

# วิธีปฏิบัติตัวเบื้องต้นเพื่อป้องกันผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19

รศ.ดร.ภญ.บุษบา จินดาวิจักษ์ณ์

ผศ.ภก.ศุภทัต ชุมนุมวัฒน์

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่รวบรวมข้อมูล: 26 เมษายน พ.ศ. 2564

วัคซีนสำหรับโรคโควิด-19 เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยลดปัญหาการแพร่ระบาดของโรค ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบบมีอาการรุนแรงหรือโอกาสเสียชีวิตจากโรคโควิด-19 ปัจจุบันในประเทศไทย (ข้อมูล ณ วันที่ 26 เมษายน 2564) มีวัคซีนที่ได้รับการจัดสรรเพื่อการฉีดให้กับประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคเรื้อรังต่างๆ ผู้ที่มีภาวะอ้วน และบุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานในด่านหน้า จำนวน 2 ชนิดด้วยกัน คือ วัคซีนโคโรนาแวก หรือ ซิโนแวก (CoronaVac หรือ Sinovac COVID-19 vaccine) และวัคซีนป้องกันโควิด-19 แอสตราเซนเนกา (COVID-19 Vaccine AstraZeneca)<sup>1</sup> สำหรับวัคซีนชนิดอื่นๆ ที่มีทั่วโลกนั้นอยู่ในระหว่างกระบวนการจัดการโดยกระทรวงสาธารณสุขเพื่อการเข้าถึงวัคซีนที่เหมาะสมสำหรับการทำให้เกิดภูมิคุ้มกันหมู่ (herd immunity) เพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศไทย

## ผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 มีอะไรบ้าง

ผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 โดยทั่วไปมักไม่รุนแรงและหายเองได้ภายใน 2-3 วัน อาการส่วนใหญ่ที่พบภายหลังการฉีด<sup>1</sup> ได้แก่

- ปวดบริเวณที่ฉีด
- มีไข้ต่ำๆ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
- คลื่นไส้ อาเจียน (น้อยกว่า 5 ครั้ง)

ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ณ วันที่ 25 เมษายน 2564 พบรายงานอาการข้างเคียงข้างต้นหรืออาการอื่นๆ ที่มีความรุนแรงที่ได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญของกรมควบคุมโรคทั้งหมด 13 ราย จากการฉีดทั้งหมด 1.15 ล้านโดส และไม่พบการเสียชีวิตที่มีสาเหตุมาจากวัคซีนที่ได้รับการรายงาน<sup>2</sup> อย่างไรก็ตาม ในช่วงเดือนเมษายนที่ผ่านมา มีรายงานการเกิดผลข้างเคียงทางระบบประสาท เช่น แขน-ขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว คล้ายอัมพฤกษ์-อัมพาต หลังจากการฉีดวัคซีน และทำให้เกิดความกังวลใจสำหรับผู้ที่ยังวางแผนหรือกำลังจะได้รับวัคซีนตามที่ลงทะเบียนไว้ ผลข้างเคียงทางระบบประสาทนี้อาจเกิดได้จาก 2 สาเหตุหลัก<sup>3-5</sup> ได้แก่

1. การเกิดหลอดเลือดในสมองอุดตันจากภูมิคุ้มกันภายหลังได้รับวัคซีน มักเกิดขึ้นหลังจากได้รับวัคซีนไปแล้ว 4-30 วัน และมักพบในผู้หญิงอายุน้อยกว่า 55 ปี นอกจากนี้ยังอาจพบการอุดตันของหลอดเลือดที่ปอด ทางเดินอาหาร หรือขาได้เช่นกัน โดยปัญหานี้มีข้อมูลการรายงานว่าอาจจะสัมพันธ์กับการฉีดวัคซีนแอสตราเซนเนกา, และจอห์นสันแอนด์จอห์นสัน (Johnson & Johnson)<sup>6</sup> อย่างไรก็ตาม อุบัติการณ์การเกิดผลข้างเคียงนี้อยู่ในช่วง 1-8 คนจากทั้งหมด 1 ล้านคนที่ได้รับการฉีดวัคซีน ซึ่งถือว่าต่ำกว่าอัตราการเกิดหลอดเลือดอุดตันโดยทั่วไป

