



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

## โรคข้ออักเสบไม่ทราบสาเหตุในเด็ก

ฉบับแปลของ 2016

### 4. ชีวิตทั่วไป

#### 4.1 อาหารมีผลกับการดำเนินโรคของผู้ป่วยหรือไม่?

ไม่มีหลักฐานยืนยันชัดเจนว่าอาหารมีผลกับตัวโรค

โดยทั่วไปผู้ป่วยควรกินอาหารที่เหมาะสมและสมดุลตามอายุ

ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารมากเกินไปในผู้ป่วยที่ได้รับยาคอร์ติโคสเตียรอยด์

เพราะว่ายาพวกนี้เพิ่มความอยากอาหาร

ดังนั้นอาหารที่มีแคลอรีสูงและโซเดียมมากจึงควหลีกเลี่ยงในขณะที่ได้รับยาคอร์ติโคสเตียรอยด์

ถึงแม้ผู้ป่วยจะกินในขนาดที่ต่ำก็ตาม

#### 4.2 สภาพอากาศมีผลกับการดำเนินของโรคหรือไม่?

ไม่มีหลักฐานยืนยันชัดเจนว่าสภาพอากาศมีผลกับอาการแสดงของโรค

อย่างไรก็ตามอาการข้อติดในตอนเช้าอาจเป็นนานขึ้นในช่วงหน้าหนาว

#### 4.3 มีการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอะไรบ้างที่เด็กควรทำ?

จุดประสงค์ของการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมต่างๆ

เพื่อทำให้เด็กกลับไปสู่สภาวะปกติที่สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้และเข้าสังคมได้เหมือนเดิม

นอกจากนั้นการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมต่างๆ

ยังทำให้เด็กมีความกระตือรือร้นและตื่นตัวอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตามหากจะทำให้ถึงเป้าหมายดังกล่าวข้อและกล้ามเนื้อต้องมีสุขภาพที่ดีก่อน

การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมยังสามารถช่วยทำให้ข้อมีการเคลื่อนไหวที่ดีและมั่นคง

รวมถึงกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและแข็งแรง สามารถทำงานประสานกันได้ดีและมีความทน

(ความแข็งแรง) ความสมบูรณ์ของอาการทางระบบกล้ามเนื้อและข้อทำให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆ

ของโรงเรียนได้ประสบความสำเร็จ เช่น การมีกิจกรรมสันทนาการและการออกกำลังกาย

การรักษาและการออกกำลังกายที่บ้านเป็นประจำจะช่วยให้ผู้ป่วยกลับมาแข็งแรงดังเดิม

---

## 4.4 เล่นกีฬาได้หรือไม่?

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของเด็กทั่วไป เป้าหมายหนึ่งของการรักษาโรคข้ออักเสบไม่ทราบสาเหตุในเด็กคือให้ผู้ป่วยสามารถมีชีวิตที่ปกติที่สุดและให้รู้สึกว่าเขาไม่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ดังนั้นคำแนะนำทั่วไปจะอนุญาตให้ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้และแนะนำให้หยุดถ้าข้อเริ่มเจ็บพร้อมกับแนะนำครุพละให้ระวังเรื่องการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายทำให้ข้อต้องทำงานเพิ่มขึ้น อาจไม่ดีต่อข้อที่อักเสบอยู่แล้ว แต่เชื่อว่าการที่ข้อต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเทียบไม่ได้กับผลกระทบทางจิตใจที่ถูกห้ามไม่ให้เล่นกีฬากับเพื่อน ดังนั้นทางเลือกหนึ่งที่จะแนะนำคือให้ผู้ป่วยเป็นตัวของตัวเอง แต่ต้องรู้ขีดจำกัดของตนเองและสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองในขณะที่ยังคงเป็นโรคอยู่นอกเหนือจากคำแนะนำดังกล่าวข้างต้น การเลือกเล่นกีฬาที่มีผลกระทบกับข้อน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย เช่น ว่ายน้ำหรือขี่จักรยาน น่าจะเป็นอีกทางเลือกที่ดีกว่า

