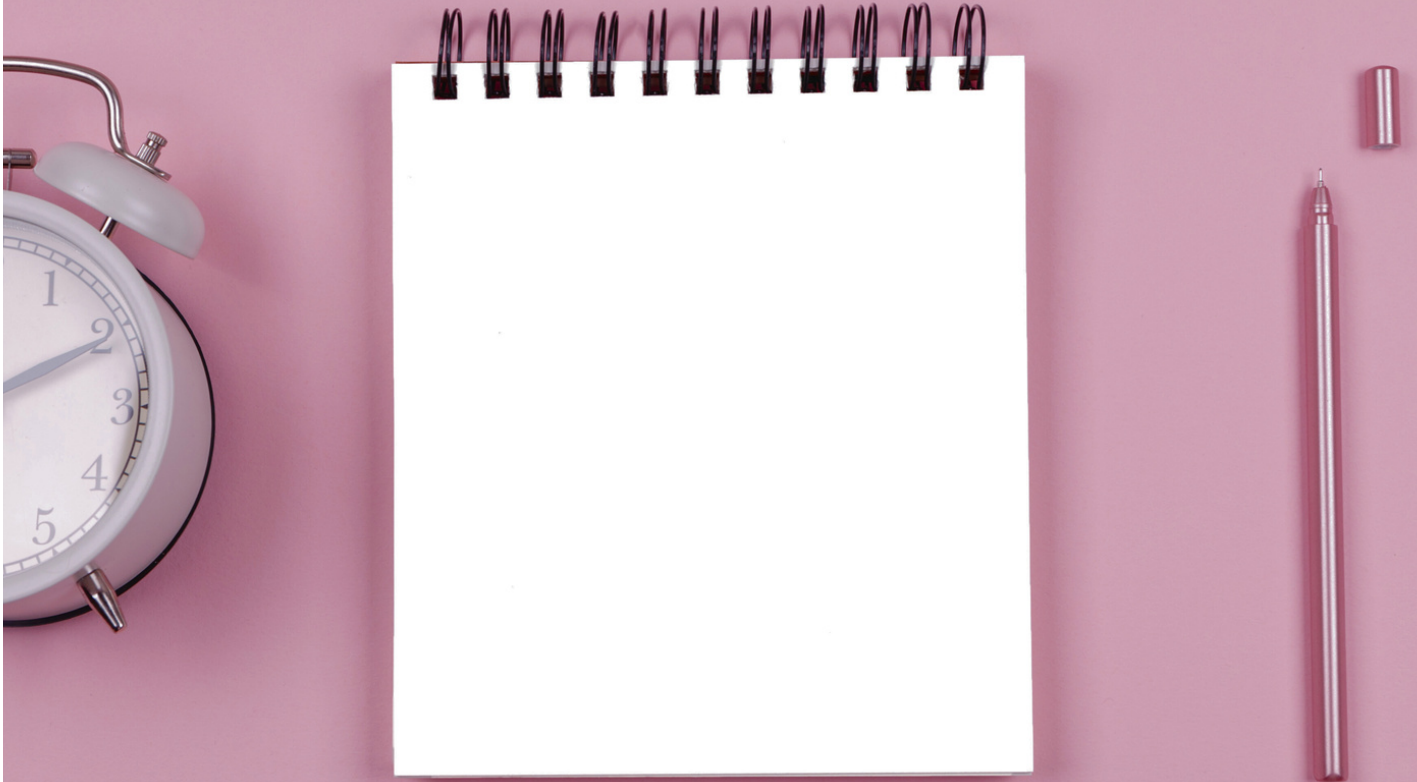
สิ่งสำคัญที่ต้องทำเพื่อลดความเสี่ยงจากไวรัสโควิด 19

- ✓ หมั่นสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง ใช้สายด่วนสุขภาพของคุณย์ปลูกถ่ายอวัยวะศิริราช เมื่อคุณมีข้อสงสัยด้านสุขภาพ
- ✓ ห้ามปรับเปลี่ยนยาโดยไม่ได้รับอนุญาตจากแพทย์เจ้าของไข้
- ✓ นับจำนวนยาของคุณให้เพียงพอ และเตรียมยาไว้เพื่อล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์
- ✓ หากมีการปรับเปลี่ยนวันนัดให้จดบันทึกไว้ทุกครั้ง
- ✓ สวมใส่หน้ากากอนามัย หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส และล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อย ๆ

Health Education

TREATMENT

ทักษะในการดูแลตนเอง
สังเกตอาการ



SIRIRAJ TRANSPLANTATION WARD
หอผู้ป่วยเปลี่ยนอวัยวะศิริราช

อาการผิดปกติสำหรับผู้ป่วยปลูกถ่ายอวัยวะ ต้องมาพบแพทย์ก่อนวันนัด หรือจำเป็นต้องโทรศัพท์ปรึกษา

- มีไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส หนาวสั่น ไอ เจ็บคอ พบรอยโรคคล้ายเริม หรืองูสวัด ควรรีบมาปรึกษาแพทย์ที่รักษาทันที
- ถ่ายอุจจาระเหลวติดต่อกันมากกว่า 3 ครั้ง/วัน
- ปริมาณปัสสาวะน้อยกว่า 1 ลิตรต่อวัน ปัสสาวะขุ่น มีเลือดปน ปวดแสบขณะถ่ายปัสสาวะ
- ตา/ตัว เหลืองมากขึ้น มีอาการซึม สับสน
- มีอาการหน้ามืด ใจสั่น เหงื่อออก คล้ายน้ำตาลในเลือดต่ำ
- แผลผ่าตัดบวมแดง มีสิ่งคัดหลั่งที่ผิดปกติซึมออกมา เช่น หนอง เลือด
- ปวดบริเวณแผลผ่าตัด แม้ว่าได้นั่งพักหรือรับประทานยาแก้ปวดแล้วอาการไม่ดีขึ้น
- มีอาการบวม เช่น เปลือกตา มือ เท้าบวมเพิ่มขึ้นมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5-1 กิโลกรัมใน 1 วัน
- บวมตึงบริเวณอวัยวะที่ปลูกถ่าย กดเจ็บ หรือมีอาการปวดหลังร่วมด้วย โดยเฉพาะเมื่อมีอาการบวมแดงที่มองเห็นได้ชัด
- อาการหายใจลำบาก รับประทานอาหารไม่ได้ มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- ปวดศีรษะมากหรือความดันโลหิตสูงผิดปกติ > 140/90 mmHg
- หลังนำ DJ stent หรือท่อตามไตออกในผู้ป่วยปลูกถ่ายไต ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2-3 ลิตรต่อวัน หากพบว่าปัสสาวะมีสีแดงมีเลือดปนหรือแดงเข้มมากขึ้น ปัสสาวะไม่ออก ควรรีบมาพบแพทย์



**หากมีปัญหาและข้อสงสัยต่างๆ สามารถโทรศัพท์
สอบถามได้ตลอด 24 ชั่วโมง**

- ในเวลาราชการ 8.00 - 16.00 น.
สำนักงานเปลี่ยนอวัยวะ 02-4198079
- นอกเวลาราชการ หอผู้ป่วย 84 ชั้น 2 ตะวันตก
(หอผู้ป่วยเปลี่ยนอวัยวะ) 02-4198080

HEALTH

การฟื้นฟูร่างกาย ออกกำลังกาย



SIRIRAJ TRANSPLANTATION WARD
หอผู้ป่วยเปลี่ยนอวัยวะศิริราช

การออกกำลังกาย และการดูแลตัวเอง

- สามารถออกกำลังกายได้ แต่ต้องระวังกีฬาที่มีการปะทะหรือเสี่ยงต่อการกระแทกชองอกและชองท้อง เช่น ชกมวย เตะบอล เป็นต้น
- **หลีกเลี่ยงการยกของหนักเกิน 5 กิโลกรัม** โดยเฉพาะ 3 เดือนแรกหลังผ่าตัด เนื่องจากแผลผ่าตัดยังติดไม่สนิท อาจฉีกขาดได้
- **การดูแลช่องปาก** ใช้แปรงสีฟันขนแปรงอ่อนนุ่มหรือไหมขัดฟันได้ หลังรับประทานอาหารทุกมื้อควรบ้วนปากให้สะอาด ถ้าใส่ฟันปลอมให้ทำความสะอาดฟันปลอมทุกครั้งหลังจากรับประทานอาหารทุกมื้อ ไม่ควรทำฟันในช่วง 6 เดือนแรกหลังจากปลูกถ่ายอวัยวะ ควรไปตรวจสุขภาพฟันหลังจากผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะทุก ๆ 3 เดือน
- **ควรรับวัคซีน** ตามกำหนดโดยควรปรึกษาแพทย์ผู้ทำการรักษาก่อนฉีดวัคซีนทุกครั้ง
- **พักผ่อนให้เพียงพอ** วันละ 8 - 10 ชั่วโมง
- **การทำงาน/การเรียน** สามารถกลับไปทำงานหรือไปเรียนได้เมื่อสภาพผู้ป่วยพร้อม ประมาณ 2-3 เดือน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละประเภทงานที่ทำ