2. การตอบสนองจากความเครียดที่เกิดจากการฉีดวัคซีน หรือ Immunization Stress Related Response (ISRR อ่านว่า ไอ-เอส-อาร์-อาร์) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการหรืออาการแสดงที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการฉีดวัคซีนใดๆ (ไม่จำเพาะกับวัคซีนป้องกันโควิด-19) และยังไม่ทราบกลไกที่แน่ชัด แต่อาจเป็นผลมาจากความเครียดหรือความวิตกกังวล เช่น ความเครียดจากการถูกฉีดวัคซีน (หรือบางรายอาจจะกลัวเข็มฉีดยา) ความวิตกกังวลต่อผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีน ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการเกิดลิ่มเลือดอุดตันแต่อย่างใด อาการของ ISRR ที่พบมีตั้งแต่ใจสั่น หน้ามืด เป็นลม ไปจนถึงอาการทางระบบประสาท เช่น ปวด เสียว ซา หรือแปล็บๆ ตามแขนขา ซารอบปาก พูดไม่ชัด การเคลื่อนไหวผิดปกติชั่วคราว อ่อนเพลีย มีน้มน้ำตา ตามัว ซึ่งในประเทศไทยพบรายงานอาการในลักษณะนี้ภายหลังการฉีดวัคซีน Sinovac เป็นหลัก แต่ไม่ได้พบในคนทุกรายที่ได้รับการฉีดวัคซีน โดยอาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นภายใน 30 นาทีหลังจากการได้รับวัคซีน และเกิดเพียงชั่วคราว ส่วนใหญ่สามารถหายเองได้ใน 3 วัน<sup>3</sup>

อาการผิดปกติทางระบบประสาททั้งสองสาเหตุแม้จะมีอาการแสดงออกที่คล้ายคลึงกัน และการเกิดอาจจำเพาะกับชนิดวัคซีนที่ได้รับ แต่มีความแตกต่างด้านระยะเวลาในการเกิดปัญหา และการจัดการปัญหา ดังนั้นผู้ที่เข้ารับวัคซีนควรปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ ณ สถานพยาบาลรับการฉีดวัคซีนอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดการจัดการที่เหมาะสมและทันท่วงที

## ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงหรือผลกระทบจากผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19

เมื่อตัดสินใจเข้ารับการฉีดวัคซีนและได้รับนัดหมายเรียบร้อยแล้ว ผู้เข้ารับการฉีดวัคซีนอาจปฏิบัติตัวในเบื้องต้นดังนี้

### ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน

- พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อลดความเครียดของร่างกายและจิตใจก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน
- ดื่มน้ำอย่างเพียงพอเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

### วันที่เข้ารับการฉีดวัคซีน

- สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ระบายอากาศได้ดี ไม่คับแน่นจนเกินไปจนทำให้ร้อน หรือยาก

ต่อการฉีดวัคซีน

- แจ้งบุคลากรทางการแพทย์เกี่ยวกับประวัติโรคประจำตัว ประวัติแพ้ยา อาหาร หรือสารเคมีต่างๆ และหากมีบัตรแพ้ยา ควรพกติดตัวไปด้วย
- เมื่อได้รับการฉีดวัคซีนควรพักรอที่สถานพยาบาลอย่างน้อย 30 นาที เพื่อการติดตามเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์จากการฉีดวัคซีน แพ้วัคซีน และรับการประเมินจากแพทย์อย่างเหมาะสมได้ทันที
- หากมีอาการอ่อนเพลียหรือง่วงหลังจากฉีดวัคซีน ควรหลีกเลี่ยงการขับรถทางไกลหรือใช้เครื่องจักรที่ต้องใช้สมาธิสูง

