คู่มือ "โปลิโอ"

สำหรับ
ผู้เป็นโปลิโอ
และเจ้าหน้าที่การแพทย์

คู่มือเรื่อง

โปลิโอ

สำหรับ
เจ้าหน้าที่การแพทย์
และผู้เป็นโปลิโอ

จัดพิมพ์ โดยโครงการ ASSIST
มูลนิธิส่งเสริมและพัฒนาคนพิการ
(สำนักงานเชียงใหม่)
2538

****

ขอขอบคุณ

- International Polio Network,
  5100 Oakland Avenue, # 206
  St. Louis, Missouri 63110 U.S.A.
- Sister Kenny Institute and
  Dr. Richard R. Owen, M.D.
  800 East 28th at Chicago Avenue,
  Minneapolis, Minnesota 55407 U.S.A.
- The Hesperian Foundation, David Werner,
  และหนังสือ ชื่อ "Disabled Village Children"
- Peter Bartlo, Bozeman, Montana, U.S.A.
- Royal Netherlands Embassy and the
  people of the Netherlands.

คำปรารภ

ด้วยตระหนักดีว่า มีคนที่ตกเป็นเหยื่อของ "โปลิโอ" จำนวนมาก แต่เกือบไม่มีใครเลยที่รู้เรื่อง และได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับโปลิโอ

คู่มือเล่มนี้มุ่งที่จะให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องนี้แก่คนที่เป็นโปลิโอ และเจ้าหน้าที่ฝ่ายการแพทย์ และนักกายภาพบำบัด ตลอดจนคนในครอบครัวของคนที่เป็นโปลิโอ

ข้อมูลส่วนหนึ่งได้มาจากการศึกษา วิจัย และค้นคว้าของผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ ของสถาบันที่เกี่ยวข้องระดับนานาชาติ และ อีกส่วนหนึ่งได้มากจากคนที่เป็นโปลิโอ และใช้ชีวิตอยู่กับ "ผล" ของโปลิโอมาตลอดชีวิต

เราขอร้องท่านว่า หากท่านรู้จัก หรือทราบข่าวว่าใครที่เป็นโปลิโอ และน่าจะได้รับทราบข้อมูลเหล่านี้ ก็โปรดแจ้งแก่คนเหล่านั้นด้วย หรือโปรดให้ข้อมูลแก่เขาด้วย หากท่านอ่านคู่มือนี้แล้ว โปรดมอบแก่คนอื่นๆ ต่อไป เพื่อว่าคนที่สนใจจะได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง และสามารถปรับตัวให้รับสถานการณ์ได้

****

ปัจจุบัน มีเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์จำนวนมากในประเทศไทย ที่มีความรู้และสนใจเรื่องโรคโปลิโอ ที่อาจให้คำแนะนำ และข้อมูลที่ถูกต้องแก่ท่านได้ และบัดนี้ประเทศไทยก็มีพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 ออกบังคับใช้แล้ว หากท่านมีปัญหา เราแนะนำให้ท่านติดต่อตามโรงพยาบาลและสถานีอนามัยทุกแห่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำนักงานประชาสงเคราะห์ ตามอำเภอและจังหวัดที่ใกล้บ้าน

นอกจากนี้ สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย สำนักงานเลขที่ 73/7 – 8 ซอยเทพประสาน ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เลขโทรศัพท์ (02) 580 1093 ต่อ 7 – 8 ยังเป็นอีกแหล่งหนึ่งที่ท่านอาจติดต่อขอความช่วยเหลือได้

มูลนิธิฯ ตั้งใจจะผลิตสื่อ เผยแพร่ข่าวสาร ข้อมูล และคู่มือ ทำนองนี้อีก และเราปรารถนาจะได้รับความร่วมมือจากท่าน โปรดติดต่อกับมูลนิธิฯ ตามที่อยู่ที่ปรากฏในคู่มือนี้

****

1. โปลิโอคืออะไร?

โปลิโอเป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชื่อ "โปลิโอ" ของระบบประสาทส่วนกลาง มีการทำลายเซลล์ประสาท และเนื้อเยื่อในก้านสมอง และไขสันหลัง อาการที่พบบ่อยในโรคโปลิโอ คือ อัมพาตของแขนขา 2 ข้าง หรือข้างใดข้างหนึ่ง หมายความว่ากล้ามเนื้อส่วนที่อัมพาตจะ "อ่อนแรง" และ "ลีบ" หรือข้อต่ออาจ "งอ" และติดแข็งในท่าผิดปกติ อาการทั้งสองนี้จะพบบ่อยในประเทศไทย

โรคโปลิโอมีหลายชื่อ เช่น "Poliomyelitis" หรือ "infantile paralysis" หรือ "Heine–Medin disease" หรือ "Poliomyelopathy" คำว่า "Poliomyelitis" เป็นภาษากรีก เป็นคำผสมระหว่าง "Polio" แปลว่าสีเทา หมายถึงเนื้อไขสันหลัง ส่วนที่เป็นสีเทา กับคำว่า "myelitis" หมายถึง เยื่อหุ้มเส้นประสาทบางส่วน

มีการพบโรคโปลิโอ กระจายทุกพื้นที่ทั่วโลก มานานหลายศตวรรษแล้ว มีการระบาดใหญ่ของโรคโปลิโอหลายครั้ง และระบาดในอาเซียตะวันออกเฉียงใต้ระหว่าง พ.ศ.2495 –2512

2. โปลิโอติดต่อได้อย่างไร?

มีการติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่ง โดยทางปากและทวารหนัก นั่นคือเชื้อไวรัสที่อยู่ในอุจจาระคนที่เป็นโรคนี้ ผ่านเข้าสู่ร่างกายอีกคนหนึ่งทางปาก หรืออาจติดจากน้ำลาย เวลาพูดหรือไอจาม เชื้อโปลิโอจะแพร่ได้เร็ว และมีมาก ในสภาพที่แออัด สกปรก และสุขอนามัยไม่ดี

3. ใครบ้างมีโอกาสเป็นโปลิโอ?

