

Clubhouse ห้อง “นมแม่”

“แม่ท้อง แม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงดูลูกเล็ก กับโควิด”

EP๓๙/๕ คุยให้ชัดสารพันยาป้องกันรักษาโควิด The update

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

โดย

- ศ.พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยคลินิกและอาจารย์สาขาโรคติดเชื้อคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- นพ.มานโซ อภรณ์สุวรรณ กุมารแพทย์ บุรีรัมย์
- นพ. นพดล ไชยสิทธิ์ สูติแพทย์เวชศาสตร์มารดาและทารกปริกำเนิด รพ. จุฬาลงกรณ์

Moderator: คุณ ลอรา-ศศิธร วัฒนกุล และ พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร

๑.อัพเดทสถานการณ์โควิดในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์

ปัจจุบันเรามีหญิงตั้งครรภ์ทั้งประเทศประมาณ ๕ แสนราย ในจำนวนนี้ติดเชื้อโควิด-๑๙ ไปแล้ว ๕๗๐๐ กว่าราย โดยในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ได้รับวัคซีนถึง ๔๐๐ ราย หรือคิดเป็น ๑๕ % ที่แสดงให้เห็นว่ายังมีโอกาสติดเชื้อได้แม้ได้รับวัคซีน ในจำนวนนี้มีหญิงตั้งครรภ์เสียชีวิตไปแล้ว ๑๐๒ ราย ทารกเสียชีวิต ๕๓ ราย ตัวเลขของหญิงตั้งครรภ์ที่เสียชีวิตถือว่าสูงมาก โดยมีอัตราการตายคิดเป็น ๑.๘ % เมื่อเทียบกับคนทั่วไปที่ติดเชื้อที่มีอัตราการตายเพียง ๑ % วันนี้นักไทยได้รับวัคซีนเข็ม๑ไปแล้วมากกว่า ๗๐% เข็ม ๒ ประมาณ ๖๐% กลุ่มเสี่ยงและผู้สูงอายุได้รับวัคซีนไปแล้วราวๆ ๗๐-๘๐ % แต่สำหรับหญิงตั้งครรภ์ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยงกลับได้รับวัคซีนไปเพียง ๑๔% เท่านั้น ซึ่งยังถือว่าต่ำมากเมื่อเทียบกับกลุ่มเสี่ยงอื่นๆ

๒.ปัจจุบันมียาที่สามารถใช้ป้องกันโควิด-๑๙ หรือยัง

ยาป้องกันที่ดีที่สุดในปัจจุบันคือวัคซีน และมาตรการที่ดีที่สุดในการป้องกันคือสวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง แต่ต่างประเทศในตอนนี้ มียาที่อยู่ในระหว่างการศึกษาระยะที่ ๓ ที่เรียกว่า **Monoclonal Antibody** โดยเป็นยาที่เป็นสารภูมิคุ้มกันที่หายป่วยที่เฉพาะเจาะจงไปที่โควิด-๑๙ โดยตรง สามารถใช้ป้องกันการติดเชื้อได้มากกว่า ๗๐% และป้องกันไม่ให้มีอาการที่รุนแรงหากได้รับเชื้อ โดยคาดว่าจะเอามาใช้ได้จริงราวๆ กลางปีหน้า ดังนั้นปัจจุบันจึงมีแค่ยารักษาอาการจากโควิด-๑๙ เท่านั้น

ถ้าจะพิจารณาว่า กลไกภูมิคุ้มกันในร่างกายคนแต่ละคน เป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ติดเชื้อโควิด ก็มี วิตามินและแร่ธาตุบางชนิดที่มีผลในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ไม่ได้หมายความว่าตัวเดียวๆ จะป้องกันได้ แต่หมายถึง ต้องเข้าไปช่วยเป็นเหมือนฟันเฟืองให้วงล้อภูมิคุ้มกันร่างกายทำงานดี ได้แก่ **วิตามิน D สังกะสี(Zinc) และ เควอซีทิน (Quercetin)**

สำหรับสมุนไพรไทยนั้นอาจจะต้องทำการศึกษากันให้มากกว่านี้เพื่อค้นหาสมุนไพรที่มีศักยภาพในการป้องกันโรคได้ ปัจจุบันมีเพียงสมุนไพรฟ้าทะลายโจร ที่นำมาใช้รักษาและบรรเทาอาการจากโควิด๑๙ ได้ แต่ก็ไม่สามารถป้องกันได้ และกับคนที่ท้องก็ไม่ควรนำไปใช้ เนื่องจากมีผลต่อทารกในครรภ์ ในแม่ให้นมถ้าจะใช้ก็ต้องหยุดให้นมแม่ ไประยะที่ให้นมจนเลยระยะให้ยาไป ๒ วัน จึงจะปลอดภัยให้นมต่อได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ยังไม่มียาป้องกันการติดเชื้อในขณะนี้ การป้องกันการติดเชื้อที่ดีที่สุดตอนนี้คือการกินดี ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ สวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง และฉีดวัคซีน

๓. วิตามิน D สังกะสี(Zinc) และ เควอซิทีน (Quercetin) เสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างไร

๑.วิตามิน D มีประโยชน์ในการเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยพบว่าการมีวิตามิน D ในร่างกายต่ำ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิดมากขึ้น และมีการศึกษาในประเทศเยอรมนีพบว่าคนที่ขาดวิตามิน D มีโอกาสติดเชื้อโควิดได้ง่าย มีโอกาสป่วยหนักและเสียชีวิต โดยคนที่วิตามิน D มากกว่า ๕๐ นาโนกรัมต่อซีซีในเลือด ถ้าติดเชื้อโควิดแทบจะไม่มีโอกาสที่จะเสียชีวิต

ปัจจุบันคนทั่วโลกกำลังประสบภาวะการขาดวิตามิน D จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ไม่ได้ใช้ชีวิตกลางแจ้งเพราะวิตามิน D ส่วนหนึ่งได้มาจากแสงแดดในช่วง ๑๐ โมงเช้า-บ่าย ๒ โมงเย็น โดยในประเทศไทยพบว่าหญิงตั้งครรภ์ใน กทม.มากกว่า ๗๕% มีวิตามิน D น้อยกว่า ๓๐ นาโนกรัมต่อซีซี วิตามิน D มีผลต่อสุขภาพในระหว่างการตั้งครรภ์ของแม่ แต่โดยปกติแล้วเมื่อมาฝากครรภ์ แพทย์ก็จะเสริมวิตามิน D ให้กับแม่ในยาบำรุงครรภ์อยู่แล้ว และก็ยังไม่มีข้อสรุปว่าการเสริมวิตามิน D จะป้องกันโควิด-๑๙ ได้

มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นความสำคัญของ วิตามิน D เกี่ยวข้องกับโควิด-๑๙ และ โรคติดเชื้อต่างๆ ว่าทำให้อาการ ดีขึ้น และจากพบคนขาดวิตามิน D ทั่วโลก จึงต้องให้ความสำคัญกับการมีระดับวิตามิน D ที่เพียงพอ ในทางปฏิบัติ เมื่อมาฝากครรภ์แม่ท้องจะได้รับวิตามิน D ปริมาณ ๔๐๐ IU/วัน ในกลุ่มหญิงหมดประจำเดือนและมีปัญหาด้านสุขภาพอาจจะต้องใช้ถึง ๒ หมื่นยูนิต ๒ วันต่อสัปดาห์ การได้รับ วิตามิน D ที่มากเกินไป (เกินกว่า ๔๐๐๐ ยูนิต/วัน) ก็อาจจะมีผลต่อทารกในครรภ์ได้ แม่ท้องจะได้รับ วิตามิน D ควรปรึกษาแพทย์ก่อนหาซื้อ วิตามิน D มาทานเอง

๒.สังกะสี(Zinc) มีการศึกษาที่พบว่าสังกะสี(Zinc) อาจจะมีส่วนในการป้องกันการติดเชื้อ โดยถ้าสังกะสี(Zinc) ในเซลล์สูงขึ้นไปยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ RNA polymerase ที่เหมือนกับการออกฤทธิ์ของยาต้านไวรัสโควิด-๑๙ และยังพบว่าในหญิงตั้งครรภ์ถ้าขาดสังกะสี จะเสี่ยงต่อการแท้งลูก เด็กตัวเล็กคลอดก่อนกำหนด ครรภ์เป็นพิษ และทารกที่คลอดมาอาจจะผิดปกติได้

นอกจากนี้ สังกะสี(Zinc) ยังมีความเกี่ยวข้องกับการป้องกันการอักเสบและการติดเชื้อของโรคระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร โดยในกระบวนการรักษาตัวให้หาย จะต้องใช้ สังกะสี(Zinc) ถ้าร่างกายมีสังกะสี(Zinc) ไม่เพียงพอจะทำให้หายช้าและหายยาก

สังกะสี(Zinc) และ วิตามิน D จะทำงานเสริมกัน ในการช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยเมื่อเวลาที่วิตามินจะไปออกฤทธิ์ที่เซลล์ จะต้องอาศัยสังกะสีในการทำงานร่วมกัน แต่ในการป้องกันโควิด-๑๙ ยังพิสูจน์ได้ยาก แต่เราควรมี สังกะสี(Zinc) ในร่างกายไม่ขาดพร่อง ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ

๓.เควอซิทีน (Quercetin) มีการศึกษาพบว่ามีฤทธิ์ในการต่อต้านการอักเสบ ยับยั้งไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์และยับยั้งการติดเชื้อในเซลล์ได้ ส่วนใหญ่ใช้ได้อย่างปลอดภัยในคนที่ท้องจะเป็น Bio Flavonoids ที่ได้มาจากหอมแดง ซึ่งการจะนำไปใช้ควรอยู่ในการพิจารณาของแพทย์

๔.ตอนนี้มียาอะไรที่ใช้รักษาโควิด-๑๙ ในคนที่ท้องได้บ้าง

ปัจจุบันมียารักษาโควิด-๑๙ หลายชนิดที่สามารถใช้ในคนที่ท้องได้ อาทิเช่น เรมเดซิเวีย (Remdesivir) ซึ่งนำมาใช้แทน ฟาวิพิราเวีย (Favipiravir) ยาต้านสารอินเทอร์ลิวคิน Tocilizumab และสเตียรอยด์ ซึ่งยาทั้งหมดนี้ต้องใช้ภายใต้การพิจารณาของแพทย์เท่านั้นไม่สามารถหาซื้อมารับประทานเองได้ สำหรับโมลนูพิราเวีย(Molnupiravir) และ แพ็กซ์โลวิด(Paxlovid) ยังไม่มีข้อมูลว่าสามารถนำมาใช้ในคนที่ท้องได้

๕.แม่ท้องที่ติดเชื้อกระบวนการรักษาเป็นอย่างไร

โดยหลักการถ้าแม่ท้องติดเชื้อไม่มีอาการ ก็มักจะไม่ให้ยาอะไรเพิ่มเติม เพียงรักษาตามอาการ แต่ถ้ามีอาการรุนแรง เช่นปอดอักเสบก็จะพิจารณาการให้ เรมเดซิเวีย(Remdesivir) จากแนวทางการรักษา การให้ยาด้านไวรัส ควรให้ตั้งแต่ระยะแรก เช่นภายใน ๔-๕ วันแรกที่มีอาการ โดยในคนท้อง จะพยายามให้แม่ได้รับยาต่างๆ ให้น้อยที่สุด เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยจะเลือกให้ยาเมื่อมีความจำเป็นจริงๆ และดูจากความเสี่ยงควบคู่กันไปด้วย และหากจำเป็นต้องใช้ก็จะใช้ในปริมาณที่น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

คำแนะนำการใช้ Remdesivir มาตรฐานประเทศ ให้ให้เมื่ออาการมากขึ้นชัดเจน เช่น ภาพรังสี XRAY เปลี่ยน เพราะมีการศึกษาว่าไม่ได้ผลถ้าใช้ในรายที่มีอาการไม่รุนแรง ในทางปฏิบัติ หลายที่ก็จะพิจารณาให้ Remdesivir ใช้เร็วตั้งแต่ระยะแรก เนื่องจากความเสี่ยงสูงมากหากเกิดการติดเชื้อรุนแรงในสตรีตั้งครรภ์

๖.โลกนี้มียาทางเลือกอื่นๆ ใหม่ในการรักษาโควิด-๑๙

โควิด-๑๙ระบาดมาครบ ๒ ปี ตอนนี้พบว่ายังไม่มีมาตรฐานของโลกในการรักษา แต่ละประเทศมีแนวทางการใช้ยาที่แตกต่างกันออกไป การรักษาโควิด-๑๙ จึงมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆตามข้อมูลของโรค โดยปัจจุบันยาที่ถือว่าเป็นความหวังของโลกคือ Molnupiravir และ Paxlovid แต่ไม่สามารถนำมาใช้กับคนท้องได้ เนื่องจากอาจมีผลกระทบต่อแม่และลูกในท้องได้

ยังมียาอื่นๆ ที่ถูกนำมาศึกษาทดลองและวิจัยว่าใช้ร่วมกับยาด้านไวรัสในการรักษาเมื่อติดเชื้อโควิดของหลายๆ ประเทศ อาทิ Bromhexine, Niclosamide, Azithromycin และ Nitaxozanide ว่าได้ผล และเป็นยาที่ปลอดภัยใช้ได้ของคนท้อง แต่ยังไม่เป็นที่ยอมรับให้ใช้ได้กันทั่วไป เนื่องจากยังขาดความน่าเชื่อถือของข้อมูลและประจักษ์พยานในเชิงวิทยาศาสตร์