

การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายผู้สูงอายุในสถานการณ์ระบาดของโควิด-19

ชญาพร คงเพชร^{*}, วิไลภา บุรณกลัศ, นภาพร เพชรศร

คณะพยาบาลศาสตร์ วัชรพล มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตวัชรพล จังหวัดปทุมธานี 12150

^{*} ผู้รับผิดชอบบทความ: Chadakong94@hotmail.com

บทนำ

การติดเชื้อโควิด-19 เป็นการติดเชื้อไวรัสโคโรนาที่ก่อให้เกิดกลุ่มอาการทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 = SARS-CoV-2) ซึ่งเชื่อกันว่าติดต่อกันได้ทางละอองฝอยของสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ละอองจากการไอจามหรือการพูดคุยใกล้ชิด ในระยะ 1-1.5 เมตร และการสัมผัสสารคัดหลั่งที่อยู่ตามสิ่งของต่าง ๆ แล้วไปโดนเยื่อเมือกต่าง ๆ เช่น จมูก ปาก ตา ประกอบกับการแพร่เชื้อสามารถติดต่อกันจากผู้ติดเชื้อที่ยังไม่แสดงอาการได้ โดยหากมีการติดเชื้อในผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงรวมถึงผู้สูงอายุ จะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไปเนื่องด้วยสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคอ้วน ดังนั้นช่วงเวลานี้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษและอาจเกิดความวิตกกังวล ความกลัว

หรือเกิดความเครียดได้ง่าย^[1]

การติดเชื้อโควิด-19 จะมีอาการรุนแรงในผู้สูงอายุโดยมีการหลั่งไซโตไคน์ส่งเสริมการอักเสบ (pro-inflammatory cytokines) เพิ่มสูงขึ้น ที่สำคัญคือ IL-6, IL-8, IL-13, interferon-gamma (IFN- γ), tumor necrosis factor alpha (TNF- α), C-reactive protein (CRP) เรียกภาวะนี้ว่า cytokine storm ขณะที่ไซโตไคน์ต้านการอักเสบ (anti-inflammatory cytokines) ลดลง ที่สำคัญคือ IL-10 และ transforming growth factor-beta (TGF- β) ที่มีหน้าที่ยับยั้งการทำงานของ pro-inflammatory cytokines จึงพบสภาพการอักเสบเรื้อรังในผู้สูงอายุ เรียกว่า inflammatory aging^[2] ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า cytokine storm เป็นกลไกการเกิดพยาธิสรีรวิทยาในผู้ป่วยสูงอายุที่เป็น โควิด-19 โดย cytokine storm ทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันตาย เนื้อเยื่อถูกทำลาย ระบบหายใจล้มเหลวและอัตราการตายสูง^[3] แต่ขณะนี้ก็ยังสรุปไม่ได้ว่าทำไม cytokine storm จึงเกิดในผู้ป่วยสูงอายุโควิด-19 ขณะที่เกิดน้อยมากในคนหนุ่มสาว

แนวทางการดูแลเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายผู้สูงอายุ ที่สำคัญประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล การได้รับวัคซีนป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ และการดูแลเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายและป้องกันการติดเชื้อโควิด-19

1. อาหาร ควรรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่รับประทานอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและสมอง เป็นอาหารที่มีน้ำตาล แคลอรี และไขมันต่ำ อาหารโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกันและมีสังกะสีจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพและป้องกันการติดเชื้อในผู้สูงอายุได้ดี ได้แก่ อาหารทะเล เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นม ไข่ ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียวโดยเฉพาะบร็อคโคลี่ คื่นหือเห็ด ควรรับประทานผักและผลไม้หลากหลายสีที่จะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยกินผักสุกอย่างน้อยวันละ 4 ทัพพี (เทียบเท่าผักสด 8 ทัพพี) ผลไม้ 1-3 ส่วน^[4]

วิตามินซี มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันไม่ว่าจะในเด็ก ผู้ใหญ่หรือแม้แต่ผู้สูงอายุ ผลไม้ เช่น ส้ม มะละกอ กีวี ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และฝรั่ง อุดมไปด้วยวิตามินซีและควรรวมอยู่ในอาหารจานหลักจำพวกสลัดด้วย นอกจากนี้ ผัก เช่น มะเขือพริกหยวก บีทรูท ผักโขม และดอกกะหล่ำ อุดมไปด้วยวิตามินซีไม่แพ้ในผลไม้^[4]