โปลิโอพบบ่อยที่สุดในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี แต่ผู้ใหญ่ก็ติดได้ โดยเฉพาะคนหนุ่มสาว

4. ทุกคนที่เป็นโปลิโอจะเป็นอัมพาตไหม?

เปล่า – ส่วนมากคนที่ติดเชื้อโปลิโอจะไม่มีอาการอะไรมากไปกว่า อาการของไข้หวัด เช่นเจ็บคอมีไข้เล็กน้อย เป็นต้น คนส่วนน้อยเท่านั้นที่เชื้อจะเข้าสู่ระบบประสาทและทำให้เป็นอัมพาต

5. อาการอัมพาตของโปลิโอติดต่อได้หรือไม่

เปล่า – อาการอัมพาตติดต่อกันไม่ได้ เชื้อไวรัสโปลิโอจะออกฤทธิ์ประมาณ 2 อาทิตย์ แต่ผู้ป่วยอาจเป็นพาหนะแพร่เชื้อสู่คนอื่นได้ ระหว่าง 6 ถึง 12 เดือนหลังจากการป่วยหนัก อาการแรกที่พบจะเหมือนอาการของไข้หวัด บางคนอาเจียน

หรือท้องเดิน ถ้ามีอัมพาตเกิดขึ้นส่วนใหญ่จะเริ่มปวดที่คอ และหลัง โดยกล้ามเนื้อดังกล่าวจะแข็ง ส่วนกล้ามเนื้ออื่นตามร่างกายจะอ่อนแรง อาการนี้เกิดจากการทำลายของเซลล์ประสาท ไขสันหลัง ซึ่งควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ

6. อาการอัมพาตเนื่องจากโปลิโอมีโอกาสหายหรือไม่?

มี – บางคนที่โชคดีและอาการอัมพาตจะค่อยๆ ดีขึ้น หรือ บางคนหายเป็นปกติ แต่รายที่อาการอัมพาตปรากฏอยู่หลัง 7 เดือนไปแล้ว มักไม่ฟื้น

7. ผู้ที่ติดเชื้อโปลิโอควรปฏิบัติตัวอย่างไร?

ต้องอยู่ในการดูแลรักษาของแพทย์ และ ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัดทันที เพราะว่าใน ระยะ 6 เดือนแรกหลังจากมีอาการอัมพาต กล้ามเนื้อที่ไม่ได้ใช้จะเริ่มตึง และฝ่อเหี่ยว การทำกายภาพบำบัดจะช่วยยืดกล้ามเนื้อ และกระตุ้นให้มีกำลังทำงานอย่างปกติ ได้มีการบันทึกว่าผู้ป่วยหลายรายที่มีอาการดีขึ้นมากเมื่อได้รับการทำกายภาพบำบัดตั้งแต่ต้นและอย่างต่อเนื่อง 1 ถึง 2 ปี

8. อาการอัมพาตเนื่องจากโปลิโอจะมากขึ้นต่อไปหรือไม่?

ไม่ – อาการอัมพาตจะไม่เพิ่ม แต่มีโอกาสที่จะมีปัญหาเกิดขึ้นภายหลังเนื่องจากการทำลายของเส้นประสาท หนังสือคู่มือนี้ได้พูดถึงปัญหาเหล่านี้ และให้คำแนะนำเพื่อลดปัญหาให้มีน้อยที่สุดที่จะทำได้

9. มีวัคซีนป้องกันโปลิโอหรือไม่?

มีวัคซีนอยู่ 2 ชนิดที่ป้องกันเชื้อไวรัสโปลิโอได้ คือ วัคซีนชนิดที่กิน (OPV) หรือ Sabin และวัคซีนชนิดที่ฉีดเพื่อหยุดยั้ง (หรือฆ่า) โปลิโอ (IPV) หรือ Salk

10. มีใครบ้างที่ควรกินหรือฉีดวัคซีน?

ทั่วๆไปแล้ว ทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ 6 สัปดาห์ถึง 18 ปี ควรได้รับวัคซีนชนิดกิน ประการสำคัญคือวัคซีนนี้ต้องแช่แข็งตลอดเวลาจนถึงเวลาใช้ หากไม่แช่แข็งไว้วัคซีนอาจเสียได้ เพื่อจะได้ผลดีในการป้องกันโปลิโอ เวลาที่จะรับวัคซีน จะต้องไม่เป็นหวัด เป็นไข้ หรือท้องเดิน

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้ใหญ่รับวัคซีนชนิดฉีด คือ Salk ส่วนเด็กเล็กแนะนำให้ได้รับ วัคซีนชนิดกินเพราะการให้สะดวก รวดเร็ว และคุมโรคได้นานถึงเชื้อโปลิโอชนิดอื่นๆ ด้วย

11. ในการรับวัคซีน มีความเสี่ยงหรือไม่?

มี – แต่เล็กน้อยเท่านั้น ในบางคนที่อายุเกิน 18 ปี มีโอกาสที่วัคซีนจะทำให้เกิดโปลิโอได้ โดยไม่ทราบสาเหตุ แต่นานครั้งจะพบสักคน

12. มีบางคนที่ไม่ควรได้รับวัคซีนหรือไม่?

มี – คนที่ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่อง ทั้งโดยกำเนิดหรือเป็นผลมาจากการใช้ยา เช่นเคมีบำบัด รักษามะเร็ง และหญิงมีท้อง ไม่ควรได้รับวัคซีนชนิดกิน

13. มีวิธีอื่น นอกจากวัคซีน ที่จะป้องกันโปลิโอในเด็กทารกหรือไม่?

มี – การกินนมแม่เป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันโปลิโอได้ เพราะเด็กจะได้รับภูมิต้านทาน จากสาร antibodies ที่อยู่ในนมแม่ อีกอย่างคือควรหลีกเลี่ยงการฉีดวัคซีนให้เด็กเล็กเพราะอาจทำให้เด็กเป็นอัมพาตได้

14. ผู้เป็นโปลิโอควรได้รับวัคซีนอื่นๆ ด้วยหรือไม่?

