

โรคหอบหืด กับ..การดูแลตนเอง

โรคหอบหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม มีผลทำให้ผนังหลอดลมมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ และสิ่งแวดล้อมมากกว่าคนปกติ พบได้ในคนทุกวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ และพบมากในคนที่มียะตักภูมิแพ้ในครอบครัว

อาการ

- ไอ แน่นหน้าอก , เสมหะมาก
- หายใจมีเสียงหวีด หรือหอบเหนื่อย อาการเหล่านี้อาจหายไปตัวเอง หรือไปเมื่อได้รับยาขยายหลอดลม

สาเหตุ หรือสิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการหอบหืด

- สารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่นละออง , เกสรดอกไม้ , ขนสัตว์ , อาหารทะเลบางชนิด
- ควันพิษและมลพิษอื่น ๆ เช่น ควันบุหรี่ สารเคมี หรือฝุ่นในโรงงานอุตสาหกรรม
- ความเย็น ความชื้น
- การติดเชื้อในทางเดินหายใจ เช่น ติดเชื้อไวรัส
- ความเครียด



การดูแลตนเอง

1. หลีกเลี่ยงสิ่งระคายเคืองต่อทางเดินหายใจ หรือสารก่อภูมิแพ้ เช่น ขนสัตว์ ฝุ่นในบ้านหรือที่นอน ควันบุหรี่ อาหารทะเล ฯลฯ
2. ดื่มน้ำมาก ๆ วันละประมาณ 8-10 แก้ว เพื่อช่วยในการละลายเสมหะ
3. ออกกำลังกาย ควรทำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อาจทำโดยถีบจักรยาน , เดิน , ว่ายน้ำ เป็นต้น และเมื่อมีอาการหอบ ควรหยุดออกกำลังกายทันที ดังนั้นก่อนการออกกำลังกาย อาจต้องใช้ยาขยายหลอดลม 5-10 นาที
4. ฝึกหายใจที่ถูกต้อง เพื่อช่วยลดความรุนแรงขณะมีอาการหอบหืดได้ โดยการหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ ทางปาก
5. กินยา หรือพ่นยาตรงตามการรักษามาตรฐานของแพทย์ ไม่ควรหยุดยาเอง เมื่ออาการเริ่มดีขึ้น ทำให้โรคกำเริบได้
6. ฝึกการบริหารปอด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ
7. ควรพบแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อได้รับการตรวจสอบสมรรถภาพของปอด เป็นระยะ



โรงพยาบาลแก่งคอย