สมุนไพรช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันบางชนิด ได้แก่ กระเทียม ข่า ขิง ขมิ้น กระชาย กระเพรา โสม ยี่หระดำ นอกจากจะช่วยให้เพิ่มภูมิคุ้มกันแล้วยังทำให้ลำไส้ทำงานดีขึ้น ขับถ่ายคล่อง^[4]

วิตามินอี มีความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุ รวมถึงสร้างภูมิคุ้มกัน วิตามินอีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพซึ่งสามารถลดการติดเชื้อแบคทีเรียและไวรัสต่าง ๆ ถั่วที่มีวิตามินอีมาก เช่น อัลมอนต์ เมล็ดทานตะวัน และเฮเซลนัท^[4] อาหาร probiotic มีส่วนกระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกายโดยส่งเสริมการทำงานของ macrophage, T และ B lymphocyte ลดการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน และยังส่งผลต่อทางเดินอาหาร คือ ป้องกันการเกาะยึดของเชื้อโรครักกับผนังลำไส้ ป้องกันการเจริญเติบโตของแบคทีเรียก่อโรคลำไส้^[5] อาหารกลุ่มนี้ เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว แดงกวาดอง กิมจิ ซุปมิโซะ เป็นต้น การคงความชุ่มชื้นให้ร่างกายถือเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สูงอายุจะต้องดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว เพื่อให้เลือดไหลเวียนดีและเซลล์ภายในร่างกายชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นหวัดและไข้หวัดใหญ่ด้วย

2. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้กล้ามเนื้อไม่ยึดติดเห็นสะดวกขึ้น ลดอาการปวดข้อเข่าและกล้ามเนื้อ ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายทำงานดีขึ้นไม่เจ็บป่วยง่าย สุขภาพจิตดี ลดความวิตกกังวล ความเครียด มีสมาธิในการทำงาน อารมณ์ดี ลดอาการซึมเศร้า รู้สึกชีวิตมีคุณค่ามากขึ้นและนอนหลับได้ดี^[6] แต่อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม

ผลของการออกกำลังกายต่อระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ขณะออกกำลังกายจะมีการหลั่ง anti-inflammatory cytokines ที่มีหน้าที่ยับยั้งการหลั่ง pro-inflammatory cytokines และ cytokines จะหลั่งมากหรือน้อยขึ้นกับการหดตัวของกล้ามเนื้อ

มวลกล้ามเนื้อ ระยะเวลาและความหนักเบา (intensity) ของการออกกำลังกาย cytokines จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำหน้าที่ต่อต้านเชื้อโรคที่ทำให้เกิดความผิดปกติในอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปอด สมอง หัวใจ ไต ม้าม ตับ และต่อมไทรอยด์ นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้มีการสร้างเม็ดเลือดขาว (leukocytes) จากไขกระดูกเพิ่มขึ้น เพิ่ม neutrophils, macrophages, monocyte และ lymphocyte โดย lymphocyte จะกระตุ้นการทำงานของ Type I-Interferon (IFN-I) ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ที่พบว่าในผู้ป่วยโควิด-19 การทำหน้าที่ของ IFN-I บกพร่องและเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโควิด-19 เสียชีวิต^[7] และการออกกำลังกายทำให้ความเสี่ยงการติดเชื้อไวรัสลดลง กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันร่างกายต่อต้านการติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น โควิด-19 ตีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย^[8]

American College of Sports Medicine (ACSM) แนะนำให้ออกกำลังกายในระดับปานกลาง จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้นและป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 และองค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที โดยแบ่งระยะเวลาให้เหมาะสม และทำเป็นประจำภายในบ้านหรือบริเวณบ้านที่มีอากาศถ่ายเททุกวัน วันละ 30-60 นาที^[9] เช่น เดิน การแกว่งแขน ถีบจักรยานอยู่กับที่ ว่ายน้ำ (ถ้ามีสระว่ายน้ำที่บ้าน) แอโรบิคแบบที่ไม่มีการกระโดดหรือกระแทกที่ข้อต่อ โยคะ รำไทเก๊ก และการเดินที่เหมาะสมที่สุดในผู้สูงอายุ

