

รู้ทัน ป้องกัน โรคหืด (Asthma) ปัญหาทางเดินหายใจที่ใกล้ตัว



โครงการ Healthy Lung Thailand สนับสนุน สมาคมสภาองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทย เดินหน้ารณรงค์คนไทยใส่ใจสุขภาพ เน้นแนวทาง สร้างการรับรู้การรักษา - ป้องกัน “โรคหืด” เนื่องในวัน World Asthma Day: วันหืดโลก

โรคหืด (Asthma) เป็นอีกหนึ่งโรคเรื้อรังที่ผู้ป่วยต้องทุกข์ทรมาน และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก ทำให้มีคุณภาพชีวิตแย่ลง หากมีอาการรุนแรงอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ปัจจุบันมีผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง การเข้าใจโรค รวมถึงแนวทางการดูแลรักษาที่ถูกต้อง และเหมาะสมจึงมีความสำคัญมาก เพื่อประโยชน์ในการควบคุมโรคและเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วยให้ดียิ่งขึ้น โดยโรคหืดถือได้ว่าเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่ควรมองข้าม และเป็นปัญหาทางสาธารณสุขของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ซึ่งในประเทศไทยมีอุบัติการณ์ผู้ป่วยโรคหืดราว 7% ในผู้ใหญ่ และ 10-15% ในเด็ก และพบว่าผู้ป่วยโรคหืดมีแนวโน้มเสียชีวิตมากกว่า 2,000 รายต่อปี มีคนไข้ที่เสียชีวิตจากโรคหืดในทุก ๆ วัน ซึ่งประเทศไทยบรรจุแผนการดูแลรักษาโรคหืดในแผนการพัฒนาบริการสุขภาพ หรือ Service Plan ของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้มีการดูแลผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกันการรักษาโรคหืดในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตมาก เนื่องจากเรามีองค์ความรู้และยาที่พัฒนามากขึ้น

องค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การหืดโลก (Global Initiatives for Asthma -GINA) ได้กำหนดให้วันอังคารแรกในเดือนพฤษภาคมของทุกปี เป็นวันหืดโลก หรือ World Asthma Day เพื่อส่งเสริมให้หน่วยงานภาครัฐ และ

เอกชน รวมทั้งเครือข่ายองค์กรระหว่างประเทศ และประชาชนทั่วโลก ได้ตระหนักถึงความสำคัญ พร้อมร่วมรณรงค์ ป้องกันและการปลูกจิตสำนึก เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหืด ซึ่งจะช่วยป้องกันการเสียชีวิตของผู้ป่วย จากโรคหืดที่เกิดขึ้นในแต่ละปี ทั้งจากผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาที่ไม่เหมาะสม มีความเข้าใจผิด ปฏิบัติตัวเพื่อควบคุม โรคหืดไม่ถูกต้อง รวมถึงจากสภาวะสิ่งแวดล้อมโลกที่เปลี่ยนแปลงไป เกี่ยวกับเรื่องนี้ ศ.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล นายกสมาคมสภาองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทย และผู้อำนวยการศูนย์ความเป็นเลิศด้านโรคมุมแพโรหืด และโรคระบบหายใจ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ได้ให้ความรู้ ว่า “โรคหืดเป็นโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เกิดขึ้นได้กับ คนทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งพบได้ตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงผู้ใหญ่ เป็นภาวะที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลมหรือทางเดินหายใจ ทำให้หลอดลมมีภาวะไวต่อสิ่งกระตุ้นมากกว่าคนปกติ เกิดการหดเกร็งตัวของหลอดลม นำไปสู่การหายใจที่ ลำบาก อากาศเข้าสู่ปอดน้อยลง โดยมี 2 ปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดโรค ได้แก่ ปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น การสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน เช่น ละอองเกสรดอกไม้ เกสรหญ้า ไรฝุ่น ขนสัตว์ คิวโนนหรือ การออกกำลังกาย อากาศที่เย็นจัด การติดเชื้อไวรัส รวมถึงมลพิษในอากาศ โดยเฉพาะปัญหาฝุ่นควันที่เกินค่ามาตรฐาน อย่างฝุ่นละออง PM2.5 ที่ได้รับผลกระทบทั่วทั้งประเทศ”

