

# การให้ความรู้แก่ผู้ป่วยหอบหืด

## โรคหืดคืออะไร

โรคหืด เป็นโรคเรื้อรังของปอด โดยหลอดลมของผู้ป่วยจะมีการอักเสบอยู่ตลอดเวลา มีความไวต่อสิ่งเร้ามาก เมื่อถูกกระตุ้น จะเกิดการตีบแคบของหลอดลม

## ยาแต่ละชนิด สำคัญอย่างไร

ยาที่ใช้แบ่งเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ

1. ยาที่ใช้ลดการอักเสบของหลอดลม เป็นยากลุ่มที่ใช้ป้องกันการหอบ
  2. ยาที่ใช้เมื่อเกิดอาการเป็นขยายขยายหลอดลม ลดการหดเกร็งของหลอดลม
- ☒ การใช้ยาควรทดสอบว่าสามารถใช้ยาพ่นได้ถูกต้องหรือไม่และทบทวนการใช้เป็นระยะ
  - ☒ การตรวจสอบอาการด้วยตนเอง เช่น อาการไอมาก หายใจเร็ว หายใจลำบาก อาจได้ยินเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก และควรปรึกษาแพทย์

## อาการที่ไม่ปลอดภัยควรพบแพทย์ทันที

ได้แก่ แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ด หรือไออย่างต่อเนื่อง หายใจลำบาก พูดแล้วเหนื่อยหรือปากเขียว ต้องใช้ยาขยายหลอดลมทุก 3 ชม.หรือบ่อยกว่า

# การควบคุมสิ่งแวดล้อม

หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ และสารระคายเคือง

สารก่อภูมิแพ้และสารระคายเคือง	วิธีหลีกเลี่ยง
<p><b>ไรฝุ่นบ้าน</b></p>   	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ ซักผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าห่ม ในน้ำร้อน 50-60 °C ประมาณ 30 นาที</li> <li>☒ ใช้ผ้าใยสังเคราะห์พิเศษหุ้มที่นอน หมอน เพื่อป้องกันไรฝุ่น</li> <li>☒ หลีกเลี่ยงการใช้พรมปูในห้องนอน เพื่อป้องกันการสะสมฝุ่น</li> <li>☒ หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องเรือน ของเล่นเด็ก ที่เป็นขน หรือทำจากนุ่น</li> </ul>
<p><b>ควันบุหรี่</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือสูดควันบุหรี่</li> <li>☒ ไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในห้องที่มีเด็กอยู่ด้วยอย่างเด็ดขาด</li> </ul>

<p><b>แมลงสาบ</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ ทำความสะอาดบ้านอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>☒ เก็บขยะให้มิดชิด ปิดอาหารให้เรียบร้อย ใช้ตะแกรงปิดท่อน้ำทิ้ง</li> </ul>
<p><b>ละอองเกสร ดอกหญ้า และสปอร์จากเชื้อรา</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ ปิดหน้าต่างในช่วงมีการกระจายตัวของละอองเกสรและฝุ่นมาก ๆ</li> <li>☒ ใช้สีฆ่าเชื้อรา น้ำยาฆ่าเชื้อรา ทาหรือทำความสะอาดในบริเวณที่มีรา</li> <li>☒ ปรับปรุงบริเวณที่มีความชื้นสูง เช่น ห้องน้ำ ห้องครัว</li> </ul>
<p><b>ขนสัตว์ เช่น แมว สุนัข กระต่าย</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ ไม่ควรเลี้ยงสัตว์มีขนภายในบ้าน</li> <li>☒ ไม่ให้เด็กเล่น คลุกคลี ใกล้ชิดกับสัตว์</li> </ul>
<p><b>ควันไฟ สารระคายเคืองในบ้าน</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ยาจุดกันยุง ยาฆ่าแมลงเมื่อมีเด็กอยู่ด้วย</li> <li>☒ หากใช้เตาที่มีควันควรใช้ช้อนนอกตัวบ้าน</li> <li>☒ หลีกเลี่ยงการจุดธูปเมื่อมีผู้ป่วยอยู่ด้วย</li> </ul>

# คู่มือการปฏิบัติตัว

## ผู้ป่วยโรคหอบหืด



## โรงพยาบาลร้อยเอ็ด-ธนบุรี

โทร. 0-4352-7191, 0-4352-7199

โทรสาร. 0-4352-7208-9

คุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