### **หลังจากการฉีดวัคซีน**

- ในช่วง 30 วันหลังฉีดวัคซีน (ทั้งเข็มที่ 1 และ 2) ควรสำรวจตนเองว่ามีอาการของหลอดเลือดอุดตัน (โดยเฉพาะผู้ที่ฉีดวัคซีนแอสตราเซนเนกา) เช่น ปวดศีรษะรุนแรง แขนขาชา/อ่อนแรง หน้าเขียว ปากเขียว ฟุตไม่ช้ำ ชัก ตามัว เห็นภาพซ้อน เหนื่อยง่าย หายใจลำบากหรือติดขัด เจ็บแน่นหน้าอก ปวดท้องหรือปวดหลังรุนแรง ชาบวมแดง หรือ ซีด เย็น<sup>4</sup> หากมีอาการดังกล่าวให้รีบมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเพื่อรับการประเมินและจัดการที่เหมาะสม
- หากผลข้างเคียงหลังจากฉีดวัคซีน เช่น ปวด ไข้ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน หรืออาการชา นั้นแย่งหรือไม่มีแนวโน้มจะดีขึ้นภายใน 72 ชั่วโมง ควรมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาล
- หากมีอาการปวดบริเวณที่ฉีด อาจรับประทานยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล เพื่อบรรเทาอาการได้

### **สรุป**

วัคซีนป้องกันโควิด-19 ช่วยลดโอกาสในการมีอาการติดเชื้อรุนแรงหรือเสียชีวิตจากการติดเชื้อ และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันหมู่เพื่อลดการระบาดของโรค อีกทั้งผลข้างเคียงโดยทั่วไปมักไม่รุนแรงและหายได้เอง กรณีของผลข้างเคียงที่รุนแรงนั้นพบได้น้อยและบางส่วนสามารถติดตามอาการและจัดการได้หากบุคลากรทางการแพทย์ได้รับข้อมูลอย่างทันทีทันใด ตลอดจนเมื่อได้รับการฉีดวัคซีนทราบวิธีปฏิบัติตัวที่เหมาะสม ดังนั้น ในภาพรวมจึงอาจพิจารณาว่าการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 มีประโยชน์มากกว่าผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นหรือโอกาสเกิดความเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเสียชีวิตหากมีอาการติดเชื้อ ทั้งนี้การตัดสินใจเข้ารับการฉีดวัคซีนหรือไม่ก็อาจขึ้นกับพิจารณาของแต่ละบุคคลต่อข้อมูลที่ได้รับและบริบทของตนเอง

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมควบคุมโรค. แนวทางการให้วัคซีนโควิด 19 ในสถานการณ์การระบาด[อินเทอร์เน็ต]. กุมภาพันธ์ 2564 [เข้าถึงเมื่อ 26 เมษายน 2564]. เข้าถึงได้จาก:  
<https://ddc.moph.go.th/uploads/files/1729520210301021023.pdf>.
2. กองโรคติดต่อทั่วไป. รายงานความก้าวหน้าการให้บริการฉีดวัคซีนโควิด 19 โดย คณะอนุกรรมการอำนวยการบริหารจัดการให้วัคซีนโควิด 19 ประจำวันจันทร์ที่ 26 เมษายน 2564 [อินเทอร์เน็ต]. 25 เมษายน 2564 [เข้าถึงเมื่อ 26 เมษายน 2564]. เข้าถึงได้จาก:  
<https://ddc.moph.go.th/uploads/files/1825020210426072355.jpg>.
3. กรมควบคุมโรค. แนวทางการปฏิบัติหลังเกิดอาการทางระบบประสาทภายหลังการได้รับวัคซีนโควิด 19 [อินเทอร์เน็ต]. 23 เมษายน 2564 [เข้าถึงเมื่อ 26 เมษายน 2564]. เข้าถึงได้จาก:  
<https://ddc.moph.go.th/uploads/ckeditor2//files/3.%20%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%97%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B5.pdf>.
4. สมาคมโลหิตวิทยาแห่งประเทศไทย. คำแนะนำการดูแลรักษาผู้ป่วยที่เกิดภาวะเกล็ดเลือดต่ำ ที่กระตุ้นการเกิดหลอดเลือดอุดตันจากภูมิคุ้มกันภายหลังได้รับวัคซีน [อินเทอร์เน็ต]. 12 เมษายน 2564 [เข้าถึงเมื่อ 26 เมษายน 2564]. เข้าถึงได้จาก: <http://tsh.or.th/Activity/Detail/275>.
5. World Health Organization. Immunization stress related responses [Internet]. 20 December 2019 [Accessed on 26 April 2021]. Available from:  
<https://www.who.int/publications/i/item/978-92-4-151594-8>.
6. Cines DB, Bussel JB. SARS-CoV-2 vaccine-induced immune thrombotic thrombocytopenia. N Engl J Med. 2021. doi: 10.1056/NEJMe2106315.