- **การมีเพศสัมพันธ์** มีเพศสัมพันธ์ได้หลังจากผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะประมาณ 4 สัปดาห์ โดยคู่นอนจะต้องใช้ถุงยางอนามัยและระมัดระวังขณะมีเพศสัมพันธ์รวมทั้งควรคุมกำเนิดด้วยยากิน ยาฉีด แผ่นแปะหรือใส่ห่วงอนามัย การตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากยาบางตัวมีผลเสียกับการตั้งครรภ์ ผู้ป่วยหญิงที่ต้องการมีบุตร หลีกเลี่ยงการตั้งครรรภ์อย่างน้อย 1 ปีถ้าแพทย์อนุญาต ทั้งนี้ต้องตรวจไม่พบความผิดปกติอื่น ๆ

OUTPATIENT

การมาตรวจตามนัด

Health Education

SIRIRAJ TRANSPLANTATION WARD
หอผู้ป่วยเปลี่ยนอวัยวะศิริราช

การมาตรวจตามนัด



ควรมาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อดูการทำงานของอวัยวะในร่างกาย ระดับยาทดภูมิคุ้มกัน โดยผู้ป่วยจะได้รับเจาะเลือดก่อนรับประทานยาทดภูมิคุ้มกัน

- เมื่อต้องเจาะเลือดตรวจวัดระดับน้ำตาล ให้งดอาหารก่อนเวลาเจาะเลือด 6 ชั่วโมง ยกเว้นน้ำเปล่า สามารถดื่มได้ (หากเจาะตรวจไขมันให้งดอาหาร นม 12 ชั่วโมง)
- เจาะเลือดก่อนรับประทานยาทุกตัว รวมทั้งยาฉีดอินซูลิน ในช่วงเวลา 06.30-07.00 น. ของวันที่นัด ณ ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 1 ห้อง 107-108 สำหรับผู้ป่วยปลูกถ่ายตับ ตับอ่อนและหัวใจ ส่วนในผู้ป่วยปลูกถ่ายไต สามารถเจาะเลือดที่ตึก 84 ชั้น 2 (เฉพาะนัดในวันอังคาร)
- จากนั้นรับประทานอาหารเช้าและรอตรวจที่ตึก 84 ปี ชั้น 2 สำนักงานเปลี่ยนอวัยวะ เวลา 11.30 น. และในผู้ป่วยปลูกถ่ายไตรอตรวจเวลา 8.00 น.
- ในการมาตรวจทุกครั้งต้องนับจำนวนยาและนำยามาด้วย เพื่อความสะดวกในการสั่งยา
- ในการมาตรวจทุกครั้งต้องนำเอกสารสิทธิ์ และบัตรประชาชนมาด้วย

สิทธิการรักษา

“

สิทธิ 30 บาท สปสช

- เปิดสิทธิที่ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 1 ห้อง 101 หรืออาคารนวมินทรบพิตร 84 พรรษา ชั้น 1 นำใบลงทะเบียนสิทธิมาด้วยทุกครั้ง (แนะนำให้ถ่ายเอกสารไว้ให้เพียงพอ) พร้อมบัตรประชาชน และใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดที่ระบุในบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า
- ผู้ป่วยปลูกถ่ายไต ถ้าวันนัดตรงกับวันอังคาร ให้เปิดสิทธิ เจาะเลือด และมารอตรวจที่ สำนักงานเปลี่ยนอวัยวะ ตึก 84 ปี ชั้น 2
- ผู้ป่วยปลูกถ่ายตับและหัวใจ เจาะเลือดที่ อาคารนวมินทรบพิตร 84 พรรษา ห้องเจาะเลือดชั้น 1 และรอตรวจที่สำนักงานเปลี่ยนอวัยวะ ตึก 84 ปี ชั้น 2
- หากมีนัดอื่นนอกเหนือจากของสำนักงาน เช่น ตัดไหม นำก่อนตามใต้ออก ให้ไปเปิดสิทธิตามที่ผู้ป่วยถือ



สิทธิประกันสังคม

- ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะที่โรงพยาบาลศิริราช สิทธิประกันสังคมจะย้ายมาสังกัดที่โรงพยาบาลศิริราชเป็นเวลา 2 ปี หลังจากนั้นจะย้ายกลับไปต้นสังกัดเดิม
- ผู้ป่วยปลูกถ่ายไต ตับ และหัวใจ เปิดสิทธิที่อาคารนวมินทรบพิตร ชั้น 3 หากวันนัดไม่ตรงกับวันอังคาร ให้ไปเจาะเลือดได้ที่อาคารนวมินทรบพิตร 84 พรรษา ห้องเจาะเลือดชั้น 1 และรอตรวจที่สำนักงานเปลี่ยนอวัยวะ ตึก 84 ปี ชั้น 2

สิทธิเบิกจ่ายตรง

- ให้นำบัตรประชาชนมาเปิดสิทธิที่ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 1 ห้อง 101 หรืออาคารนวมินทรบพิตร 84 พรรษา ชั้น 1
- เจาะเลือดที่อาคารนวมินทรบพิตร 84 พรรษา ชั้น 1
- ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายไต ถ้าวันนัดตรงกับวันอังคาร ให้มาเปิดสิทธิ เจาะเลือด และรอตรวจได้ที่สำนักงานเปลี่ยนอวัยวะ ตึก 84 ปี ชั้น 2