3. การนอนหลับ การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญ เพราะร่างกายได้พักผ่อนทำให้ไม่หงุดหงิด อารมณ์ดี สร้างเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย ผู้สูงอายุควรนอนวันละ 7-8 ชั่วโมง ขณะหลับมีการหลั่งฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโต (growth hormone) กระตุ้นการซ่อมแซม

และชะลอความเสื่อมของอวัยวะภายในร่างกาย^[10] ผู้สูงอายุส่วนมากมีปัญหาอนอนไม่หลับ (insomnia) สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาอนอนไม่หลับได้แก่โรคเรื้อรังต่าง ๆ โรคทางจิตใจ ผลไม่พึงประสงค์จากยา กาแฟ นิโคติน สิ่งแวดล้อมการนอนที่ไม่เหมาะสม การเปลี่ยนแปลงวงจรการนอนและการมีความเครียด^[11]

เมลาโทนินเป็นฮอร์โมนจากต่อมไพเนียล ช่วยให้นอนหลับได้ดี จะหลังช่วงพระอาทิตย์ตกดินและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และหยุดลงเมื่อสว่าง ในผู้สูงอายุ เมลาโทนินลดลงจึงทำให้หลับยากขึ้น โดยเมลาโทนินจะมีผลต่อ circadian rhythm ซึ่งเป็นระบบนาฬิกาชีวิตที่ควบคุมการหลับหรือตื่น กระตุ้นสารต้านการอักเสบ ช่วยให้ antioxidant ทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้นและต่อต้านการติดเชื้อไวรัส แต่ผู้สูงอายุการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลงโดยมี T helper 1 และ T regulatory ลดลง จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อและเป็นมะเร็งสูงขึ้น^[12]

การนอนหลับไม่เพียงพอ หรือการนอนหลับไม่ลึกติดต่อกันเป็นเวลานาน (chronic sleep disturbances) นอกจากจะทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคซึมเศร้า โรคหลอดเลือดสมองมากขึ้นแล้ว ยังทำให้ร่างกายสร้างสารไซโตไคน์ ได้น้อยลง

ซึ่งสารไซโตไคน์เป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ที่ช่วยรักษาการอักเสบ การติดเชื้อ และสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน (immune system) ให้แก่ร่างกาย ฉะนั้นหากคุณภาพในการนอนไม่ดี หรือนอนน้อยกว่า 7-8 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง ส่งผลให้การคุ้มกันเชื้อไวรัสลดลง^[13] ดังนั้นเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพออย่างมีคุณภาพ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งในการดูแลสุขภาพ

การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการนอนหลับ^[14]

1. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เช่น เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่

2. หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน

3. ออกกำลังกายตอนเย็นห่างจากเวลานอนอย่างน้อย 60 นาที

4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน ไม่ดื่มน้ำมาก รับประทานอาหารว่างเบา ๆ อาจช่วยให้หลับดีขึ้น ได้แก่ การดื่มนมอุ่น ๆ อาหารมี tryptophan เช่น กลัวย

5. อาบน้ำอุ่น ก่อนเข้านอน

6. ทำกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับ เช่น ฟังดนตรีเบา ๆ สวดมนต์ นั่งสมาธิ 20-30 นาทีก่อนเข้านอน

7. สวมถุงเท้าเวลานอนเพราะเส้นเลือดบริเวณปลายเท้าเมื่อถูกอากาศเย็นจะหดตัวทำให้ปวดปัสสาวะบ่อย

8. สร้างสภาพแวดล้อมการนอนที่ดี คือ ห้องมืดสนิท ไม่มีเสียงรบกวน มีเตียงนอนเหมาะสม ไปนอนที่เตียงเฉพาะเวลาที่ว่าง ไม่ทำกิจกรรมอื่นบนเตียงนอน เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ พุดโทรศัพท์หรือใช้ความคิดเรื่องต่าง ๆ

9. ตั้งเวลาในใจให้ตื่นขึ้นตอนเช้าตามเวลาที่ต้องการ

10. เมื่อนอนไม่หลับอย่าฝืนนอน ลุกจากเตียงทำสิ่งอื่นที่ผ่อนคลายจนวังงและจึงกลับไปนอนใหม่

4. การจัดการความเครียด ความวิตกกังวล ในสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ผู้สูงอายุต้องถูกแยกตัวออกจากสังคมทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลหรือซึมเศร้าได้ และกระตุ้นให้ pro-inflammatory cytokines เพิ่มขึ้น การตอบสนองภูมิคุ้มกัน

ต่อเชื้อไวรัสลดลง ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลงมีโอกาสติดเชื้อโรคร้าย เสี่ยงเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคต่อมไทรอยด์^[12]

คำแนะนำเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ผู้สูงอายุควรหยุดรับข่าวหรืออ่านข่าว ทำจิตใจให้สงบ สบาย ผ่อนคลาย หากิจกรรมอื่นที่ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีความสุข เช่น การพูดคุย ทำงานอดิเรก ทำสมาธิ ออกกำลังกาย เป็นต้น มองชีวิตอย่างมีอารมณ์ขันมากขึ้น นอนพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากนี้อาจใช้เทคนิคการคลายเครียดอื่น ๆ เช่น การควบคุมการหายใจ การนวดคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

5. การได้วัคซีนเพื่อป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ ผู้สูงอายุควรได้วัคซีนไข้วัดใหญ่ 1 เข็มทุกปี และเนื่องจากผู้สูงอายุที่ติดเชื้อโควิด-19 จะมีภาวะปอดอักเสบรุนแรงจากเชื้อ SARS-CoV-2 และอาจมีการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียตัวอื่นแทรกซ้อนด้วย ซึ่งอาจส่งเสริมให้อาการปอดอักเสบของผู้ป่วยทรุดหนักลงกว่าเดิม ดังนั้นผู้สูงอายุต้องได้วัคซีนป้องกันโควิด-19 ซึ่งวัคซีนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมีดังนี้^[15-16]

5.1 วัคซีนโควิด-19 ชนิดสารพันธุกรรม (mRNA vaccines) เป็นเทคโนโลยีใหม่ ที่เคยใช้กับการพัฒนาวัคซีนป้องกันอีโบล่า สำหรับกรณีโควิด-19 นี้ วัคซีนผลิตขึ้นจากการใช้สารพันธุกรรมของเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ซึ่งเมื่อฉีดเข้าไปในร่างกาย mRNA จะเข้าไปกำกับการสร้างโปรตีนส่วนนอกนิวเคลียสของเซลล์ และโปรตีนนี้จะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน ปัจจุบันมี 2 ชนิด คือของบริษัท Pfizer และ Moderna ที่มีประสิทธิภาพสูงมากกว่าร้อยละ 90

5.2 วัคซีนโควิด-19 ชนิดใช้ไวรัสเป็นพาหะ (viral vector vaccines) โดยใช้ไวรัสที่ถูกทำให้

อ่อนฤทธิ์ (ไม่ทำให้ป่วย) หรือไม่สามารถแบ่งตัวได้อีก แล้วตัดแต่งพันธุกรรมเพื่อใช้เป็นพาหะ โดยฝากสารพันธุกรรมของเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 เข้าไปทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสขึ้นมา วัคซีนประเภทนี้สามารถกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันได้ดี เนื่องจากเลียนแบบให้ใกล้เคียงกับการติดเชื้อตามธรรมชาติ ได้แก่ AstraZeneca มีประสิทธิภาพป้องกันในผู้สูงอายุร้อยละ 70 Sputnik V และ Johnson & Johnson

5.3 วัคซีนโควิด-19 ที่ทำจากโปรตีนส่วนหนึ่งของเชื้อ (protein-based vaccines) จะใช้โปรตีนบางส่วนของเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 เช่น โปรตีนส่วนหนาม (spike protein) แล้วนำมาผสมกับสารกระตุ้นภูมิ เมื่อฉีดเข้าไปแล้วจะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสขึ้นมา เทคนิคนี้ใช้กันมานานแล้ว เพราะเป็นเทคนิคที่ใช้ผลิตวัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนตับอักเสบบี เช่น Novavax แต่ประสิทธิภาพป้องกันในผู้สูงอายุไม่มาก

