



<https://printo.it/pediatric-rheumatology/TH/intro>

## โรคข้อและกระดูกสันหลังอักเสบในเด็ก/ข้ออักเสบชนิดที่มีการอักเสบบริเวณจุดเกาะของเส้นเอ็น

ฉบับแปลของ 2016

### 3. การใช้ชีวิตประจำวัน

#### 3.1 โรคมีผลอย่างไรกับชีวิตประจำวันของเด็กและครอบครัว?

ในช่วงที่มีการอักเสบของข้อ ผู้ป่วยเกือบทุกรายจะใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างจำกัด

เมื่อมีอาการที่ขา ก็จะจำกัดการเดินทางและการเล่นกีฬา

การให้กำลังใจและการสนับสนุนจากพ่อแม่จะช่วยให้เด็กผ่านความยากลำบากนี้ไปได้

รวมทั้งการแก้ปัญหาหากับกลุ่มเพื่อนและพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

และอาจต้องให้การช่วยเหลือทางจิตวิทยาร่วมด้วย

หากครอบครัวไม่สามารถรับมือกับความเจ็บป่วยนี้ได้

นอกจากนี้พ่อแม่ต้องช่วยเหลือเด็กในการทำกายภาพบำบัดและส่งเสริมให้เด็กกินยาอย่างสม่ำเสมอ

#### 3.2 ไปโรงเรียนได้หรือไม่?

มีปัจจัยไม่มากนักที่ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับการไปโรงเรียน เช่น เดินลำบาก ความล้า เจ็บปวดหรือข้อติดยึด

จึงควรอธิบายให้ครูเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและการช่วยเหลือเด็ก เช่น ตำแหน่งโต๊ะที่นั่งที่เหมาะสม

การขยับข้อเท้าเป็นระยะระหว่างชั่วโมงเรียนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดยึดของข้อ

หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยได้เข้าร่วมในชั่วโมงพลศึกษาซึ่งควรทำเมื่อควบคุมโรคได้ดีแล้ว

หากโรคควบคุมได้แล้วผู้ป่วยไม่ควรมีปัญหาในการทำกิจกรรมแบบเดียวกับเพื่อนๆ ที่มีสุขภาพดี

โรงเรียนเป็นสถานที่ที่จะขัดเกลาและให้เด็กเรียนรู้การเติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพ

พ่อแม่และครูจึงควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนตามปกติ

เพื่อให้เด็กได้ประสบผลสำเร็จในการเรียนและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

#### 3.3 ควรเล่นกีฬาอะไร?

การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่จำเป็นในเด็กทุกคน จึงแนะนำให้เล่นชนิดกีฬาที่มีแรงกระแทกที่ค่อนข้างน้อย

เช่น วอลเลย์บอลหรือป็นจักรยาน

---

### 3.4 ควรกินอาหารอย่างไร?

ไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับผลของอาหารกับโรค โดยทั่วไปให้กินอาหารครบหมู่ตามปกติสมวัย ควรหลีกเลี่ยงการกินที่มากเกินไปในรายที่ใช้ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์ซึ่งกระตุ้นความอยากอาหาร

### 3.5 สภาพภูมิอากาศมีผลกับการดำเนินโรคหรือไม่?

ไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับผลของสภาพภูมิอากาศกับอาการของโรค

### 3.6 ฉีดวัคซีนได้หรือไม่?

ผู้ป่วยส่วนมากรักษาด้วยยา NSAIDs หรือซัลฟาซาลาซีน สามารถรับวัคซีนได้ตามปกติ แต่หากได้คอร์ติโคสเตียรอยด์ขนาดสูงหรือสารชีวภาพก็ควรหลีกเลี่ยงการรับวัคซีนชนิดเชื้อเป็น (เช่น วัคซีนโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม โปлиоชนิดรับประทาน) ควรเลื่อนวัคซีนกลุ่มนี้ออกไปก่อนเนื่องจากการที่มีภูมิคุ้มกันที่ลดลงอาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ แต่สามารถให้วัคซีนที่เป็นเชื้อตายได้ ซึ่งทำจากโปรตีนของเชื้อ (เช่น วัคซีนบาดทะยัก คอตีบ โปлиоชนิดฉีด ตับอักเสบบี ไอกรน นิวโมคอคคัส ฮีโมฟิลุส ไข้กาฬหลังแอ่น) โดยตามทฤษฎีแล้วการได้รับยากดภูมิจะทำให้ผลของวัคซีนลดลงหรือหมดไปได้

### 3.7 เรื่องเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์และการคุมกำเนิดควรทำอย่างไร?

ไม่มีการจำกัดเรื่องเพศสัมพันธ์หรือการตั้งครรภ์  
อย่างไรก็ตามต้องระวังผลข้างเคียงของยาที่อาจเกิดขึ้นต่อทารกในครรภ์ และแม้ว่าโรคนี้จะเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม ก็ไม่มีเหตุผลที่จะหลีกเลี่ยงการมีบุตร เนื่องจากโรคไม่ทำให้ถึงแก่ชีวิต และมีโอกาสที่พี่น้องจะไม่เป็นโรค

### 3.8 เด็กจะมีชีวิตในอนาคตที่ปกติหรือไม่?

เป็นเป้าหมายหลักของการรักษาโรคคือการมีชีวิตในอนาคตที่ปกติซึ่งส่วนใหญ่ของผู้ป่วยสามารถไปถึงเป้าหมายนั้นได้ การรักษาโรคชนิดนี้ในเด็กพัฒนาขึ้นมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา การใช้ยาร่วมกับกายภาพบำบัดสามารถป้องกันการทำลายข้อได้ในผู้ป่วยส่วนใหญ่