“อาการของโรคหืด จะเกิดขึ้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางรายจะมีอาการเป็นพัก ๆ แล้วหาย แต่บางรายเป็น อย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยโรคหืดในภาวะปกติอาจไม่มีอาการเลยก็ได้ สำหรับอาการที่พบบ่อยได้แก่ ไอ โดยมักมีอาการใน ตอนเช้าและตอนกลางคืน บางรายมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จากโรคมุมแพร่วมด้วย แต่ในภาวะจับหืดเฉียบพลัน ผู้ป่วยจะมีอาการไอเป็นชุด ๆ หายใจลำบาก หายใจเสียงดังหวีด แน่นหน้าอก ในรายที่รุนแรงมากอาจไม่สามารถพูด เป็นประโยคปกติได้ รู้สึกตัวลดลง ซึมลงหรือสับสน หากไม่ได้รับการรักษาทันที่อาจเสียชีวิตได้เนื่องจากสมอง ขาดออกซิเจน อาการของโรคหืดอาจกำเริบขึ้นได้ตามสถานการณ์และปัจจัยต่าง ๆ และจะเกิดขึ้นเวลาใดนั้นไม่ สามารถคาดเดาได้ ผู้ป่วยโรคหืดทุกคนจึงควรมีแผนปฏิบัติการเมื่อมีอาการหืดกำเริบเฉียบพลัน (Asthma Action Plan) ซึ่งประกอบด้วย อาการของหืดกำเริบ การใช้ยาและการดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการหืดกำเริบเฉียบพลัน และอาการสำคัญที่ต้องมาโรงพยาบาล ซึ่งปัจจุบันผู้ป่วยโรคหืดสามารถเรียนรู้แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน เมื่อเกิดอาการหอบ พร้อมทั้งการสูดพ่นยาที่ถูกต้อง รวมถึงการเตือนการสูดพ่นยา และการนัดหมายพบแพทย์ ได้ที่ Asthma Care Application ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้ฟรีจากมือถือทั้งระบบ iOS และ Android ซึ่งเป็นความร่วมมือของหมอร่วมกับทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคหืดสะดวกต่อการเข้าถึงข้อมูล”

“ทั้งนี้โรคหอบหืดเป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงอาการเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แพทย์จึงต้องประเมินผลการรักษาด้วยยา เป็นระยะ และอาจต้องปรับเปลี่ยนหรือลด - เพิ่มขนาดของยาตามความจำเป็นเพื่อให้การควบคุมโรคเป็นไปอย่างมี ประสิทธิภาพ โรคหืดเป็นโรคที่สามารถรักษาให้อาการหอบหายได้ ซึ่งการรักษาให้หายขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น ปัจจัยด้วยตัวโรค หรือปัจจัยที่มีโรคอื่นร่วมด้วย เช่น ภาวะภูมิแพ้ หรือโพรงจมูกอักเสบเรื้อรังก็มีโอกาสหายช้า หรือค่อนข้างน้อย การรักษาโรคหืดจะแตกต่างกันในคนไข้แต่ละคน ขึ้นอยู่กับความแรงของโรค อายุคนไข้ และ ภาวะที่เกิดร่วมกับโรคหอบหืด โดยการรักษาเน้นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสร้างความเข้าใจกับผู้ป่วยก่อนการรักษา ผู้

ป่วยต้องให้ความร่วมมือและทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับโรค เพราะโรคนี้เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกับผู้ป่วยรายใหม่ที่แพทย์ต้องใช้เวลาในการอธิบายเกี่ยวกับโรค รวมถึงวิธีในการใช้อุปกรณ์สูดพ่นยา เพราะการสูดพ่นยาให้ถูกวิธีเป็นสิ่งที่สำคัญมาก และควรหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์สูดพ่นยาหลายชนิดเพราะทำให้ผู้ป่วยสับสน โดยทั่วไปยาที่ใช้รักษาโรคหืด ปัจจุบันแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ยาที่ช่วยบรรเทาอาการ ใช้เพื่อขยายหลอดลมในช่วงที่มีอาการหอบหืดเนื่องจากหลอดลมตีบแคบ และยาสเตียรอยด์ชนิดสูงที่ใช้ควบคุมอาการ เป็นยาที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบเฉพาะที่ มีผลข้างเคียงต่ำเมื่อเทียบกับยาสเตียรอยด์ชนิดรับประทาน ใช้เพื่อลดการอักเสบของหลอดลมและป้องกันไม่ให้เกิดอาการหอบหืดขึ้นอีก ยาประเภทนี้ต้องใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานตามความรุนแรงของโรค ภายใต้คำแนะนำของแพทย์”