ได้ – ผู้เป็นโปลิโอที่มีปัญหาเกี่ยวกับปอด คือหายใจไม่เต็มปอดหรือไม่สะดวก อาจมีการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้

15. ผู้เป็นโปลิโอสามารถมีชีวิตที่มีความสุขได้หรือไม่?

ได้ – ถ้าครอบครัว ชุมชน และรัฐบาลร่วมมือสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้เป็นโปลิโอพึ่งตัวเอง ให้มีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ และได้รับการศึกษาและพัฒนาตามความสามารถ และความจำกัดของร่างกาย

16. ผู้เป็นโปลิโอจะมีความสัมพันธ์ทางเพศได้หรือไม่?

ได้ – เพราะโปลิโอไม่มีผลกระทบต่อ ความสามารถทางเพศ หรือความสามารถในการสืบพันธุ์

17. ผู้เป็นโปลิโอจะแต่งงานและมีลูกที่สมบูรณ์ได้หรือไม่?

แต่งงานมีลูกได้ โปลิโอไม่ใช่โรคกรรมพันธุ์ ไม่ถ่ายทอดพันธุ์ไปสู่ลูกหลาน และ ไม่มีผลกระทบ ต่อความสามารถตั้งครรภ์หรือคลอดลูก แต่ว่าหญิงที่เป็นโปลิโอที่เป็นอัมพาต ข้อติด เหนื่อยง่าย หรือมีปัญหาทางหายใจควรพิจารณาดีๆ ก่อนตั้งครรภ์ และถ้าต้องการมีลูกควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน

ส่วนหญิงที่เป็นโปลิโอที่ตั้งครรภ์แล้ว ควรเพิ่มปริมาณอาหารที่ให้ธาตุเหล็ก ทางการแพทย์ยังแนะนำผู้ตั้งครรภ์ให้เพิ่มอาหารจำพวกนม (ยกเว้นคนที่มีปัญหาร่างกายสร้างนิ่วในไต)

เพื่อบำรุงเด็กในครรภ์ให้ได้รับแคลเซียมตามความต้องการ

หญิงที่เป็นโปลิโอ อยากมีลูกควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน เพื่อทราบถึงความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ทั่วๆไป และปัญหาเฉพาะตัว ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพความพิการ แพทย์จะพิจารณาปัญหาที่อาจเกิดระหว่างการตั้งครรภ์ อาการอัมพาตที่อาจเป็นอุปสรรคในการทำคลอด และปัญหาทางหายใจ อาจแนะนำการผ่าลูกออก หรือแนะนำเรื่องยาสลบ ว่าควรใช้หรือไม่ อย่างไหนถึงจะปลอดภัย โอกาสเสี่ยง หรืออาการข้างเคียง เป็นต้น

เวลาตั้งครรภ์และคลอด หญิงที่เป็นโปลิโอและมีปัญหาทางหายใจ มีโอกาสเสี่ยงมากกว่าทั่วไป จึงควรปรึกษาแพทย์ทำคลอด และควรเลือกโรงพยาบาลหรือสถานที่ทำคลอดที่เหมาะสม

18. มีความพิการอย่างอื่นที่มีอาการคล้ายกับโปลิโอหรือไม่?

มีความพิการหลายอย่างที่คล้ายกับโปลิโอมาก อาจเป็นเพราะ ให้ข้อมูลหรือการวินิจฉัยโรคผิดพลาด โรคอื่นที่มีอาการคล้ายกับโปลิโอมีเช่น อัมพาตเนื่องจากสมองได้รับบาดเจ็บ โรคกล้ามเนื้อ โรคเรื้อน วัณโรคที่กระดูกสันหลัง อัมพาตของกล้ามเนื้อแขนส่วนบนเนื่องจากเส้นประสาทได้รับบาดเจ็บ เท้าบิดแบนแต่กำเนิด ข้อตะโพกเคลื่อน และบาดเจ็บไขสันหลัง แต่เมื่อมีการตรวจร่างกายถี่ถ้วนแล้ว ส่วนมากก็จะสามารถวินิจฉัยโรคได้ถูกต้อง

19. มีปัญหาอะไรบ้างที่อาจเกิดภายหลังเนื่องจากอัมพาต?

หลังจากเชื้อโปลิโอหมดฤทธิ์ในร่างกายแล้ว ยังมีปัญหาบางอย่างที่ผู้เป็นโปลิโออาจต้องเผชิญภายหลัง เช่น ภาวะกระดูกพรุน และความโค้งด้านข้างของกระดูกสันหลัง

20. ภาวะกระดูกพรุน

หมายถึงปริมาณกระดูกลดน้อยลง ทำให้กระดูกเปราะและแตกง่าย ภาวะกระดูกพรุนของสันหลังและแขนขาจะพบบ่อยในผู้เป็นโปลิโอที่พิการมากๆ และจะทำให้กระดูกแตกได้เมื่อใช้แรงดึงหรือดันเพียงเล็กน้อย การหกล้มอาจทำให้กระดูกหัก หลายคนบ่นปวดหลังเพราะปล้องกระดูกสันหลังแตกโดยแรงกดอัดหรือกระแทกในแนวตรง แพทย์สามารถพิสูจน์เรื่องภาวะกระดูกพรุนได้ และจะแนะนำให้กินยาเสริมแคลเซียม โดยเฉพาะหญิงที่เป็นโปลิโอที่ประจำเดือนหมด ถ้าอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องนี้เป็นภาษาอังกฤษ ให้ติดต่อ National Osteoporosis Foundation 1150 17th St. N.W., Suite 500, Washington, D.C. 20036 USA

