

มีวิธีดูแลตัวเองอย่างไรไม่ให้ป่วยเป็นวัณโรค

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน เช่น เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ นม ไข่ ถั่ว ผัก ผลไม้และควรปรุงให้สุก-สะอาด
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานและพักผ่อนให้เพียงพอ
3. หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงภาพยนตร์ สถานที่ที่แออัด
4. ไปพบแพทย์ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอทุกปี หรือทุกครั้งที่มีอาการผิดปกติ โดยเฉพาะถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ตับแข็ง ไตวาย มะเร็ง โรคเอดส์ หรือกินยาละลายลิ่มเลือดติดต่อกันเป็นระยะยาว



ควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจวัณโรค

“เมื่อไร”

1. ไอเรื้อรังมากกว่า 2 สัปดาห์ติดต่อกัน
2. ไข้ต่ำๆ ตอนบ่ายถึงค่ำ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงเรื่อยๆ
3. เหงื่อออกตอนกลางคืน
4. ไอเป็นเลือด
5. มีบุคลิกในบ้านหรือผู้ใกล้ชิดป่วยเป็นวัณโรค