Health Education

DIET

เลือกรับประทานอาหาร ดื่มน้ำให้เหมาะสม



SIRIRAJ TRANSPLANTATION WARD
หอผู้ป่วยเปลี่ยนอวัยวะศิริราช



“ การรับประทานอาหาร

- การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ สุก ใหม่ สะอาด
- เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่อยู่ เสมอ ไม่ควรรับประทานอาหารที่ค้างหรือทิ้งไว้นาน ควรเลือกวัตถุดิบที่สดใหม่ มีวันหมดอายุ
- แนะนำให้ทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ถั่วฝักสีเขียว ขนมหังโฮลวีก กล้วย เมล็ดถั่ว ชนิดต่างๆ
- ไม่ควรรับประทานอาหารผักสด ควรปรุงให้สุกทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารเพิ่ม เช่น การเติมน้ำตาล
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เนยเทียม อาหารทอดน้ำมัน ซึ่งไขมันชนิดนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดหลอดเลือดอุดตันได้ ควรรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ไม่มีมัน เช่น เนื้อปลา เนื้อเป็ด เนื้อไก่ นมพร่องมันเนย เป็นต้น เลี่ยงกลุ่มอาหารแปรรูป หมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง อาหารอบแห้งหรือแช่แข็ง อาหารกึ่งสำเร็จรูป

วิธีการผักผลไม้สะอาดปลอดภัย

- **วิธีที่ 1** ให้ล้างด้วยน้ำไหล แช่น้ำนาน 15 นาที เปิดน้ำไหลผ่าน คลี่ใบผักขุดผิวผลไม้ นาน 2 นาที
- **วิธีที่ 2** แช่น้ำผสมน้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร) แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด
- **วิธีที่ 3** ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) ครึ่งช้อนโต๊ะผสมน้ำ 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด



ป้องกัน ภาวะอาหารเป็นพิษ จากผักและผลไม้

บางครั้งผักและผลไม้อาจปนเปื้อนเชื้อโรคที่เป็นอันตราย เช่น เชื้อซาลโมเนลล่า (Salmonella), เชื้อเอสเชอริเชีย โคลิ (Escherichia coli) และเชื้อลิสเทอเรีย (Listeria) ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษ ผัก ผลไม้สดที่ปลอดภัยที่สุดควรถูกปรุงโดยมีการล้างทำความสะอาดก่อนเพื่อความปลอดภัย

ควรนำผักและผลไม้ แช่เย็นภายใน 2 ชั่วโมงหลังจากที่หั่นปอกเปลือก (หรือภายใน 1 ชั่วโมงหากผักและผลไม้สัมผัสกับอุณหภูมิที่สูงกว่า 32°C เช่น ในรถที่ตากแดดหรือบริเวณปิกนิก) แช่เย็นที่อุณหภูมิ 4°C หรือเย็นกว่านั้นในภาชนะที่สะอาด

ห้ามรับประทานผักผลไม้สดที่ยังไม่ได้ล้าง

- ล้างหรือขัดผักและผลไม้ด้วยน้ำไหลผ่าน
- ตัดส่วนที่เสียหรือช้ำออกก่อนเตรียมทำอาหารหรือรับประทาน
- ชับผลไม้หรือผักให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษที่สะอาด

เคล็ดไม่ลับในการป้องกันโรคที่มากับอาหาร หรือโรคอาหารเป็นพิษหลังปลูกถ่ายอวัยวะ



วิธีหนึ่งที่สำคัญในการดูแลตัวเองหลังจากการปลูกถ่ายอวัยวะคือการเลือกอาหารที่ปลอดภัย และเรียนรู้การจัดการอาหารอย่างปลอดภัย ยาที่ได้รับหลังการปลูกถ่ายอวัยวะจะกดระดับภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายปฏิเสธอวัยวะใหม่ อีกทั้งการกดภูมิคุ้มกันยังเพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อ ผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายอวัยวะจะมีระบบภูมิคุ้มกันลดลง จำเป็นต้องป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อ

โรคที่เกิดจากอาหารซึ่งบางครั้งเรียกว่า ภาวะอาหารเป็นพิษอาจเกิดจากอาหารดิบหรืออาหารที่ไม่สุก เป็นภัยคุกคามต่อผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) รายงานว่าทุก ๆ ปี มีผู้คนจำนวน 76 ล้านคนป่วยจากความเจ็บป่วยจากอาหาร ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงสุดจากการเจ็บป่วยเหล่านี้คือเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

ความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญ

- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนเริ่มเตรียม และประกอบอาหาร
- หมั่นรักษาความสะอาดพื้นที่เตรียม และประกอบอาหาร รวมถึงอุปกรณ์ต่างๆภายในครัว
- ล้างผัก ผลไม้ อย่างระมัดระวัง
- เปลี่ยนฟองน้ำล้างจานเป็นประจำ

แยกส่วนการจัดเก็บ การประกอบอาหารสุกดิบ ออกจากกัน

- ป้องกันตนเองจากการปนเปื้อนข้ามอาหารสุก ดิบ โดยแยกสัดส่วนการจัดเก็บอาหารในตู้เย็นให้ชัดเจน
- แยกเขียงการประกอบอาหารสุก ดิบ ไม่ปะปนกัน และทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้งาน

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกเสมอ ช้อพพื้นฐานที่ไม่ควรลืม

- ตรวจสอบฉลากอาหาร วันหมดอายุ ก่อนซื้อ และรับประทานทุกครั้ง
- ไม่ควรบริโภคอาหารที่หมดอายุ
- สังเกต รูปลักษณ์ของอาหาร เช่น สี กลิ่น รส หากเปลี่ยนไปแต่ยังไม่ถึงวันหมดอายุที่กำหนด ก็ไม่ควรรับประทาน

“

อันตรายจากการทดสอบ ชิมแป้งที่ยังปรุงไม่สุก

เมื่อคุณเตรียมแป้งแบบโฮมเมดสำหรับอบคุกกี้ เค้กและขนมปัง คุณอาจอยากลองชิมสักคำก่อนที่จะนำเข้าอบ แต่เดี๋ยวก่อนค่ะ เราควรหลีกเลี่ยงสิ่งล่อใจนี้ค่ะ เพราะอาจจะเกิดการเจ็บป่วยได้ หลังจากรับประทานอาหารหรือชิมผลิตภัณฑ์ที่ยังไม่ได้ผ่านการอบด้วยความร้อน เช่น แป้งโดว์ Raw Dough หรือแป้งอเนกประสงค์ชนิดต่างๆ สำหรับทำแพนเค้ก แป้งสำหรับซูปแป้งทอด เป็นต้น



แป้งดิบเหล่านี้มีแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคได้

กว่าไปแล้วแป้งไม่ได้ดูเหมือนอาหารดิบ แต่ข้อเท็จจริงมันคืออาหารดิบ ซึ่งหมายความว่ายังไม่ได้รับการผ่านกระบวนการเพื่อฆ่าเชื้อโรคเช่น เชื้ออีโคไล Escherichia coli (E. coli) ซึ่งทำให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษ เชื้อโรคที่เป็นอันตรายสามารถปนเปื้อนเมล็ดข้าวได้ตั้งแต่ขณะที่ยังอยู่ในฟาร์มหรือในขั้นตอนอื่น ๆ ระหว่างการผลิต แป้ง ขั้นตอนการแปรรูปอย่างการบดเมล็ดและการฟอกสีแป้งไม่ได้ฆ่าเชื้อโรคจำพวก เชื้ออีโคไล E. coli

- เชื้อแบคทีเรียจะถูกฆ่าเมื่ออาหารที่ปรุงด้วยแป้งนั้นทำให้สุกแล้วเท่านั้น นี่คือเหตุผลที่คุณไม่ควรลิ้มรสหรือกินแป้งดิบ ไม่ว่าจะเป็นแป้งโดว์ Raw Dough หรือแป้งอเนกประสงค์ชนิดอื่นๆ
- ควรตรวจสอบภายในตู้เก็บของเสมอว่ามีแป้งอเนกประสงค์เหล่านี้เก็บไว้นานเกินไปหรือไม่ เพราะแป้งเหล่านี้อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณเกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้เช่นเดียวกัน

“

ไข่กับเชื้อ“ซัลโมเนลล่า” ในผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายอวัยวะ



ไข่ เป็นหนึ่งในอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและราคาไม่แพงซึ่งสามารถหาซื้อนำมาประกอบอาหารได้ง่าย แต่สิ่งสำคัญคือต้องระมัดระวังในการจัดการ ทั้งไข่สดและผลิตภัณฑ์จากไข่

ภายในไข่ที่ดูเหมือนปกตินี้อาจมีเชื้อโรคที่เรียกว่า “ซัลโมเนลล่า” และเปลือกไข่อาจปนเปื้อนเชื้อซัลโมเนลล่าจากมูลสัตว์ปีกจากภาชนะที่วางซึ่งอาจทำให้คุณป่วยได้ การเจ็บป่วยจากเชื้อซัลโมเนลล่าอาจร้ายแรงและเป็นอันตรายมากกว่าปกติสำหรับผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายอวัยวะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณรับประทานไข่ดิบหรือสุกน้อย ไข่นั้นจะปลอดภัยก็ต่อเมื่อปรุงสุกและจัดการอย่างเหมาะสม

เราจะลดโอกาสในการติดเชื้อซัลโมเนลล่าได้อย่างไร?

- พิจารณาเลือกซื้อไข่และผลิตภัณฑ์จากไข่ที่มีจำหน่ายอยู่ทั่วไป
- เก็บไข่ไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียสหรือเย็นกว่านั้นไว้ตลอดเวลา เลือกซื้อไข่จากร้านค้าที่เก็บไว้ในตู้เย็นเท่านั้น
- ทิ้งไข่ที่แตกหรือสกปรก
- ควรนำไข่ไปปรุงให้สุกจนทั้งไข่แดงและขาวแข็ง ควรปรุงที่อุณหภูมิ 71 องศาเซลเซียสหรือร้อนกว่านั้น
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารที่มีไข่ดิบหรือไข่ที่ปรุงสุกเล็กน้อยเป็นส่วนผสม เช่น ซอสฮอลแลนเดส น้ำสลัดซาร์ และทีรามิสุ ต้องทำด้วยไข่พาสเจอร์ไรส์เท่านั้น
- ล้างมือและสิ่งของที่สัมผัสกับไข่ดิบรวมทั้งเคาน์เตอร์ครัว เครื่องใช้ จาน เขียง ด้วยสบู่ (น้ำยาล้างจาน) และน้ำ

เคล็ดลับสุขภาพดีในขณะที่รับประทาน อาหารนอกบ้านหลังปลูกถ่ายอวัยวะ



เมื่อต้องเลือกร้านอาหารให้มองหาสถานที่ที่มีการรักษาความปลอดภัยด้านอาหาร วันนี้เรามีเคล็ดลับเพื่อสุขภาพที่ดีในขณะที่รับประทานอาหารนอกบ้านสำหรับคนที่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้ง่าย ในกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

- ผู้ใหญ่อายุ 65 ปีขึ้นไป
 - เด็กที่อายุน้อยกว่า 5 ปี
 - ผู้ที่ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงเนื่องจากความเจ็บป่วยหรือการรักษาทางการแพทย์
 - สตรีมีครรภ์
-
- มีวิธีการเตรียมอาหารอย่างปลอดภัย หากคุณเห็นบริเวณที่มีการเตรียมอาหาร ให้ตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่าพนักงานกำลังใช้ถุงมือหรือเครื่องมือในการหยิบจับจัดการอาหาร
 - เลือกสั่งอาหารที่ปรุงอย่างเหมาะสม อาหารบางประเภทรวมถึง เนื้อ สัตว์ปีกและปลา จะต้องปรุงให้มีอุณหภูมิสูงพอที่จะฆ่าเชื้อโรคที่อาจเป็นอันตรายได้
 - หากได้รับการเสิร์ฟเนื้อ สัตว์ปีก อาหารทะเลหรือไข่ที่ปรุงไม่สุก ให้ส่งกลับไปปรุงให้สุกเพื่อให้อาหารนั้นปลอดภัย
 - หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ร้อน หลีกเลี่ยงอาหารที่ถูกเสิร์ฟมาแบบไม่ร้อน อาหารเย็นควรเสิร์ฟเย็น และอาหารร้อนควรเสิร์ฟร้อน หากคุณกำลังเลือกอาหารจากบุฟเฟ่ต์หรือสลัดบาร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารร้อนกำลังทำให้ร้อนอยู่ตลอด และอาหารเย็นถูกทำให้เย็น เชื้อโรคที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษเติบโตได้อย่างรวดเร็วเมื่ออาหารอยู่อุณหภูมิระหว่าง 40°F ถึง 140°F
 - เก็บอาหารที่เหลือถูกวิธี หากคุณวางแผนจะห่ออาหารที่เหลือของคุณกลับบ้าน ควรทำอย่างรวดเร็ว โดยให้แช่ตู้เย็นภายใน 2 ชั่วโมงหลังจากรับประทาน แต่ถ้าหากอยู่ในอุณหภูมิภายนอกที่สูงกว่า 90°F ให้แช่ตู้เย็นที่เหลือภายใน 1 ชั่วโมง และควรรับประทานของที่เหลือภายในสามถึงสี่วัน หลังจากเวลานั้นควรทิ้ง **หากไม่แน่ใจควรทิ้งโดยทันที

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงหลังปลูกถ่ายอวัยวะ



หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

- ปัจจุบันยังไม่มีการวิจัยยืนยันว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์นี้จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายอวัยวะ

หลีกเลี่ยงผลไม้ ดังนี้

- งดรับประทาน ส้มโอ ส้มเซ่ง เกรฟฟรุ๊ต ทับทิม เพราะอาจมีผลต่อการดูดซึมของยากดภูมิคุ้มกัน

หลีกเลี่ยงยาสมุนไพรทุกรูปแบบ

- ยาสมุนไพรอาจรบกวนการทำงานของยากดภูมิคุ้มกัน เป็นสาเหตุให้อวัยวะที่ปลูกถ่ายเกิดภาวะปฏิเสธ

หลีกเลี่ยงอาหารเสริมโพรไบโอติก

- อาหารเสริมโพรไบโอติกเพิ่มโอกาสเสี่ยงการติดเชื้อได้ง่ายขึ้นในผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายอวัยวะ

“

ดื่มน้ำมากกว่า 2 ลิตรต่อวัน ดื่มน้ำได้ปกติถ้าไม่มีข้อจำกัดในการดื่มน้ำ หากต้องการรับประทานน้ำแข็งผู้ป่วยควรทำรับประทานเอง





“

ภัยร้ายจากเชื้อแบคทีเรีย สกุลวิบริโอ *Vibrio* ที่มาถึงหอยนางรม

หลายคนอาจชอบรับประทานหอยนางรมดิบ ซึ่งในขณะนี้กำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น แต่การรับประทานหอยนางรมดิบหรือปรุงไม่สุก รวมถึงหอยชนิดอื่นๆ อาจทำให้คุณเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้

เชื้อแบคทีเรียสกุลวิบริโอ *Vibrio* โดยธรรมชาติ เชื้อนี้อาศัยอยู่ในน้ำทะเลและน้ำกร่อย โดยผู้ป่วยได้รับเชื้อจากการรับประทานอาหารทะเลดิบโดยเฉพาะอย่างยิ่งในหอยนางรม และทางบาดแผลที่สัมผัสกับเชื้อในแหล่งน้ำ เนื่องจากหอยนางรมกินอาหารโดยการกรองจากน้ำ เชื้อวิบริโอ แบคทีเรียและไวรัสที่เป็นอันตรายอื่นๆ สามารถเข้าสู่เนื้อเยื่อของพวกมัน เมื่อมีคนกินหอยนางรมดิบหรือที่ปรุงไม่สุก เชื้อโรคที่อาจอยู่ในหอยนางรมอาจทำให้เกิดอาการป่วย อย่างภาวะอาหารเป็นพิษ มีอาการเริ่มต้น 2 ถึง 48 ชั่วโมงหลังจากได้รับเชื้อ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ คลื่นไส้ ปวดท้อง อาเจียน มีไข้หนาวสั่น

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้มีอาการรุนแรง

- โรคตับแข็ง ไวรัสตับอักเสบบี ภาวะเรื้อรัง เบาหวาน เอชไอวี โรคธาลัสซีเมีย
- ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน
- เพิ่งได้รับการผ่าตัดกระเพาะอาหาร
- อายุ 65 ปีขึ้นไป

หอยนางรมที่มีแบคทีเรีย *Vibrio* ที่เป็นอันตรายนั้นไม่มีรูปลักษณ์ กลิ่น หรือแม้แต่ว่ารสชาติที่แตกต่างจากหอยนางรมชนิดอื่นๆ คุณสามารถฆ่าแบคทีเรีย *Vibrio* ในหอยนางรมและหอยอื่นๆ ได้โดยการปรุงอาหารให้สุกอย่างถูกต้อง

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทะเลดิบโดยเฉพาะหอยนางรม และการสัมผัสกับน้ำทะเลและน้ำกร่อยเมื่อมีบาดแผล

- ไม่รับประทานหอยนางรมดิบหรือปรุงไม่สุกหรือหอยอื่นๆ โดยปรุงให้สุกก่อนรับประทาน
- ซอสที่ทำให้ร้อนและน้ำมะนาวไม่ฆ่าเชื้อแบคทีเรียสกุล *Vibrio* และแอลกอฮอล์ก็เช่นกัน
- จัดเก็บแยกอาหารทะเลปรุงสุกออกจากอาหารทะเลดิบเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อน
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหลังจับต้องอาหารทะเลดิบ
- อยู่ให้ห่างจากน้ำเกลือหรือน้ำกร่อยหากคุณมีบาดแผล (รวมถึงจากการผ่าตัด การเจาะตามร่างกาย หรือรอยสักที่เพิ่งสักมา)



อันตรายจากเชื้อราในอาหาร

เชื้อราบางชนิดทำให้เกิดอาการแพ้และมีปัญหาทางระบบทางเดินหายใจ "สารไมโคท็อกซิน" สารพิษที่เชื้อราผลิตสามารถทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วย เป็นพิษทั้งต่อคนและสัตว์

