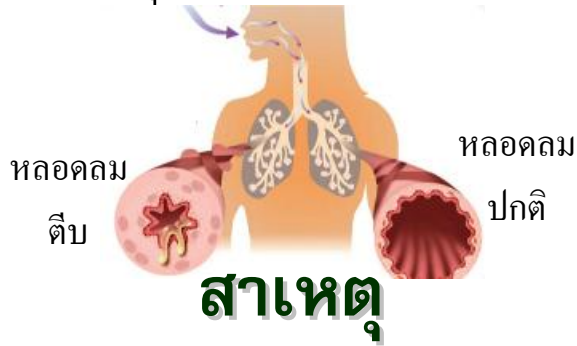


โรคหอบหืด

โรคหอบหืด เป็นโรคที่พบได้บ่อย พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ถึงแม้ว่าโรคนี้จะไม่ค่อยทำให้ผู้ป่วยถึงแก่ความตายก็ตาม แต่ผู้ป่วยอาจอยู่ได้ด้วยความสะดวกซ์ธรรมชาติ



ไม่สามารถบอกสาเหตุได้

แน่นอนว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ทำให้เกิดการตีบแคบของหลอดลม เนื่องจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเรียบที่ผนังหลอดลม ทำให้ลมผ่านเข้าออกลำบาก ถือเป็นโรคภูมิแพ้ชนิดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม



- ✓ แพ้ขนสัตว์
- ✓ แพ้เกสรดอกไม้
- ✓ แพ้ไรฝุ่น
- ✓ แพ้กุ้ง
- ✓ แพ้ยา
- ✓ แพ้ผึ้ง
- ✓ ฯลฯ

การเกิดอาการหอบหืด อาจมีผลจาก

- 1. การแพ้** โดยผู้ป่วยอาจแพ้ฝุ่น ละออง เกสรดอกไม้ สัตว์หรืออื่นๆ
- 2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์** และจิตใจของผู้ป่วย เช่น ผู้ป่วยบางคนเวลาโมโห หรือเสียใจ ก็จะมีอาการหอบหืดได้
- 3. การติดเชื้ของทางเดินหายใจ** หรือมีอาการหลอดลมอักเสบจากไข้หวัด เจ็บคอ ซึ่งถ้าไม่รักษาภายใน 2-3 วัน หลังจากเกิดการอักเสบก็จะมีอาการหอบหืดตามมา

อาการ

แน่นอึดอัด ในหน้าอก หายใจลำบาก มีเสียงดังฮืดๆ มักมีอาการไอมาก มีเสมหะเหนียว คั้นจุก คั้นคอ เป็นหวัดจามนำมาก่อน **มักเป็นตอนกลางคืน** หรือเวลาสัมผัสสิ่งที่แพ้ หรือ

รับประทานสิ่งที่

แพ้ ไม่มีไข้ แต่

ถ้ามีไข้แสดงว่ามี

อาการของหืด

ร่วมกับอาการของ

ไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบ



การปฏิบัติตัว

- **ควรหลีกเลี่ยงสาเหตุการแพ้** เพื่อลดอาการหอบหืด
- **ออกกำลังกาย** ฝึกการบริหารเป็นประจำทุกวัน
- **เล่นดนตรี** อาจช่วยทำให้อาการดีขึ้น

- **รักษาร่างกายให้อบอุ่น** พยายามอย่าให้เป็นหวัด เพราะความเย็นและการเป็นหวัด เจ็บคอ ทำให้หอบได้
- **ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ** เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและช่วยขับเสมหะ
- **ควรพกยาแก้หืด** ไว้กินเวลาเริ่มมีอาการ เพราะโรคนี้มักจะเป็นอย่างๆ หายๆ
- **ทำสมาธิ** เพื่อให้อาการดีขึ้น เพราะการมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจ อาจทำให้จับหืดได้ ควรหัดหายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ เป็นประจำ ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สดชื่น และจับหืดลดน้อยลงได้
- **อันตรายจากอาการของโรคเอง** พบได้น้อย แต่อาจเกิดจากยาที่ใช้เกินขนาด หรือใช้ยาผิดๆ หากกินเป็นประจำ อาจทำให้ไตยาเกิดพิษต่อร่างกายได้ ให้กินยาเท่าที่จำเป็น **ถ้ามีอาการไม่มาก** อาจหายใจออกโดยเป่าลมออกทางปากมากที่สุด

โรคหอบหืด



จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จ.นครสวรรค์

โทร 0 – 5621 – 9888 ต่อ 5200, 9801