“ปัญหาที่พบบ่อยในการรักษา คือ เมื่อคนไข้พยายาลหลายหลอด คนไข้ละเลยการใช้อุปกรณ์สูดพ่นยาและมักจะชอบใช้เพียงยาขยายหลอดลม หรือ ยาฉุกเฉิน ซึ่งปัจจุบันสามารถเลือกใช้อุปกรณ์สูดพ่นยาที่มันง่ายขึ้น ยาที่ทั้งสามารถใช้เพื่อควบคุมอาการหรือใช้บรรเทาอาการเมื่อหอบกำเริบฉุกเฉินก็ได้ นอกจากนี้การที่ผู้ป่วยมีอุปกรณ์สูดพ่นยาหลายชนิด อาจทำให้สับสนได้เช่นกัน”

“เป้าหมายของการรักษาผู้ป่วยที่จับหืดบ่อยนั้นเป็นการลดความรุนแรงของโรคด้วยการใช้ยาให้เหมาะสมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ อย่างไรก็ตาม ความรุนแรงที่มากับหอบหืดคือ ภาวะจับหืดเฉียบพลัน (Acute Asthma Attack) ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้กับผู้ป่วยทุกคนแม้แต่กับกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการหอบไม่บ่อย และผู้ป่วยที่ละเลยการใช้อุปกรณ์สูดพ่นยาเพื่อป้องกันและควบคุมอาการ และชอบพึ่งพาใช้ยาพ่นขยายหลอดลมบ่อย ๆ ผู้ป่วยจำนวนมากที่เสี่ยงกับการเสียชีวิตระหว่างเดินทางมาโรงพยาบาล ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ อาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน”

“ปัจจุบันการป้องกัน และควบคุมอาการของโรคหืดไม่ให้อาการกำเริบนั้นสามารถทำได้ และถือเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาโรค โดยแพทย์จะค้นหาปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการหอบหืด และแนะนำให้หลีกเลี่ยงปัจจัยเหล่านั้น เช่น กำจัดไรฝุ่นในบ้าน หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ และควันต่าง ๆ นอกจากนี้ผู้ป่วยเองสามารถควบคุมอาการของโรคได้ด้วยการใช้ยาเพื่อควบคุมอาการตามที่แพทย์แนะนำต่อเนื่อง ไม่หยุดยาเอง รวมถึงประเมินความรุนแรงของอาการตนเองอยู่เสมอ และยังสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงพร้อมการปรับไลฟ์สไตล์ด้วยทฤษฎี 4E ได้แก่ 1.การออกกำลังกาย (Exercise) เพื่อสุขภาพ แต่ควรออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์ 2.รับประทานอาหาร (Eating) ที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ พยายามเลี่ยงอาหารที่อาจกระตุ้นให้เกิดการแพ้ของตัวเอง 3.สิ่งแวดล้อม (Environment) คนไข้โรคหืดจะต้องเลี่ยงสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งที่จะกระตุ้นให้อาการกำเริบ และ 4.อารมณ์ความรู้สึก (Emotion) ในภาวะที่คนไข้เครียด ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน มีผลกระทบต่ออาการเกิดโรคอย่างมาก”

“โรคหืด สามารถรักษาได้ถ้าผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติของโรค เข้าใจการทำงานของยาที่ควบคุมอาการของโรคได้ดี รวมถึงได้รับการรักษาที่เหมาะสมจะสามารถทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้นอย่างมาก เพราะหืดเป็นโรคเรื้อรังต้องใช้อุปกรณ์สูดพ่นยาอย่างต่อเนื่อง”