21. ความโค้งด้านข้างของกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลังที่คดอยู่ในรูปตัว "S" จะพบบ่อยในผู้เป็นโปลิโอ จะดูได้โดยสังเกตุหัวไหล่ ว่าข้างหนึ่งจะสูงกว่าอีกข้าง หรือปั้นเอวเอียงข้าง หรือหลังโค้งนูนออกไปข้างหน้า ปัญหาความโค้งของ กระดูกสันหลังจะเกิดขึ้นช้าๆ โดยไม่รู้สึก ในบางคนจะทำให้สันหลังโค้งและบิดจนกะบังลมถูกกดอัดและทำให้มีปัญหาการหายใจ กระดูกสันหลังโค้งอาจก่อปัญหาหลายอย่างได้ เช่น การทรงตัวไม่มั่นคง การปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ มีอาการผิดปกติของกระเพาะอาหาร นอนไม่หลับ กลืนอาหารไม่สะดวก เหนื่อยง่าย ไม่สามารถส่งเสียงดังได้ เป็นต้น

ความโค้งด้านข้างของกระดูกสันหลังเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ใหญ่ มีวิธีเดียวที่จะระงับอาการได้ คือการผ่าตัดเพื่อดัดสันหลังซึ่งจะลดการโค้งและปัญหาที่เกิดจากการโค้งได้ แพทย์ที่มีความสามารถในการผ่าตัดแบบนี้คือศัลแพทย์ด้านออร์โธปีดิคส์ วิธีรักษาอย่างหนึ่งคือใส่ท่อนเหล็กดามข้าง ๆ กระดูกสันหลัง และเอาชิ้นของกระดูกใส่เข้าไปเพื่อให้เหล็กเชื่อมติดอยู่กับสันหลัง บางคนต้องผ่าตัดสองครั้งเพื่อใส่ท่อนเหล็กด้านหน้าและด้านหลังของสันหลัง รายที่พิจารณาการผ่าแบบนี้ควรปรึกษาศัลแพทย์ด้านออร์โธปีดิคส์ (ที่รู้เรื่องโปลิโอ และปัญหาของผู้เป็นโปลิโออย่างดี) ในบางคนการผ่าตัดจะช่วยได้ แต่บางรายก็ไม่ดีขึ้นหรืออาจมีปัญหาแทรกซ้อนเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นควรที่จะปรึกษาแพทย์หลายคน เพื่อฟังคำแนะนำ และจะได้มีโอกาสสอบถามความเชี่ยวชาญด้านโปลิโอของแพทย์ อย่างไรก็

ก็ตาม ไม่ควรตกลงให้แพทย์ใช้ตนเองเพื่อหาประสบการณ์ผ่าตัด ถ้าอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องนี้เป็นภาษาอังกฤษ ให้ติดต่อ National Scoliosis Association, Box 51353, Raleigh, NC, 27609, USA, The National Scoliosis Foundation, 72 Mount Auburn St., Watertown, Ms., 02172 USA, และ Scoliosis Research Society, 222 S. Prospect, Park Ridge, Ill. 60068, USA

22. ข้ออักเสบ

อาการของโรคข้ออักเสบคือ ข้อต่าง ๆ ตามร่างกายจะร้อน บวม และปวด ปัญหานี้จะพบบ่อยในผู้เป็นโปลิโอที่กล้ามเนื้ออ่อนแรง ไม่สมดุลย์กัน หรือข้อมีรูปผิดปกติ ผู้เป็นโปลิโอที่ใช้ไม้เท้าหรือไม้ค้ำยันมักมีปัญหาที่ไหล่ ข้อมือ หรือข้อต่าง ๆ ของมือ การใช้อุปกรณ์เสริม เช่นเฝือกพยุงขา หรือเบรสค้ำจุนจะช่วยได้ การทำกายภาพบำบัดและการกินยาลดอาการอักเสบก็ช่วยได้

ผู้เป็นโปลิโอที่ใช้รถเข็นเป็นประจำอาจเจอปัญหาโรคข้อต่อที่คอ เนื่องจากต้องแหงนหน้าดูคนที่ยืน ซึ่งเป็นท่าผิดปกติสำหรับคอ ถ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับคอควรปรึกษาแพทย์และขอฉายเอ็กซ์เรย์ มีหลายคนพบว่าการดึงคอช่วยบรรเทาอาการได้

23. ปวดหลังส่วนล่าง

ปวดหลัง เป็นอาการที่อาจพบบ่อยที่สุดในผู้เป็นโปลิโอ เพราะฉะนั้นเป็นเรื่องสำคัญมากที่ผู้เป็นโปลิโอต้องใส่ใจเรื่องท่านั่ง วิธีก้มตัว และวิธียกของ เมื่อนั่งอยู่ควรมีที่พิงหลังรองรับไว้ ถ้าจำเป็นต้องยกของหนัก ควรขอคนอื่นยกให้ ควรฝึกเคลื่อนไหวตัวช้าๆ อย่างตั้งใจ ถ้าอาการปวดยังไม่หายและต้องกินยาระงับการปวด ควรกินยาแอสไพรินธรรมดา และหลีกเลี่ยงการกินยาชนิดเสพติด

24. การพูดผิดปกติหรือพูดช้า

ผู้เป็นโปลิโอบางคน อาจมีปัญหาการออกเสียงพูด หรือการพูดให้คนอื่นเข้าใจ ส่วนมากจะพบในโปลิโอที่เป็นในระดับสูง หรือที่เรียกว่า "bulbar" คือก้านสมอง ซึ่งมีผลกระทบถึงกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกลืน ผู้ที่มีปัญหานี้ควรปรึกษานักวิชาการด้านความผิดปกติของการพูด

25. การใช้ไม้ค้ำยัน ไม้เท้าและเหล็กเดิน

เมื่อพูดถึงปัญหาข้ออักเสบ น่าสังเกตุว่าผู้เป็นโปลิโอในประเทศไทยหลายคน ใช้ไม้ค้ำยัน หรือไม้เท้าข้างเดียว ซึ่งทำให้การเดินไม่สมดุลย์ เอียงข้าง ทำให้ปวดและปัญหาต่างๆ ตามมา การใช้อุปกรณ์ช่วยการเดินเพียงข้างเดียวทำให้ร่างกายเอียงข้างซึ่งเป็นท่าผิดปกติ เช่นหัวไหล่ข้างหนึ่งจะสูงกว่าอีกข้างหนึ่ง เมื่อ

เป็นเช่นนี้นานๆ จะเริ่มมีอาการปวด บวม หรือเหน็บชาของนิ้วมือ แขน หรือไหล่

ผู้เป็นโปลิโอที่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ไม่ควรใช้ไม้เท้าข้างเดียว แต่ให้ใช้ 2 ข้างแทน ถ้ามีอาการเหน็บชาที่ไหล่ หรือรักแร้ อาจเปลี่ยนไปใช้ไม้ค้ำยันที่รับน้ำหนักที่แขนส่วนล่าง ที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า Candian or Forearm Crutches เรื่องสำคัญอีกเรื่องคือ ไม้ค้ำยันที่ใช้ควรมีน้ำหนักเบาและแข็งแรง

การมีข้อที่ผิดปกติเนื่องจากโปลิโอไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่ควรที่จะป้องกันปัญหาโดยใช้ไม้ค้ำยัน เบรสหรือเหล็กเดิน การทำเช่นนี้จะช่วยให้มีท่านั่ง และท่าเดินปกติ เพื่อป้องกันไม่ให้กล้ามเนื้อมีความผิดปกติมากขึ้น

26. น้ำหนักตัว

การควบคุมไม่ให้น้ำหนักมาก เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้เป็นโปลิโอทุกคน จะช่วยป้องกันและรักษาข้ออักเสบ ถ้าต้องแบกน้ำหนักมากๆ กล้ามเนื้อที่อ่อนแรงอยู่แล้วจะยิ่งมีปัญหา สิ่งจำเป็นคือ โภชนาการที่ดีและสมดุลย์ ควรกินอาหารจำพวกผักและผลไม้ให้มาก โดยเฉพาะที่มีสีแดง เช่น ฟักทอง มันเทศ แครอท มะละกอสุก มะม่วงสุก แคนตาลูป กระเจี๊ยบมอญ และผักสีเขียว เช่น ผักตำลึง ใบโหระพา ใบแมงลัก ชะอม ใบขี้เหล็ก ใบชะพลู ใบยอ ผักชี ผักแว่น มะรุม ฯลฯ

27. การเป็นหวัดและอากาศเย็น

ผู้เป็นโปลิโอที่มีปัญหาการหายใจ มักจะติดหวัดได้ง่ายกว่าคนอื่น วิธีรักษาธรรมดาโดยไม่ต้องกินยาจะดีที่สุด ให้พักผ่อน กินน้ำมากๆ และควรจัดให้อากาศที่หายใจชุ่มชื้น ถ้าผู้ป่วยอัมพาตทางแขน ขา หรือมีปัญหาการหายใจ คือหายใจไม่เต็มปอด ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาและรับยาปฏิชีวนะเมื่อจำเป็น

ผู้เป็นโปลิโอจะปรับตัวต่ออากาศเย็นได้ยากกว่าปกติ ความเย็นอาจทำให้สีของผิวหนังเปลี่ยนไป หรืออาจรู้สึกออกร้อนตามผิว ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในห้องแอร์ควรเตรียมเสื้อกันหนาวไปด้วย

28. อาการเหนื่อยและการนอนหลับ

ผู้เป็นโปลิโอ ควรศึกษาความต้องการของร่างกายเป็นกิจวัตรว่ามีอะไรบ้าง และรักษาความสมดุลไว้ ถ้าฝืนใช้กล้ามเนื้อที่ไม่สมบูรณ์อยู่แล้ว จะทำให้ปวดและเหนื่อย ยิ่งมีอายุก็ยิ่งรุนแรง บางคนมีปัญหาในการควบคุมสมาธิในช่วงเวลานานๆ

ผู้เป็นโปลิโอควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังที่ทำให้เครียด และควรพักผ่อนเมื่อรู้สึกไม่สบาย ถ้ารู้สึกเหนื่อยเป็นประจำ ควรให้มีเวลานอนพักผ่อนในเวลากลางวัน

ท่านอนเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้เป็นโปลิโอ ควรนอนในท่าสบายๆ เอาใจใส่เรื่องฟูกนอนและเลือกฟูกที่มีคุณภาพดี ถ้ามี

อาการเหน็บชาเกิดขึ้นเวลานอน ต้องเปลี่ยนท่านอนบ่อย ๆ ห้องนอนควรมีอากาศถ่ายเทได้ดี

อาการปวดหัวเมื่อตื่นจากนอน อาจเป็นเพราะขาดออ๊กซิเจน ต้องหาวิธีเพิ่มปริมาณออ๊กซิเจน โดยฝึกใช้หน้าท้องแทนหน้าอกในการสูดหายใจเข้า ตอนแรกๆ อาจรู้สึกว่าทำยาก แต่เมื่อทำได้แล้วจะเห็นว่าเป็นวิธีที่ช่วยได้ คนที่ขาดออ๊กซิเจนมาก แพทย์อาจแนะนำให้ใช้ออ๊กเจนเสริม

การหยุดหายใจขณะนอนหลับ (Sleep Apnea) เป็นปัญหาของผู้เป็นโปลิโอบางคน คือการ หยุดหายใจไป ผู้มีปัญหานี้ควรปรึกษาแพทย์

29. การจัดอุปกรณ์ให้พอดีกับตัว

อุปกรณ์เสริม เช่น เบรส และรองเท้า ควรใส่สบาย ได้สัดส่วนพอดี ไม่คับ ส่วนซับในที่สัมผัสกับผิวหนังควรเช็ดด้วยแอลกอฮอล เพราะการรักษาความสะอาดจะช่วยลดแบกทีเรียที่ทำให้ระคายผิว

เมื่ออากาศร้อนควร เพิ่มวิธีป้องกันการระคาย โดยใช้ผ้าก๊อสหรือผ้าฝ้ายนิ่มๆ เป็นผ้าซับในอีกชั้นหนึ่ง เพื่อดูดซับเหงื่อ

เรื่องสำคัญ เกี่ยวกับเบรส คือ ไม่ควรรัดบริเวณขาหรือลำตัวเพราะการรัดอาจทำให้เลือดในเส้นเลือดบริเวณขา เดินไม่สะดวก และอาจจับตัวเป็นก้อนได้

30. ระบบปัสสาวะ

ผู้เป็นโปลิโอมีน้อยคนที่มีปัญหาระบบปัสสาวะ ถ้ามีปัญหาในการกลั้นปัสสาวะ หรือมีการอักเสบ ควรปรึกษาแพทย์

31. ผิวหนัง

โรคบางชนิด เช่นโปลิโอ ผู้ป่วยจะมีปัญหาผิวหนังมันมากกว่าปกติ ควรล้างด้วยสบู่ที่ไม่ใส่น้ำหอมและไม่ใช่สบู่ยา

32. การออกกำลังกายแบบที่ดีที่สุดสำหรับผู้เป็นโปลิโอ

ควรหลีกเลี่ยงการแข่งขันกีฬาที่ใช้กำลังมาก การใช้อุปกรณ์ออกกำลังที่ใช้เสริมกล้ามเนื้อ และการออกกำลังแบบแอโรบิกส์ ทางที่ดีคือ ควรออกกำลังอย่างค่อยๆ ช้าๆ ที่ไม่ทำให้เจ็บหรือเมื่อย แต่ให้มีการเหยียดและเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อตามประสบการณ์ของผู้เป็นโปลิโอรายหนึ่ง ระบุว่าการออกกำลังประมาณ 15 นาที โดยแบ่งเวลาเป็นตอนๆ ออกกำลัง 2–3 นาที แล้วพักหนึ่งนาที เป็นระยะเวลาที่พอเหมาะ

การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังที่ดีมากสำหรับผู้เป็นโปลิโอ การเลือกใช้วิธีออกกำลังเป็นประจำ น่าจะปรึกษานักกายภาพบำบัดก่อน ตามประสบการณ์ของผู้เป็นโปลิโอ การออกกำลังที่เหมาะสมและทำเป็นกิจวัตรสามารถทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ลด

อาการเจ็บปวด และเพิ่มปริมาณอ๊อกซิเจนในการหายใจ

ผู้เป็นโปลิโอบางคนต้องใช้พลังงานมากในการทำกิจวัตรประจำวัน ออกแรงจนหมดแรง คนทั่วไปจะใช้พลังงานไม่มากในงานชิ้นเดียวกัน เช่นการขึ้นบันไดที่ธรรมดาจะใช้พลังงานไม่มาก แต่ผู้เป็นโปลิโอต้องออกแรงมาก การทำงานมากเกินไปทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย

33. ผู้เป็นโปลิโอจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าได้หรือไม่?

อย่า – การสูบบุหรี่อันตรายต่อผู้เป็นโปลิโอ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาการหายใจ เหล้าเป็นสาเหตุการขาดสารอาหารที่สำคัญ อาการเมาเหล้าเป็นเหตุให้หกล้ม หรือได้รับอุบัติเหตุได้ง่าย

34. ผู้เป็นโปลิโอเดินทางได้หรือไม่?

ได้ – แต่ถ้าสูงกว่า 1,200 เมตร อาจต้องใช้อ๊อกซิเจนเสริม

35. ผู้เป็นโปลิโอจะทำอย่างไรดีเพื่อจะได้ไม่เศร้าซึม?

อาการซึมเศร้าเล็กน้อยและ เป็นบางครั้งเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ทุกคน ผู้เป็นโปลิโอก็เช่นกันเมื่อนึกถึงการสูญเสียความเป็นอิสระ หรือรู้สึกเหนื่อยหมดแรง และขาดพลังงานที่เคยมี

วิธีหนึ่งที่จะเอาชนะอาการเศร้าซึมได้ คือให้มองโลกในแง่ดี ควรติดต่อเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้เป็นโปลิโอคนอื่นๆ เพื่อให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ผู้เป็นโปลิโอต้องหัดที่จะยอมรับ และปรับตัวตามสถานการณ์ และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสภาพในชีวิตประจำวันให้ได้

จงดูแลตนเองด้วยความเอาใจใส่ ความอดทน และความบากบั่น

36. ที่เรียกว่า "POST POLIO SYNDROME" คืออะไร?

คำนี้ใช้เรียกอาการ หรือปัญหาที่เกิดหลังจากเชื้อโปลิโอหายแล้ว และหมายถึงความอ่อนล้า ของกล้ามเนื้อ หนังสือคู่มือนี้ได้พูดถึงปัญหาเหล่านี้แล้ว แต่เรียกว่า "ปัญหาที่เกิดภายหลัง"

37. เรื่องที่พูดกันว่า เชื้อโปลิโอจะค้างอยู่ในร่างกายและทำให้เป็นโรคซ้ำ เป็นความจริงหรือไม่?

เท่าที่รู้จากการวิจัยไม่พบหลักฐานว่าเป็นความจริงแต่อย่างใด

38. มีอะไรที่จะช่วยบรรเทาอาการขาดอ๊อกซิเจนของผู้เป็นโปลิโอที่มี ปัญหาการหายใจ?