สารพิษจากเชื้อรา (*Mycotoxins*) คือสารพิษจากธรรมชาติที่ผลิตโดยเชื้อรา เป็นพิษต่อสุขภาพทั้งคนและสัตว์ สารพิษมักปะปนมาในอาหารหลายชนิด รวมถึงผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร เช่น เครื่องเทศ ผลไม้อบแห้ง กาแฟ โกโก้ เมล็ดธัญพืชต่างๆ เป็นต้น หากคนหรือสัตว์รับประทานอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษในปริมาณสูงอาจทำให้เกิดความเป็นพิษแบบเฉียบพลัน หรือหากได้รับในปริมาณน้อยแต่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาจเกิดการสะสมและเกิดโรคในภายหลังได้เช่นกัน (ที่มา อาจารย์ ดร.พกากรอง วนไพศาล ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล)

เราจะลดการเติบโตของเชื้อราได้อย่างไร?

ความสะอาดคือสิ่งสำคัญในการควบคุมเชื้อรา สปอร์ของเชื้อราจากอาหารสามารถสะสมในตู้เย็น ผ้าเช็ดจาน และอุปกรณ์ทำความสะอาดอื่นๆ

✓ ทำความสะอาดด้านในตู้เย็นทุก 2-3 เดือน ด้วยเบกกิ้งโซดา 1 ช้อนโต๊ะละลายในน้ำประมาณ 1 ลิตร แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้ง ชดวราที่มองเห็นได้ (ปกติจะเป็นสีดำ) บนปลอกยางโดยใช้สารฟอกขาว 3 ช้อนชาในน้ำประมาณ 1 ลิตร

✓ รักษาความสะอาดผ้าเช็ดจาน ผ้าขนหนู ฟองน้ำ และไม้ถูพื้นให้สะอาด หากมีกลิ่นเหม็นอับแสดงว่ามีเชื้อรากระจายไปทั่วแล้ว หากเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่สามารถทำความสะอาดหรือซักได้ให้ทิ้งไปจะปลอดภัยกว่า



“

ควรเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์นม "พาสเจอร์ไรส์" หลังปลูกถ่ายอวัยวะ

น้ำนมดิบที่ผลิตในผลิตภัณฑ์นมอื่น ๆ เช่น ชีส ไอศกรีม และโยเกิร์ต ก็อาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่เป็นอันตรายได้เช่นกัน เมื่อบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ต้องแน่ใจว่าทำมาจากนมพาสเจอร์ไรส์

น้ำนมดิบ คือนมจากสัตว์ใดๆ ก็ตามที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรส์เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตราย น้ำนมดิบ (หรือที่เรียกว่านมที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์) มีแบคทีเรียที่เป็นอันตราย รวมทั้ง *Listeria* และเชื้อโรคอื่นๆ ซึ่งสามารถทำให้คุณป่วยได้ ถึงแม้จะมีอาหารหลายชนิดที่อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วย หนึ่งในนั้นก็คือน้ำนมดิบซึ่งถือเป็นอาหารที่มีความเสี่ยงมากที่สุดอย่างหนึ่ง

คำแนะนำสำหรับบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ การกและเด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ:

- ควรบริโภคเฉพาะนมและผลิตภัณฑ์นมพาสเจอร์ไรส์ ซึ่งรวมถึง ชีส ไอศกรีม และโยเกิร์ต มองหาคำว่า **"พาสเจอร์ไรส์"** บนฉลาก
- หากมีข้อสงสัยหรือไม่แน่ใจ ไม่ควรซื้อ
- ควรเก็บนมและผลิตภัณฑ์นมไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส



เราจะมึวิธีดูแลผู้ป่วยในครอบครัว ป้องกันกาการปฏิเสรอวัยวะได้อย่างไร



รียนรู้อาการของการปฏิเสรอวัยวะ

- เจ็บ ปวด บริเวณอวัยวะที่ปลูกถ่าย
- ปัสสาวะออกลดลง น้ำหนักเพิ่มขึ้น
- ตา ตัวเหลืองมากขึ้น
- ปัสสาวะสีเข้ม อุจจาระสีอ่อน
- มีไข้
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

หากมีอาการผิดปกติควรรับพาผู้ป่วยมาพบแพทย์ก่อนวันนัด

ติดตามการใช้ยาของผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด

ควรคอยตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ป่วยรับประทานยา โดยเฉพาะยากดภูมิคุ้มกันถูกต้องตามหน้าซองยาหรือตามตารางยาหรือไม่

- คอยตรวจสอบปริมาณยา
- คอยเตือนเวลารับประทานยา
- ตรวจสอบยาจากใบสั่งยาใหม่ทุกครั้ง

*อย่าปล่อยให้กาการดูแลผู้ป่วยเป็นแค่หน้าที่ของใครบางคน
มาดูแลคนในครอบครัวที่เรารักกันนะคะ*