



หมอชวนรู้

# ใช้เลือดออก: ดูแลตนเองให้ดี คลื่นเสียงความถี่สูงไต่ยุงไม่ได้ และฉีดวัคซีน

บทความโดย ศ.เกียรติคุณ นพ.อมร ลิลาวัศมี  
กรรมการแพทยสภา และ รองอธิการบดี ม.สยาม



ข้อมูลบทความ ณ วันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2567



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th



# ใช้เลือดออก: ดูแลตนเองให้ดี คลื่นเสียงความถี่สูงไต่ยังไม่ได้ และฉีดวัคซีน

ศ.เกียรติคุณ นพ.อมร ลีลารัตน์

ในช่วงเวลาปีใหม่นี้ ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค และ กทม. ตลอดปี 2566 พบผู้ป่วยไข้เลือดออกแล้ว 153,734 รายและใน กทม. มีถึง 15,219 ราย เสียชีวิต 168 ราย แสดงว่าไข้เลือดออกในปี 2566 ยังระบาดจนมีผู้ป่วยมากเป็นประมาณ 3 ถึง 4 เท่าของปีอื่น ๆ ก่อนหน้านี้ ยังมีข่าวจากสื่อโทรทัศน์ว่า มีน้องสาวของพระเอกลิเก—ป่วยเป็นไข้เลือดออกชนิดรุนแรงในชั้นวิกฤติ รักษาในโรงพยาบาลตั้งแต่วันที่ 30 ธันวาคม 2566 และตอนนี้ยังไม่รู้สึกตัว ขอให้ทุกท่านส่งกำลังใจให้หายโดยเร็วด้วย ก็ยิ่งทำให้แฟน ๆ และประชาชนทั่วไปตระหนักถึงภัยไข้เลือดออกและอยากจะทำวิธีป้องกันตนเองมากขึ้น เพราะไม่รู้ว่า รายต่อไปจะเป็นใคร? ประกอบกับตอนนี้มีข่าวต่าง ๆ รวมทั้งโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่ปล่อยคลื่นเสียง(ที่หูเราไม่ได้ยิน)แต่อ้างว่าไต่สูงไปไกลถึง 2,000 เมตร จึงขอแนะนำประชาชนทั่วไปให้ทราบข้อเท็จจริงในการดูแลตนเองให้ดี ให้ความรู้และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการไต่สูงและประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ที่ใช้คลื่นเสียงความถี่สูงไต่ดังกล่า และพิจารณาการฉีดวัคซีนไข้เลือดออกตามความเหมาะสม

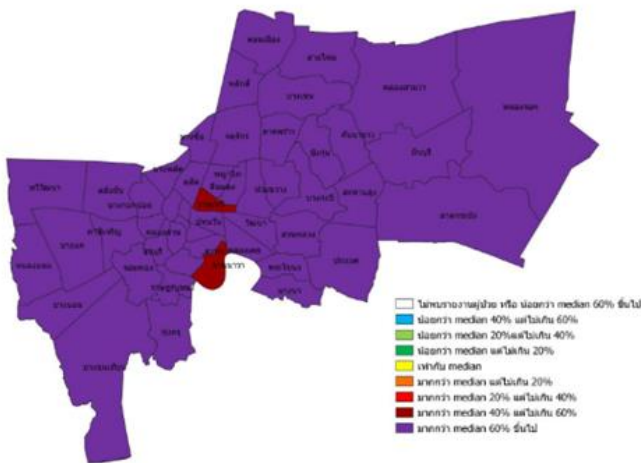


## ตารางแสดงสถานการณ์โรคไข้เลือดออกในพื้นที่ กทม.

### สถานการณ์โรคไข้เลือดออก ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร (สัปดาห์ที่ 51 : วันที่ 1 มกราคม – 23 ธันวาคม 2566)

| ข้อมูล                         | กรุงเทพมหานคร | ประเทศไทย |
|--------------------------------|---------------|-----------|
| จำนวนผู้ป่วย (ราย)             | 15,219        | 153,734   |
| อัตราป่วย<br>(ต่อประชากรแสนคน) | 276.96        | 232.47    |
| จำนวนเสียชีวิต (ราย)           | 10            | 168       |
| อัตราป่วยตาย (ร้อยละ)          | 0.06          | 0.11      |

| กลุ่มเขต        | ผู้ป่วย<br>สะสม<br>(ราย) | อัตราป่วยสะสม<br>(ต่อประชากรแสน<br>คน) | ผู้ป่วย<br>เสียชีวิต<br>(ราย) | อัตราป่วยตาย<br>(ร้อยละ) |
|-----------------|--------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| กรุงเทพกลาง     | 1,830                    | 299.85                                 | 0                             | -                        |
| กรุงเทพใต้      | 1,965                    | 252.89                                 | 1                             | 0.05                     |
| กรุงเทพเหนือ    | 2,979                    | 284.14                                 | 3                             | 0.10                     |
| กรุงเทพตะวันออก | 4,605                    | 337.58                                 | 4                             | 0.08                     |
| กรุงเทพมหานคร   | 1,840                    | 248.96                                 | 1                             | 0.05                     |
| กรุงเทพมหานคร   | 2,000                    | 209.21                                 | 1                             | 0.05                     |



ข้อมูลบทความ ณ วันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2567



**ไข้เลือดออก: ดูแลตนเองให้ดี คลื่นเสียงความถี่สูงไต่ไม่ถึง และฉีดวัคซีน**

## หลักการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากไข้เลือดออก



หลักการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากไข้เลือดออก ยังคงอยู่ที่ 3 ข้อดังนี้

ข้อ 1. อย่าให้ยุงลายกัด ข้อ 2. ถ้าติดเชื้อและป่วยมีไข้ ต้องดูแลตนเองให้เหมาะสม หากมีอาการเตือนขณะป่วยมีไข้ ต้องไปหาแพทย์ให้ช่วยดูแลรักษา ข้อ 3. ฉีดวัคซีนไข้เลือดออก เพื่อลดความรุนแรงของโรค



### ข้อ 1. อย่าให้ยุงลายกัด ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน

**ต้องทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงและลดประชากรยุง** เมื่อทำการสำรวจแหล่งเพาะพันธุ์ยุงทั้งในบ้านและนอกบ้านใน กทม. ระหว่างวันที่ 1-28 ธันวาคม 2566 จากกลุ่มงานโรคติดต่อฯ โดยแมลง สำนักงานโรคติดต่อทางสาธารณสุข ยังพบความชุกชุมของลูกน้ำยุงลาย ดังตารางข้างล่างนี้ ข้อมูลนี้แสดงว่า แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายยังมีอยู่เยอะแยะตามบ้าน ท่านต้องทราบว่ายุงลายตัวเมีย 1 ตัวตลอดชั่วอายุขัยสามารถปล่อยลูกยุงได้มากถึง 500 ตัว พบแหล่งเพาะพันธุ์ยุงได้ทั้งที่พื้นบ้านและที่สูงตามคอนโดมิเนียม ถ้ามีการฝึก รปภ.ประจำหมู่บ้านหรือคอนโดมิเนียมให้มีทักษะตรวจหาและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงนอกบ้านระหว่างการตรวจตราหมู่บ้านและทำรายงานเรื่องนี้ด้วย น่าจะยิ่งดีในการควบคุมแหล่งเพาะพันธุ์ยุง และให้มีค่าตอบแทนเพิ่มขึ้นสำหรับการทำงานในภาระนี้ให้ รปภ. ด้วย



**ข้อมูลสำรวจพบแหล่งเพาะพันธุ์ยุงระหว่างวันที่ 1-28 ธันวาคม 2566 ใน กทม. มีดังนี้**

| พื้นที่เขต ใน กทม. | พบลูกน้ำยุงตามบ้านที่สำรวจ/บ้านทั้งหมด | อัตราพบ (HI*) | พบลูกน้ำยุงในภาชนะตามบ้านที่สำรวจ/ภาชนะทั้งหมด | อัตราพบ (CI**) |
|--------------------|----------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|----------------|
| วังทองหลาง         | 10/210                                 | 4.76          | 14/429                                         | 3.26           |
| ดินแดง             | 4/42                                   | 9.52          | 5/149                                          | 3.36           |
| ห้วยขวาง           | 1/42                                   | 2.38          | 2/83                                           | 2.41           |
| พญาไท              | 5/127                                  | 3.94          | 5/286                                          | 1.75           |
| ราชเทวี            | 4/88                                   | 4.55          | 4/239                                          | 1.67           |
| พระนคร             | 1/35                                   | 2.86          | 1/82                                           | 1.22           |
| ดุสิต              | 10/164                                 | 6.10          | 10/382                                         | 2.62           |
| สัมพันธวงศ์        | 2/65                                   | 3.08          | 2/131                                          | 1.53           |
| .....              | .....                                  | .....         | .....                                          | .....          |
| <b>รวม 50 เขต</b>  | <b>700/10,202</b>                      | <b>6.863</b>  | <b>960/30,125</b>                              | <b>3.19</b>    |

\* อัตราพบลูกน้ำยุงตามบ้านที่สำรวจ เรียกว่า house index (HI)

\*\* อัตราพบลูกน้ำยุงในภาชนะตามบ้านที่สำรวจ/ภาชนะทั้งหมด เรียกว่า container index (CI)





**ใช้เลือดออก:** ดูแลตนเองให้ดี คลื่นเสียงความถี่สูงไต่ยุงไม่ได้ และฉีดวัคซีน

## การป้องกันยุงกัด



การป้องกันยุงกัด มีหลายวิธี แต่มีโฆษณาทางสื่อเร็ว ๆ นี้ว่า มีผลิตภัณฑ์คลื่นเสียงความถี่สูงอัลตราซาวด์(EMR) ไต่ยุงได้ไกลถึง 2,000 เมตร เป็นต้น ท่านลองค้นดูด้วยคำ “คลื่นเสียงความถี่สูงอัลตราซาวด์ ไต่ยุง” (EMR) จะพบว่าผลิตภัณฑ์หลายชนิดโผล่ขึ้นมา ดูโฆษณาแล้วน่าเชื่อถือมาก แต่การศึกษาวิจัยที่รอบคอบแล้วพบว่า EMR ไต่ยุงไม่ได้เลย แต่เนื่องจากใช้ง่ายมากเพราะแค่เสียบปลั๊กก็ปล่อยคลื่นเสียงออกมาได้แล้ว ผู้ซื้อก็เชื่อว่าได้ผลซึ่งจะผิดพลาด และปล่อยให้ยุงมากัดลูกหลานของตนในบ้านได้

ขอบคุณภาพจาก <https://infographic.kapook.com/view134632.html>

ผลงานตีพิมพ์ด้านประสิทธิภาพของ Electronic mosquito repellents (EMRs) ในการไล่ยุงจากผลการศึกษา 10 ครั้ง พบว่าไม่ได้ผลในการไล่ยุงเลย ข้อความเป็นภาษาอังกฤษจากผู้พิมพ์มีดังนี้ Authors' conclusions Field entomological studies confirm that EMRs have no effect on preventing mosquito bites. Therefore there is no justification for marketing them to prevent malaria infection. จากเอกสาร Enayati AA, Hemingway J, Garner P. Electronic mosquito repellents for preventing mosquito bites and malaria infection. Cochrane Database Syst Rev. 2007 Apr 18;2007(2):CD005434.

หากลองค้นผลิตภัณฑ์นี้ด้วยคำ “คลื่นเสียงความถี่สูง อัลตราซาวด์ ไต่ยุง” จะพบผลิตภัณฑ์หลายชนิดโผล่ขึ้นมาในโฆษณา ดังแสดงเฉพาะคำโฆษณาในตารางบรรทัดข้างล่างนี้

|                                    |                                |                    |                                   |                           |                            |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| เครื่องไล่ยุง<br>สินค้าพร้อมส่ง... | เครื่องไล่ยุง<br>เครื่องไล่... | เครื่องไล่ยุงพก... | เครื่องไล่ยุง โล<br>แมลง โลยุง... | ที่ไล่แมลง รุน<br>ใหม่... | เครื่องไล่ยุง ส่ง<br>ทันที |
| THB 814                            | THB 570                        | THB 850            | THB 326                           | THB 422                   | THB 574                    |

การศึกษาที่ผู้ทดลองถือโทรศัพท์มือถือที่ปล่อยคลื่นเสียงความถี่สูงพบว่ายุงหลายตัวตอมที่มือและแขนและกัดจนเป็นตุ่ม



ขอบคุณภาพจาก biogents.com

**ไข้เลือดออก: ดูแลตนเองให้ดี คลื่นไส้ ความถี่สูง ไข้สูงไม่ได้ และฉีดวัคซีน**

## ข้อ 2. ถ้ายุ่งกัดแล้วติดเชื้อและป่วยมีไข้



(ทราบหรือไม่ทราบว่า เป็น ไข้เลือดออก)

ต้องระวังการใช้ยาลดไข้ ด้วยตนเอง ให้ใช้ยาพาราเซตามอลในขนาด

ที่เหมาะสมใช้วิธีลดไข้ด้วยการเช็ดหน้าผาก ตัว แขนขา ด้วยน้ำอุ่นด้วย **ไม่ใช่ยา** กลุ่ม NSAID เช่น ยาไอบูโพรเฟน งดการกินยาห้ามเลือดแข็งตัว เช่น warfarin เป็นต้น เพราะอาจจะทำให้เลือดออกไม่หยุดจนซื้อได้ ควรดื่มน้ำเกลือแร่พอควร หากมีอาการรุนแรงมาก เช่น ปวดท้องมาก อาเจียนบ่อยจนกินอาหารไม่ได้ อ่อนเพลียมาก มีจุดเลือดออกใต้ผิวหนังหรือเลือดกำเดาออกมาก ต้องรีบไปรักษาตัวในโรงพยาบาล

ส่วนการวินิจฉัยไข้เลือดออกที่แน่นอนมากขึ้นคือการตรวจเลือดหาเกร็ดเลือด ซึ่งจะมีจำนวนต่ำกว่า 100,000/ลบ.มม. หลังวันที่ 3 นับจากเริ่มป่วย หรือตรวจหา Dengue NS<sub>1</sub>Ag, IgG, IgM และรู้ผลภายใน 30 นาที ต้องให้แพทย์ช่วยแปลผลการตรวจเลือดให้



## ข้อ 3. ฉีดวัคซีนไข้เลือดออกเพื่อลดความรุนแรงของโรค

การฉีดวัคซีนเป็นมาตรการเสริมในการลดความรุนแรงของไข้เลือดออก แต่ไม่ได้ป้องกันการรับเชื้อหรือยุงกัด หากเราหลีกเลี่ยงการถูกยุงกัดไม่ได้ และอยู่ในช่วงอายุที่จะเกิดความเสี่ยงของโรคได้ ก็แนะนำให้ฉีดวัคซีนไข้เลือดออก วัคซีนตัวใหม่ล่าสุดฉีดได้ในช่วงอายุ 4 ถึง 60 ปี และไม่ต้องตรวจเลือดก่อนว่าเคยติดเชื้อมาก่อนหรือไม่ หากเคยป่วยเป็นไข้เลือดออกมาแล้วสามารถเลือกฉีดวัคซีนไข้เลือดออกชนิดใดก็ได้ที่มีขายในประเทศไทย ตามความสะดวกและราคาที่ยอมรับได้ เมื่อฉีดวัคซีนเข็มที่สองได้ 30 วันแล้ว จะทำให้ผู้ติดเชื้อไวรัสไข้เลือดออกทุกสายพันธุ์ ไม่เกิดอาการทางคลินิกได้ ประมาณร้อยละ 80 และป้องกันอาการรุนแรงจนต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลได้ประมาณร้อยละ 90 และลดการป่วยเป็นไข้เลือดออกชนิดรุนแรงได้ประมาณร้อยละ 86 ซึ่งเท่ากับลดอัตราการตายลงไปจนเหลือประมาณร้อยละ 0.015 หรือต่ำกว่าซึ่งถือว่าต่ำมาก ดังนั้น การฉีดวัคซีนจะเสริมมาตรการการลดความรุนแรงของไข้เลือดออกและอัตราการตายได้ดีมาก



ดังนั้น ท่ามกลางภัยคุกคามจากโลกร้อนที่ทำให้ไข้เลือดออกเด็งกีระบาดหนักไปทั่วโลก เราต้องป้องกันตนเองจากการติดเชื้อหรือลดความรุนแรงของโรคให้มากที่สุด จนได้อัตราตายเท่ากับ 0 ให้ได้ในเร็ววัน ด้วยการเร่งกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงในและรอบบ้าน ป้องกันยุงกัด ดูแลรักษาตนเองเรื่องไข้ให้ดี และเลือกฉีดวัคซีนไข้เลือดออกตามความเหมาะสมของแต่ละคน