มีเครื่องช่วยเสริมอ๊อกซิเจน ที่เรียกว่า "ventilator" ที่ใช้ที่บ้าน หรือในโรงงาน ขอเอกสารได้จาก "The International Ventilator Users Network, 5100 Oakland Ave., #203, Saint Louis, Missouri, 63110, USA"

++++++++++++

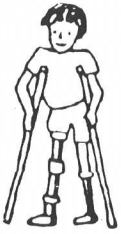
กล้ามเนื้ออ่อนแรงเนื่องจากโปลิโอ

เท้าที่กลายเป็นอัมพาต เนื่องจากโปลิโอ

30% หายเป็นปกติ
ภายในสัปดาห์
หรือเดือนแรกๆ

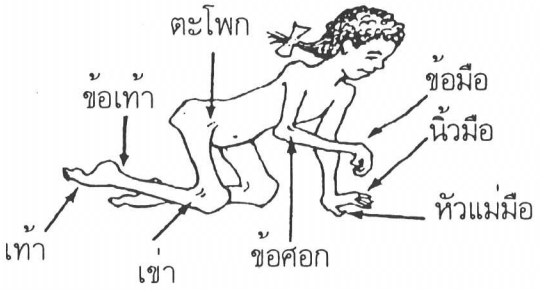
30% เป็น
อัมพาต
อ่อนๆ

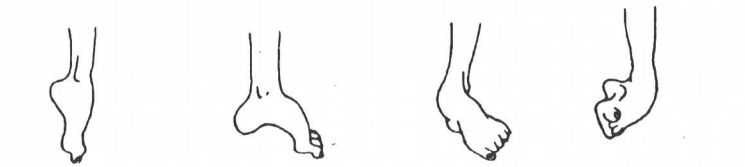
30% เป็น
อัมพาตระดับกลาง
ไปจนถึงขั้นรุนแรง



10% เสียชีวิต ส่วนใหญ่เป็น
เพราะมีปัญหาการหายใจ หรือ
การกลืน

ผู้ที่เป็นอัมพาตและคลานอยู่ตลอดเวลา ไม่มีโอกาสยืดข้อต่อต่างๆ
อาจทำให้ข้อยึดติดตาม ตะโพก เข่า และข้อเท้า
และทำให้อัมพาตถาวร

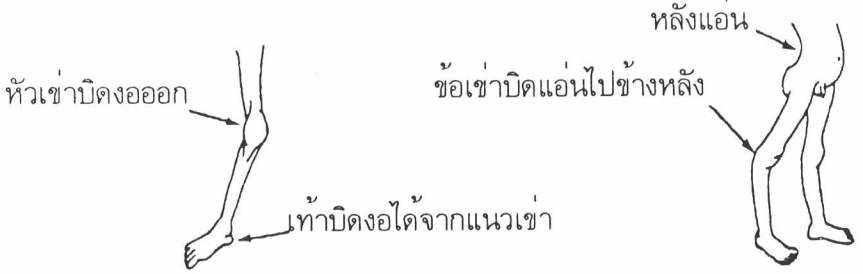


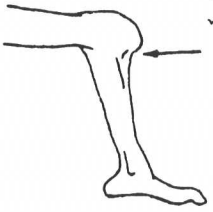


ข้อเท้าบิดงอ การบิดงอที่เท้า ข้อเท้าบิดออก ข้อเท้าบิดเข้า

ความพิการทั่วไป

การลงน้ำหนักบริเวณที่อ่อนแรง อาจทำให้เป็นอัมพาตได้





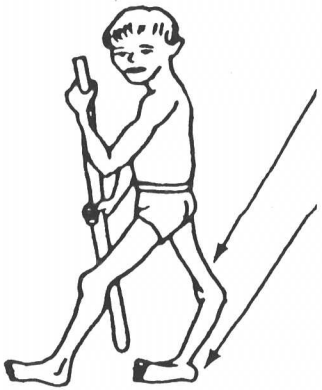
ข้อเข่าที่อยู่ผิดที่ หรือเคลื่อน ซึ่งอาจเกิดได้กับเท้า ตะโพก ไหล่ ข้อศอก และหัวแม่มือ

เท้าผิดปกติ

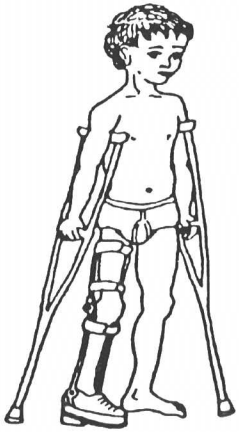
กระดูกสันหลังโค้งงอ

เด็กที่เป็นอัมพาตรุนแรง

ข้อเข่าบิดงอไปข้างหลัง
อาจแก้ไขได้โดยใช้ขาเหล็ก



ขาเหล็กประกอบยาวสุดขา
อาจช่วยลดโอกาสที่จะเป็นข้อยึดได้



ไม้ค้ำยัน หรือ ขาเหล็กอาจช่วยป้องกันความพิการ
และช่วยในการเดินได้

รายชื่อองค์กรที่ควรติดต่อเมื่อมีปัญหา

หมายเหตุ – เนื่องจากคนพิการและครอบครัวจำนวนมากไม่ทราบว่า เมื่อมีปัญหาแล้วจะไปติดต่อกับใคร หรือหน่วยงานใด เพื่อขอความช่วยเหลือ และคำแนะนำ เนื่องจากบัดนี้ พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 ได้ประกาศใช้แล้ว คนพิการสมควรที่จะได้ศึกษา และติดตาม เพื่อให้ทราบถึงสิทธิและประโยชน์ต่างๆ ที่คนพิการพึงมีพึงได้ตาม พรบ. ฉบับนี้ จึงขอแนะนำให้ คนพิการและครอบครัว ตลอดจนผู้ที่มีส่วนได้เสียติดต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องข้างล่างนี้ คือรายชื่อหน่วยงานที่อาจติดต่อได้

1. สำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัดเชียงใหม่ ศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่ ถนนโชตนา โทรศัพท์ 221506 (สำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัด ตามปกติจะตั้งอยู่ที่ศาลากลางจังหวัด ทุกจังหวัด และทราบว่ารัฐบาลมีนโยบายจะตั้งสำนักงานประชาสงเคราะห์ประจำอำเภอต่างๆ ด้วย)
2. สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย เลขที่ 73/7–8 ซอยเทพประทาน ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ (02) 580–1098, 589–3068,589–3410 ต่อ 7–8