5.4 วัคซีนโควิด-19 ชนิดเชื้อตาย (inactivated vaccines) จะผลิตจากไวรัส SARS-CoV-2 ที่ถูกทำให้ตายแล้วด้วยสารเคมีหรือความร้อน เมื่อฉีดเข้าไปในร่างกาย จะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัส เป็นเทคนิคที่เคยใช้กับการผลิตวัคซีนตับอักเสบบี หรือวัคซีนโปลิโอ (ชนิดฉีด) มาแล้ว วัคซีนกลุ่มนี้ เช่นของบริษัท Sinovac และ Sinopharm ประสิทธิภาพป้องกันในผู้สูงอายุไม่มากแต่จะเหมาะกับผู้มีอายุต่ำกว่า 59 ปี

6. การดูแลอื่น ๆ เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย และป้องกันการติดเชื้อโควิด-19^[1]

6.1 เลิกสูบบุหรี่ เพราะสารเคมีในบุหรี่จะทำลายเนื้อเยื่อปอด ทำให้ปอดอ่อนแอ เมื่อรับเชื้อ SARS-CoV-2 เข้าไป อาจเพิ่มความเสี่ยงการเกิด

ปอดอักเสบรุนแรง และระบบทางเดินหายใจล้มเหลวเฉียบพลันได้

6.2 ควบคุมโรคประจำตัวให้ดี โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคอ้วน และโรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น เบาหวาน มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงจากเชื้อ SARS-CoV-2 มากกว่ากลุ่มอื่น

6.3 ผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรล้างมือให้สะอาดบ่อย ๆ ด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะหลังสัมผัสจุดเสี่ยงและก่อนรับประทานอาหาร หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้เจลทำความสะอาดที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% เทลงบนมือและถูให้ครบ 7 ขั้นตอนจนรู้สึกแห้ง

6.4 ควรอยู่แต่ในบริเวณบ้าน ผู้สูงอายุไม่ควรไปยังแหล่งชุมนุม เช่น ตลาด วัด ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือไปร่วมกิจกรรม งานสังสรรค์ ถ้าจำเป็นต้องออกนอกบ้านอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรสวมหน้ากากอนามัย และล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังจับสิ่งของนอกบ้าน ผู้ดูแลที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ก็ควรออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด และควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

6.5 งดใช้บริการขนส่งสาธารณะ ทั้งรถเมล์ เรือ รถไฟฟ้า หากจำเป็นต้องเดินทางด้วยแท็กซี่ ควรใส่หน้ากากอนามัยและรีบทำความสะอาดมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์หลังจากลงรถ เมื่อกลับถึงบ้านควรอาบน้ำ สระผม เปลี่ยนชุดใหม่ทันที

6.6 ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโรคโควิด-19 หรือโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ ห้ามสัมผัสสัตว์เลี้ยง หรือเข้าใกล้ผู้สูงอายุในระยะ 2 เมตร หากอาศัยในบ้านเดียวกัน ควรใส่หน้ากากอนามัย และแยกกักตัวเองออกจากผู้สูงอายุเป็นเวลา 14 วัน

6.7 สมาชิกในครอบครัวคนอื่นที่ไม่ป่วย

เมื่อกลับถึงบ้านก็ควรอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนเข้ามาใกล้ชิดผู้สูงอายุ

6.8 ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่สัมผัสบ่อยๆ ทุกวัน โดยเฉพาะบริเวณที่ผู้สูงอายุใช้พักนอน เช่น ห้องนอน ห้องนั่งเล่น ห้องครัว รวมถึงลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ โซฟา และโต๊ะต่าง ๆ เปิดประตูหน้าต่างที่พกให้อากาศถ่ายเท และมีแสงแดดส่องทั่วถึง

6.9 ไม่พาผู้สูงอายุไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น แต่ก็ต้องรับประทานยาประจำตัวอย่างต่อเนื่อง โดยอาจให้ผู้อื่นไปพบแพทย์ตามนัดและรับยาแทน

6.10 หากพบอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ อ่อนเพลีย เหนื่อยหอบ ควรให้ผู้สูงอายุสวมหน้ากากอนามัย และพาผู้สูงอายุไปโรงพยาบาล