## 4.5 ผู้ป่วยสามารถไปโรงเรียนได้ตามปกติหรือไม่?

การที่让孩子ไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การเคลื่อนไหวที่จำกัดของผู้ป่วยจึงเป็นปัญหาสำหรับการเข้าโรงเรียน เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยเดินลำบาก ทนต่อการเหนื่อยล้าไม่ไหว มีภาวะข้อเจ็บและข้อติดตามมา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่เพื่อนๆ และครูจะตระหนักถึงข้อจำกัดของผู้ป่วย เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยในการเคลื่อนไหว การใช้เฟอร์นิเจอร์ที่อำนวยความสะดวกในการทำงาน และเครื่องมือที่ช่วยในการเขียนหนังสือหรือพิมพ์ดีดก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถทำได้ รวมถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการทำกิจกรรมต่างๆ ในขณะที่มีความจำกัดทางการเคลื่อนไหว ครูและเพื่อนๆ ควรเข้าใจว่าโรคข้ออักเสบไม่ทราบสาเหตุเป็นอย่างไร มีการดำเนินโรคอย่างไรและโรคนี้สามารถกำเริบขึ้นมาได้ทุกเมื่อ การวางแผนสำหรับสอนผู้ป่วยที่บ้านเพิ่มเติมก็อาจมีความจำเป็นในผู้ป่วยบางราย โต้ทำงานควรเลือกใช้ให้เหมาะสม การเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอที่โรงเรียนก็เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงการติดของข้อ และลดความยากลำบากในการเขียนหนังสือ ผู้ป่วยควรใช้เวลาส่วนหนึ่งเข้าชั่วโมงพลศึกษาหากเป็นไปได้ ในกรณีนี้สิ่งที่ควรตระหนักเหมือนกับที่กล่าวไว้แล้วข้างบน โรงเรียนสำหรับเด็กคือที่ทำงานสำหรับผู้ใหญ่ เป็นสถานที่ที่เด็กจะเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ และไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น ผู้ปกครองและครูควรให้กำลังใจผู้ป่วยในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนให้เหมือนเด็กปกติเพื่อที่จะให้ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในการเรียน และมีการสื่อสารที่ดีกับเพื่อนๆ และครูเพื่อที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนต่อไป

## 4.6 วัคซีนอะไรบ้างที่สามารถฉีดได้?

หากผู้ป่วยได้รับยากดภูมิคุ้มกัน ( คอर्टิโคสเตียรอยด์ เมโทเทรกเซต สารชีวภาพ) วัคซีนเชื้อเป็น (เช่น

---

วัคซีนที่ป้องกันหัด หัดเยอรมัน คางทูม และวัณโรค) ต้องเลื่อนออกไปหรือหลีกเลี่ยงเพราะมีโอกาสที่จะทำให้เกิดโรคหลังฉีดเนื่องจากภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยลดต่ำลง

ดีที่สุดคือวัคซีนพวกนี้ควรจะให้ก่อนเริ่มยากดภูมิ เช่น คอร์ติโคสเตียรอยด์ เมโทเทรกเซต หรือสารชีวภาพ วัคซีนเชื้อตาย (วัคซีนที่ป้องกันคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ตับอักเสบบี นิวโมคอคคัส ฮีโมฟิลัส และเมนิงโกคอคคัส) สามารถให้ได้ หากจะมีข้อเสียคือภูมิอาจจะขึ้นไม่ดีในเด็กที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน ก็จะทำให้ป้องกันโรคได้น้อยลง อย่างไรก็ตามควรให้วัคซีนเหล่านี้ตามโปรแกรมแก่เด็กเล็ก ถึงแม้ว่าจะป้องกันโรคได้น้อยลงก็ตาม

#### 4.7 เมื่อผู้ป่วยโตขึ้นจะมีชีวิตในวัยผู้ใหญ่ที่เป็นปกติหรือไม่?

สิ่งนี้เป็นจุดหมายหลักของการรักษาโรคนี้และผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็สามารถบรรลุถึงเป้าหมายได้เช่นกัน การรักษาโรคข้ออักเสบไม่ทราบสาเหตุในเด็กทำให้อาการของเด็กดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดด้วยการรักษาโดยใช้ยาชนิดใหม่ๆ และจะยิ่งดีขึ้นอีกในอนาคตข้างหน้า

การใช้ยาร่วมกับการทำกายภาพบำบัดช่วยป้องกันการทำลายของข้อได้ในผู้ป่วยส่วนใหญ่ การดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยดูแลด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยและครอบครัว โรคข้ออักเสบไม่ทราบสาเหตุในเด็กนั้นเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นสิ่งท้าทายสำหรับทั้งครอบครัว ยิ่งโรครุนแรง ยิ่งยากสำหรับครอบครัวที่จะฝ่าฟันปัญหาต่างๆ และหากผู้ปกครองไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ ก็จะเป็นการยากสำหรับผู้ป่วยที่จะผ่านปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากโรคไปได้เช่นกัน

ความรักและความผูกพันที่ผู้ปกครองมีให้กับผู้ป่วย

ทำให้ผู้ปกครองมักปกป้องและกันผู้ป่วยจากปัญหาต่างๆ จึงมักจะช่วยเหลือและดูแลผู้ป่วยมากเกินไป การที่ผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยมีแนวความคิดที่ดีในการที่จะช่วยสนับสนุนให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดในขณะที่เป็นโรคนั้น ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยชนะความยากลำบากที่เกิดจากโรค และประสบความสำเร็จในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นคนที่ช่วยเหลือตัวเองได้ และมีบุคลิกภาพที่ดีตามมา

กุมารแพทย์โรคข้อและรูมาติสซั่มควรจะให้การช่วยเหลือทางด้านจิตใจหากผู้ป่วยต้องการ ชมรมหรือมูลนิธิต่างๆ อาจสามารถช่วยเหลือครอบครัวให้ผ่านโรคนีไปได้ด้วยดี