3. สภาคนพิการทุกประเภทแห่งประเทศไทย
   ชั้น 5 อาคาร สว. ถนนเทอดดำริ ดุสิต กรุงเทพฯ 10300
   โทรศัพท์/โทรสาร (02) 243 6828
4. ชมรมคนพิการล้านนา เลขที่ 235 ถนนท่าสะต่อย
   ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
   โทรศัพท์ 242 018
5. สถาบันแมคเคนเพื่อการฟื้นฟูสภาพ ตู้ ป.ณ. 53
   อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50100
   โทรศัพท์ 277-049, 817-170 (-1) โทรสาร 282-495
6. มูลนิธิส่งเสริมและพัฒนาคนพิการ (สำนักงานเชียงใหม่)
   เลขที่ 195/197 หมู่บ้านธนาวัลย์ ถนนสายเชียงใหม่-แม่โจ้
   ตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมืองเชียงใหม่
   จังหวัดเชียงใหม่ 50300 โทรศัพท์/โทรสาร 240-935
   (นอกจากนี้ ยังมีบุคคล และสถาบันต่างๆ เช่นโรงเรียนสอน
   คนพิการ โรงเรียนสอนคนตาบอด หรือ โรงเรียนสอนคนหู
   หนวก ที่อยู่ใกล้บ้านก็สามารถจะให้ข้อมูล หรือคำแนะนำ
   เบื้องต้นได้)

โปรดทราบ

สำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัด (ทุกจังหวัด)
ทำหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการคณะกรรมการฟื้นฟู
สมรรถภาพคนพิการ ประจำจังหวัดนั้นๆ ตามพรบ.
ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ ด้วย

คู่มือนี้ได้จัดทำโดย Don Willcox

ด้วยความช่วยเหลือจาก นพ.แสงโรจน์ ประดับแก้ว
ผู้อำนวยการของสถาบันแมคเคนเพื่อการฟื้นฟูสภาพ
และ Janet Greenleaf ผู้ประสานงานของทีมฟื้นฟูสถาพ
คุณพิพัฒน์ ประสาธน์สุวรรณ์ หัวหน้างานแปลคู่มือนี้

เป็นเอกสารเล่มแรกในหนังสือชุดหนึ่งของโครงการ ASSIST
มูลนิธิส่งเสริมและพัฒนาคนพิการ (สำนักงานเชียงใหม่)

ขออุทิศให้แก่ คุณสุบันท์ Willcox และผู้เป็นโปลิโอทุกคน

IMAGE TIME

ร่วมสนับสนุน
การให้ เวลา ที่มีคุณค่า
แก่สังคม

BY IMAGE TIME CO.,LTD

38/8 สุขุมวิท 22 คลองเตย กทม 10110 .

TEL & FAX: 6635605,2582229,2582319

ผู้ผลิตนาฬิกาและนำเข้าสินค้า PREMIUM ล้ำ สมัยหลากสไตล์

สถาบันแมคเคนเพื่อการฟื้นฟูสภาพ

(มูลนิธิแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย)
ตู้ ปณ. 53 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
โทร. (053) 277 049
โทรสาร (053) 282 495

****

ให้บริการ รักษา ผ่าตัด ฟื้นฟูสภาพ กายภาพบำบัด และการรักษาทั่วไป ผลิตเครื่องกายอุปกรณ์ รถเข็น ไม้ค้ำยัน เตียงโรงพยาบาล ฯลฯ ซ่อมแซม แก้ไข และพัฒนาเครื่องมือแพทย์ เวชภัณฑ์ และอื่นๆ

ให้คำแนะนำ และฟื้นฟูสภาพ ดูแลคนพิการทุกสภาพพิการ

****

มูลนิธิส่งเสริมและพัฒนาคนพิการ

สำนักงานใหญ่

78/2 ถ.ติวานนท์ ปากเกร็ด
จังหวัด นนทบุรี 11120
โดย คุณณรงค์ ปฏิบัติสรกิจ

****

มูลนิธิส่งเสริมและพัฒนาคนพิการ

สำนักงานเชียงใหม่

195/197 บ้านธนาวัลย์ หมู่ 8
ต.สันผีเสื้อ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300
โทร / แฟ็กซ์ (66-53) 240935
โดย คุณสุนันท์ วิลค็อก

ชมรมคนพิการล้านนา
อาคารหน่วยเครื่องช่วยคนพิการ
คณะแพทยศาสตร์ ร.พ. มหาราชนครเชียงใหม่
โทร. (053) 221122 ต่อ 5548

****

มูลนิธิได้ดิ้นรน วิงวอน และทำงานในนามคนพิการ ทั้งนี้เพื่อจะให้พฤติกรรมและทัศนะคติที่มีต่อกันระหว่างคนไม่พิการและคนพิการให้มีความใกล้เคียงกันยิ่งขึ้น

เหนือสิ่งอื่นใด คาดหวังและวิงวอนให้หน่วยงาน ของรัฐบาล โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่คนพิการ เคารพสิทธิ์และเห็นใจ

หากท่านผู้อ่านบังเอิญมีความจำเป็นที่จะต้องพบกับคนพิการ หรือทำงานร่วมกับคนพิการ เราวิงวอนขอให้ท่านถามคนพิการเขาว่าเขาต้องการอะไร ก่อนที่จะเอาแต่ ออกคำสั่งแก่คนพิการ ทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ โปรดปรับตัวของท่าน ปรับแนว ของท่านให้ยอมรับคนพิการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนมากกว่าที่จะแบ่งแยกคนพิการให้ออกไปจากชุมชนเพราะว่าสิ่งเหล่านี้คือโอสถและการฟื้นฟูสมรรถภาพที่วิเศษที่สุดที่รู้จักสำหรับคนพิการ

พิมพ์ที่ แคนนา คาร์ด เชียงใหม่ โทร. (053) 271775

จัดพิมพ์โดย
มูลนิธิส่งเสริมและพัฒนาคนพิการ
สำนักงานเชียงใหม่
195/197 บ้านธนาวัลย์ หมู่ 8 ต.สันผีเสื้อ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300
โทร./ แฟ็กซ์ (66-53) 240935