ข้อสรุป

การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายในผู้สูงอายุในช่วงการระบาดโรคโควิด-19 จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเดินหายใจ ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เสริมอาหารโปรตีน สังกะสี ผักผลไม้ รวมถึงอาหารที่มีวิตามินซีและอี ออกกำลังกายเป็นประจำ วันละ 30 นาที นอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง หารวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 และดูแลป้องกันเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น การล้างมือบ่อย ๆ การเว้นระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงการไปในที่สาธารณะโดยไม่จำเป็น เป็นต้น

References

1. Department of medical services, Department of mental health, Department of health, Ministry of Public Health & Thai Society of Gerontology and Geriatric Medicine.

Guideline for elderly care in COVID-19 outbreak situation. [internet]. 2020 June [cited 2021 May 4] Available from : https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/25630406112904AM_แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วง%20COVID-19%20ระบาด_final.pdf

2. Meftahi GH, Jangravi Z, Sahraei H, Bahari Z. The possible pathophysiology mechanism of cytokine storm in elderly adults with COVID-19 infection: the contribution of "inflamm-aging". *Inflammation Research*. 2020;69:825-39.
3. Cao X. COVID-19: Immunopathology and its implications for therapy. *Nature Reviews Immunology*. 2020;20:269-70.
4. Nutrition Department of health, Ministry of Public Health. Immunity nutrition for against COVID - 19 in elderly. [internet]. 2020 August [cited 2021 May 4]; Available from : <https://multimedia.anamai.moph.go.th/wp-content/uploads/2020/10/foodCOVID-19.pdf>
5. Vanderpool C, Yan F, Polk DB. Mechanisms of probiotic action: Implications for therapeutic applications in inflammatory bowel disease. *Inflammatory Bowel Disease*. 2008;14:1585-96.
6. Haber D. Health Promotion and Aging. Practical Applications for Health Professionals. 6th ed. New York : Springer Publishing ; 2013.
7. Li H, Lui L, Zhang D, Xu JY, Dai HP, Thang N, Su X, Cao B. SAR-CoV2 and viral sepsis: observations and hypotheses. *Lancet*. 2020;395:1517-20.
8. Silveira MP da, Fagundes KK da S, Bizuti MR, Starck E, Rossi RC, Silva DT de R. Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative of the review current literature. *Clinical and Experimental Medicine*. 2021;21:15-28.
9. Joy L. American College of Sports Medicine. Staying Active During the Coronavirus Pandemic. [internet]. 2020 July [cited 2021 June 10]; Available from : https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf
10. Enderlin C, Harris M, Rose KM, Hutchison L. Sleep disorders. In: Mauck KL, editor. *Gerontological nursing: Competencies for care*. 3rd ed. Burlington, MA: Jones & Bartlett; 2014. p.581-619.
11. McCall WV. Sleep in the Elderly: Burden, Diagnosis and Treatment. *The Primary Care Companion to the Jour-*

- nal of Clinical Psychiatry. 2004;6(1):9-20. doi: 10.4088/pcc.v06n0104. Available from: [Pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15486596/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15486596/)
12. Cardinali DP, Brown GM, Reiter RJ, Pandi-Perumal SR. Elderly as a high-risk group during COVID-19 Pandemic: Effect of Circadian Misalignment, Sleep Dysregulation and Melatonin Administration. *Sleep and Vigilance*. 2020;September 26:1-7. doi: 10.1007/s41782-020-00111-7 [Epub ahead of print]
 13. Irwin M. Effects of sleep and sleep loss on immunity and cytokines. *Brain Behavior and Immunity*. 2002;6:503-12.
 14. Srinonprasert W. Insomnia in the elderly. In: Aussantavichai P, editor. *Guideline for care the elderly symptoms*. Bangkok: Is August; 2005. p. 86-93. (in Thai)
 15. Leelasiri S, Sicharungsee R. Hoping and survival for thai population: COVID-19 vaccines. [internet]. 2021 April [cited 2021 June10]; Available from: <https://praram9.com/covid19-vaccine/> (in Thai)
 16. Soiza RL, Scicluna C, Thomson EC. Efficacy and safety of COVID-19 vaccines in older people. *Age and Ageing*. 2021;50:279-83.