



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

## โรคเส้นเลือดฝอยอักเสบ

ฉบับแปลของ 2016

### 3. การใช้ชีวิตประจำวัน

#### 3.1 โรคนี้มีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเด็กและครอบครัวอย่างไรและจำเป็นต้องติดตามการตรวจประเภทไหนเป็นระยะหรือไม่?

โรคนี้ในเด็กส่วนใหญ่หายเองได้และมักไม่ทำให้เกิดปัญหาระยะยาว มีผู้ป่วยเพียงส่วนน้อยที่มีอาการทางระบบไตที่คงอยู่ตลอดหรือมีอาการรุนแรงขึ้นเรื่อยๆจนเกิดภาวะไตวาย โดยทั่วไปเด็กและครอบครัวส่วนใหญ่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ ควรเก็บปัสสาวะส่งตรวจหลายๆครั้งในช่วงที่มีการดำเนินโรคและในช่วง 6 เดือนหลังจากโรคเส้นเลือดอักเสบหายแล้ว เพื่อติดตามความผิดปกติของไตเพราะในผู้ป่วยบางรายอาการทางไตอาจเกิดขึ้นหลังจากมีอาการของโรคได้หลายสัปดาห์หรือหลายเดือน

#### 3.2 ไปเรียนได้หรือไม่?

ในช่วงแรกที่เจ็บป่วยควรจำกัดกิจกรรมทางกายและนอนพัก หลังจากหายแล้วสามารถไปโรงเรียนได้ตามปกติและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเดียวกับเพื่อนๆได้ โรงเรียนสำหรับเด็กเหมือนกับสถานที่ทำงานสำหรับผู้ใหญ่เนื่องจากเป็นที่ๆพวกเขาสามารถเรียนรู้วิถีในการเป็นคนที่มีความเป็นตัวของตัวเองและประสิทธิภาพ

#### 3.3 เล่นกีฬาได้หรือไม่?

สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ตามกำลัง ดังนั้นคำแนะนำโดยทั่วไปอนุญาตให้ผู้ป่วยร่วมกิจกรรมทางกีฬาและเชื่อมั่นว่าพวกเขาจะหยุดพักเมื่อมีอาการปวดข้อ ขณะเดียวกันควรแนะนำครูพลະในการป้องกันการบาดเจ็บจากกีฬาโดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่น ถึงแม้ว่าการลงน้ำหนักอาจไม่เป็นผลดีต่อภาวะข้ออักเสบ แต่โดยทั่วไปคิดว่าความเสียหายที่เกิดขึ้นน้อยกว่าความเสียหายทางจิตใจหากห้ามไม่ให้เล่นกีฬากับเพื่อนๆเพราะความเจ็บป่วย

#### 3.4 ควรกินอาหารอะไร?

---

ไม่มีหลักฐานชัดเจนว่าอาหารมีผลต่อโรคนี้ โดยทั่วไปเด็กควรกินอย่างสมดุลตามวัย เด็กที่กำลังเจริญเติบโตต้องการอาหารที่เหมาะสม มีโปรตีน แคลเซียม และวิตามินที่เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มากเกินไปในผู้ป่วยที่ได้รับยากลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์ เพราะยานี้อาจทำให้มีความอยากอาหารมากขึ้น

### **3.5 สภาพอากาศมีผลกระทบต่อระยะเวลาของโรคหรือไม่?**

ไม่มีหลักฐานยืนยันว่าสภาพอากาศมีผลต่ออาการแสดงของโรค

### **3.6 ผู้ป่วยสามารถฉีดวัคซีนได้หรือไม่?**

ควรเลื่อนการฉีดวัคซีนไปก่อนและให้กุมารแพทย์เป็นผู้ดูแลนัดหมายการฉีดวัคซีนให้เหมาะสมตามอายุ โดยทั่วไปการฉีดวัคซีนไม่ทำให้โรคกำเริบและไม่เป็นสาเหตุของการแพ้อย่างรุนแรงในฐานข้อมูลผู้ป่วย แต่อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปควรหลีกเลี่ยงการฉีดวัคซีนเชื่อเป็นเนื่องจากมีสมมติฐานว่าทำให้เกิดการติดเชื้อในผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกันหรือสารชีวภาพ

### **3.7 ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเกี่ยวกับชีวิตทางเพศ การตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด?**

จนกระทั่งปัจจุบันนี้ยังไม่มีข้อห้ามสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ตามปกติหรือการตั้งครรภ์ แต่อย่างไรก็ตามผู้ป่วยที่ได้รับยาควรระมัดระวังถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดผลข้างเคียงของยาต่อทารกในครรภ์ ผู้ป่วยควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ในเรื่องเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและการตั้งครรภ์