

การดูแลสุขภาพจิตใจเป็นสิ่ง  
สำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งในช่วงที่เราต้อง  
รักษาระยะห่างระหว่างกัน

ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น  
โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และอาการเกี่ยวกับ  
ระบบทางเดินหายใจต่างๆ เป็นกลุ่มที่มีความ  
เสี่ยงที่จะมีอาการป่วยรุนแรงเมื่อได้รับเชื้อ  
ไวรัสนี้

## ข้อมูลเกี่ยวกับ

โรคโควิด19 และโรคไม่  
ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



### COVID-19

[https://www.who.int/emergencies/  
diseases/novel-coronavirus-2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

### NCDs and mental health

[www.who.int/ncds](http://www.who.int/ncds)  
[www.who.int/mental\\_health](http://www.who.int/mental_health)

# COVID-19 และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

## สิ่งที่ผู้ที่มีอาการ หรือเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังควรทราบ

- ทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ได้
- ความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงหากติดเชื้อจะสูงขึ้นในกลุ่มผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่มีอาการหรือป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ดังต่อไปนี้ มีความเสี่ยงที่จะมีอาการป่วยรุนแรงหากได้รับเชื้อ COVID-19
  - โรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคความดันสูง และผู้ที่เคยมีอาการ หรือมีความเสี่ยงต่อ โรคหัวใจวาย หรือ โรคหลอดเลือดสมอง
  - โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
  - โรคเบาหวาน
  - โรคมะเร็ง

## คำแนะนำทางการแพทย์เกี่ยวกับโรค COVID-19

### การดูแลผู้ป่วย\*

- ต้องทราบความเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่เป็นร่วมด้วยของผู้ป่วย เพื่อการรักษาอาการป่วยที่รุนแรงได้อย่างเหมาะสม และทำนายอาการของโรคที่อาจเกิดต่อไปได้
- สื่อสารการผู้ป่วย และครอบครัวแต่เนิ่นๆ

ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยหนักในกรณีโรค COVID-19 จะต้องพิจารณาว่ายาตัวไหนรับประทานต่อได้ และตัวไหนควรหยุดชั่วคราว สื่อสารกับผู้ป่วยและครอบครัวแต่เนิ่นๆ เกี่ยวกับการรักษา และอาการที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วย ควรคำนึงถึงเจตจำนง และความต้องการของผู้ป่วยเมื่อต้องใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต

\*ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

## ปัจจัยเสี่ยง และอาการบางอย่างที่อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงหากเป็นโรค COVID-19

- ผู้ที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อ เพราะเมื่อสูบบุหรี่ นิ้วมือที่อาจปนเปื้อนไวรัสของผู้สูบ สัมผัสกับบุหรี่ยี่ห้อ และสัมผัสกับปาก ซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการส่งผ่านเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางปาก ผู้ที่สูบบุหรี่อาจมีโรคปอด หรือการทำงานของปอดที่ไม่ปกติอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงให้มีอาการรุนแรงหากติดเชื้อ
- การสูบบุหรี่บางประเภทเช่น บุหรี่ ผู้สูบจะใช้กระบอกสูบและสายส่งยาสูบร่วมกันทำให้เกิดการแพร่กระจายของโรคในวงผู้ที่ร่วมสูบ หรือในชุมชนได้
- สภาวะที่ทำให้ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนมากขึ้น หรือลดความสามารถของร่างกายในการนำออกซิเจนมาใช้ จะทำให้ผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการอักเสบของปอดทั้งสองข้าง

การรักษาวิถีชีวิตสุขภาพจะทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้นซึ่งรวมถึงระบบภูมิคุ้มกัน โดยสามารถปฏิบัติได้ดังนี้ การทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ให้มาก การมีกิจกรรมทางกาย การเลิกสูบบุหรี่ การลดหรืองดเว้นการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

## เคล็ดลับสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

1. รับประทานยาสม่ำเสมอ และปฏิบัติตามแพทย์สั่ง
2. เตรียมสำรองยาให้เพียงพออย่างน้อย 1 เดือน หรือให้มากที่สุดถ้าเป็นไปได้
3. เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร จากคนที่มีอาการป่วยเป็นไข้ หรือ ไอ
4. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่
5. เลิกสูบบุหรี่ และไม่ใช่สารเสพติด หรือดื่มแอลกอฮอล์ในการคลายความเครียด
6. ดูแลสุขภาพจิตใจ