เนื่อง เน้นการรักษาแบบป้องกัน ก็สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีปอดที่แข็งแรง เพราะสิ่งสำคัญที่ทำให้โรคดีขึ้นได้ ไม่ใช่เพราะหมอ แต่คือ ตัวผู้ป่วยเองที่ต้องให้ความร่วมมือกับการรักษา”

อนึ่ง โครงการรณรงค์เนื่องในวัน World Asthma Day: วันหืดโลก ครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมภายใต้โครงการ Healthy Lung Thailand ซึ่งเป็นโครงการผสมความร่วมมือระหว่าง บริษัท แอสตราเซนเนกา (ประเทศไทย) จำกัดและเขตสุขภาพที่ 1 กระทรวงสาธารณสุข สำนักอนามัย สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ด้วยการสนับสนุนทางด้านวิชาการจากกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข สมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย สมาคมโรคระบบหายใจและเวชบำบัดวิกฤตในเด็ก และมะเร็งวิทยาสมาคมแห่งประเทศไทยที่ให้ความร่วมมือในการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคมะเร็งปอด ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 ประกอบด้วยพื้นที่ 8 จังหวัดทางภาคเหนือ ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย น่าน พะเยา แม่ฮ่องสอน ลำปาง และลำพูน ซึ่งผลจากการดำเนินการในปีที่ผ่านมา โครงการ Healthy Lung Thailand ได้ประสบความสำเร็จในการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และมะเร็งปอดของบุคลากรทางการแพทย์ มากกว่าหนึ่งหมื่นคนทั่วประเทศ จนก่อให้เกิดพัฒนาการด้านการรักษาและดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการเสริมสร้างศักยภาพและเข้าถึงการบริการ เพื่อนำไปสู่พัฒนาการด้านการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ ลดการเกิดโรค และอัตราการเสียชีวิต ทั้งกับผู้ใช้บริการสุขภาพ บุคลากรทางการแพทย์ในภาครัฐ รวมถึงชุมชนท้องถิ่น เพื่อขยายการเข้าถึงการรักษา และการสนับสนุนการดูแลสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นไป

หนึ่งในผู้แบ่งปันประสบการณ์การป่วยเป็น “โรคหืด” หรือ Asthma และได้ใช้ชีวิตอยู่กับโรคหืดนี้มากกว่า 23 ปีแล้ว ได้เล่าประสบการณ์ ผ่าน วิดีทัศน์รณรงค์ “เนื่องในวัน World Asthma Day: วันหืดโลก” ว่า “รู้สึกกลัวมาก ๆ เวลามีอาการของโรคหืดกำเริบ จนถึงขั้นต้องเข้าไอซียู จากที่เมื่อก่อนมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ด้วยตัวเอง ทั้งการท่องเที่ยว และการใช้ชีวิต อยู่มามีอาการเป็นหวัด และเป็นเรื้อรัง มีอาการเหนื่อย หอบ อาการไม่ดีขึ้น จนไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ ทำให้เกิดความกังวลต่าง ๆ ไม่อยากออกไปนอกบ้าน สำหรับตัวเองแล้ว เมื่อมีอาการหวัด และอาการไอ หลอดลมตีบ หายใจไม่ออก เสียงหายใจดังวี๊ด ๆ ทางครอบครัวก็ต้องนำเครื่องพ่นยามาให้ และเมื่อก่อนเป็นคนที่ใช้ยาค่อนข้างเยอะ ทั้งขยายหลอดลม ใช้ทั้ง เช้า กลางวัน และเย็น เพื่อขยายหลอดลมไม่ให้ตีบ รวมถึงยาพ่นสำหรับควบคุมอาการ ซึ่งถือว่าสำคัญมาก ผู้ป่วยที่มีอาการอย่าได้ละเลย และถ้าหากมีอาการรุนแรงต้องรีบปรึกษาแพทย์ ใช้ยาควบคุมอาการตามที่แพทย์จ่าย และต้องใช้อย่างต่อเนื่อง”

ปัจจุบันผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ ด้วยการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย เช่น ว่ายน้ำ ทำงานบ้าน ทำจิตใจให้ร่าเริง อย่าเครียด โดยเฉพาะโรคนี้ห้ามเครียด สิ่งที่สำคัญที่สุดคืออย่าท้อ ให้เราหันมาดูแลตัวเองให้เต็มร้อย เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง