

การทํานายอาการเหนื่อยหอบจากปัจจัยกระตุ้นในผู้สูงอายุที่เป็นโรคถุงลมโป่งพอง บ้านแม่ก่ง

4.4.4.2 เมื่อรู้สึกเหนื่อยผู้ป่วยจะอยู่ในที่โล่ง โปร่งสบาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มากกว่าการอยู่ในที่แออัด

4.4.4.3 ดื่มน้ำอุ่นดื่มจะหายใจโล่ง อาการเหนื่อยลดลง บางครั้งดื่มผสมกับยาพื้นเมือง เป็นหญ้า น้ำค้าง

4.4.4.4 เปิดพัดลม เพราะจะทำให้หายเหนื่อย

4.4.4.5 พ่นยาวันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น รับประทานยาหลังอาหาร ครั้งละเม็ด เช้า - เย็น

4.4.2 การวางแผนกิจวัตรประจำวัน

4.4.2.1 “จะทำงานช่วงเช้า ช่วงบ่ายนอนพัก”

4.4.3 การป้องกันอาการเหนื่อย

4.4.3.1 “ใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกทุกครั้งที่ทำประตู่-หน้าต่าง”

4.4.3.1 “หลีกเลี่ยงการได้กลิ่นน้ำหอม แป้ง ขนุน มะม่วงสุก ไม่กินของหมักดอง”

4.4.4 การจัดการอาการเหนื่อย

4.4.4.1 “เมื่อหายใจเร็วขึ้น ก็จะหยุดพัก”

4.4.4.2 “เวลามีอาการเหนื่อยหอบขึ้นก็จะพ่นยา ใส่ออกซิเจน และก็เปิดพัดลมเข้าใส่แรง รอ ลูกสาวมารับแล้วก็ไปโรงพยาบาล”

4.4.4.3 “พ่นยาวันละ 4 ครั้ง คือตอนตื่นนอนตอนเช้า , 10 โมง, บ่าย 2 โมง และก่อนนอนแต่ถ้าเวลาเหนื่อยก็พ่นบ่อยกว่าปกติ”

4.4.2 การวางแผนกิจวัตรประจำวัน

4.4.2.6 คุณสมควร

- ตื่นเข้ามาทุกวันก็ต้องออกกำลังกายลุกนั่งบนที่นอน และเดินเล่นรอบบ้าน

บทที่ 4 การทำนายอาการเหนื่อย

4.1 บทนำ

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยที่จะอธิบายให้เห็นถึงผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง บนพื้นฐานของปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เหนื่อยได้ การป้องกันอาการเหนื่อย

4.2 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

4.2.1 Case 1 ชื่อสมมติ คุณสมพงษ์ ผู้ป่วยเพศชาย อายุ 69 ปี ประกอบอาชีพทำนา ผู้ป่วยเป็น COPD ตั้งแต่ปี พ.ศ.2551 จนถึงปัจจุบัน สูบบุหรี่มาตั้งอายุ 20 ปี วันละ 4 – 5 มวน เลิกสูบได้ประมาณ อายุ 50 -60 ปี เริ่มเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังตั้งแต่ปี พ.ศ.2551 แรกเริ่มตาเริ่มรู้สึกเหนื่อยตอนปีพ.ศ.2550 ตาไปหาหมอ กลับมากินยาแก้ไออาการดีขึ้น จากนั้นก็กลับมาสูบบุหรี่เหมือนเดิม แล้วก็รู้สึกเหนื่อยก็เลยเลิกดื่มเลิกสูบนจนมาถึงทุกวันนี้ ผู้ป่วยรับการรักษาโดยการรับประทานยาในเวลาเช้าและเย็น ไม่ได้ได้รับการรักษาด้วยการพ่นยา อาศัยอยู่กับภรรยา และลูกชาย 1 คน

4.2.2 Case 2 ชื่อสมมติ คุณสมหมาย ผู้ป่วยเพศชาย อายุ 67 เมื่อก่อนประกอบอาชีพค้าขาย สูบบุหรี่สูบบุหรี่มาตั้งอายุ 52 ปี วันละ 10 มวน พึ่งเลิกสูบบุหรี่ในปีในปีนี้มีประวัติเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังตั้งแต่ปี พ.ศ.2547 อาศัยอยู่เพียงลำพัง แต่มีลูกหลายบ้านใกล้เคียงคอยดูแลเรื่องรับประทานอาหาร การเจ็บป่วย

4.2.3 Case 3 ชื่อสมมติ คุณบุญสม เพศชาย อายุ 60 ปี ป่วยเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548-ปัจจุบัน อาศัยอยู่กับภรรยาในบ้านชั้นเดียว

4.2.4 Case 4 ชื่อสมมติ คุณสมศรี เพศหญิง อายุ 75 ปี ป่วยเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังตั้งแต่ปี

พ.ศ.2551-ปัจจุบัน อาศัยอยู่กับสามีและหลานสาว

4.2.5 Case 5 ชื่อสมมติ คุณสมบุรณ์เพศหญิง อายุ 78 ปี ป่วยเป็นโรคโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังประมาณ 8 ปี อาศัยอยู่บ้านเพียงลำพัง

4.2.6 Case 6 ชื่อสมมติ คุณสมควร Case ที่ 6 เพศหญิง ผู้ป่วยอายุ 85 ปีเคยสูบบุหรี่ ป่วยเป็นปอดอุดกั้นเรื้อรังมาแล้วเกือบ 5 ปี ปัจจุบันอาศัยอยู่กับลูกสาว

4.3 “กลัวเหนื่อย” “ไม่รู้เวลาเหนื่อย” (พรรณนาความหมายของ “ไม่รู้เวลาเหนื่อย” ตามกลุ่มตัวอย่าง+ตัวอย่างคำพูดของกลุ่มตัวอย่าง)

“กลัวเหนื่อย” หมายถึง การกระทำหรือคำพูดที่แสดงออกมาให้เห็นว่า ผู้ป่วยซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในชุมชนบ้านแม่ก๋ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง กลัวว่าตนเองจะอ่อนแรงลง กลัวติดเชื้อ โรคกลัวอ่อนเพลียจากการทำกิจกรรมต่างๆหรือกิจวัตรประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการได้กลิ่น สภาพอากาศ ฤดูกาล ระยะทางที่ต้องเดินทาง การออกแรง การระบายอากาศ การติดเชื้อทางเดินหายใจ ฟุ้ง ควัน ช่วงเวลาแต่ละวัน การมีเสมหะหรือไอ การแพ้ยา การดื่มเหล้า อาหาร และแพ้อากาศ ดังคำพูดของผู้ป่วยซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในชุมชนบ้านแม่ก๋ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ดังนี้ “ถ้าเดินไกลไปวัดจะเหนื่อย จึงขี่มอเตอร์ไซด์ไป บางวันเดินไปตอนมีงาน ไปถึงเหนื่อยก็นั่งพักประมาณ 15 นาที” “ตาจะนอนหัวสูงเพราะทำให้หายใจเหนื่อยเร็ว”

“ไม่รู้เวลาเหนื่อย” หมายถึง สิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในชุมชนบ้านแม่ก๋ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ไม่สามารถทราบได้ว่าช่วงเวลาไหน เมื่อไร หรือเมื่อได้รับผลกระทบจากสิ่งใดบ้างที่ทำให้ตนเองเกิดอาการอ่อนแรงลง มีอาการติดเชื้อ และรู้สึกอ่อนเพลีย ดังเช่นคำพูดของผู้ป่วยซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในชุมชนบ้านแม่ก๋ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ดังนี้ “แต่ละวันก็ไปทำนา ขนน้ำ แยกน้ำบ้างในฤดูที่เขาทำนา ไปเดินเล่นบ้าง งานอะไรที่ทำได้ก็ทำ ที่ทำไม่ได้ก็ไม่ทำ” “เหนื่อยอ่อนทำงานหน่อย แยกของหนัก เดียวก็เหนื่อย” “บางครั้งก็แยกขนน้ำไปให้ญาติในเวลาที่มีการทำไร่ทำสวน” “อากาศมันหนาวไม่รู้ทำอะไร เลยสูบบุหรี่ เอาไว้ให้ควันไต่ขลุ่ยไล่แมลงหวี่ด้วย” “ถ้ากินเมี่ยงอย่างเดียวจะรู้สึกไม่อร่อย ถ้าสูบบุหรี่ด้วยจะอร่อย” “กินเหล้าแล้วจะไม่รู้สึกเหนื่อยเพราะเมา”

4.4 การทำนายอาการเหนื่อย

4.4.1 ความตระหนักที่ส่งผลทำให้เหนื่อย

4.4.1.1 อากาศ : อากาศร้อนจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเหนื่อยมากขึ้น เพราะที่อากาศเย็นมากจะทำให้หลอดลมหดเกร็งตัว อากาศร้อนมา ทำให้ปอดและหัวใจทำงานหนัก ทำให้เหนื่อยง่าย ตัวอย่างสภาพอากาศที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเหนื่อย ได้แก่ อากาศร้อนจัดและเย็นจัด จากคำพูดของคุณบุญสม “อาการจะกำเริบตอนเย็นจัด ๆ ร้อนจัด ๆ”

4.4.1.2 กลิ่น : ทำให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเกิดการระคายเคืองของหลอดลม มีการขยายตัวของต่อมมูกที่ผนังหลอดลม ทำให้มีการหลั่งมูกมากขึ้นกว่าปกติเกิดการสะสมของมูกในหลอดลมรวมทั้งมีการหดเกร็งของหลอดลมทำให้เกิดการคั่งของเสมหะในหลอดลมขึ้น จากคำพูดของคุณบุญสมดังนี้

“ถ้าได้กลิ่นขนุน มะม่วงสุก น้ำหอม แล้วจะมีอาการหายใจเหนื่อย”

4.4.1.3 ฤดูกาล : โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงฤดูหนาว เสมหะที่คั่งอยู่ภายในหลอดลมเป็นมูกขาวเหนียวกว่าปกติ การแลกเปลี่ยนก๊าซภายในหลอดลมลดลง ผู้ป่วยจะรู้สึกเหนื่อยง่าย ระดับของคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดแดงจะสูงขึ้น ตัวอย่างที่ทำให้เกิด ได้แก่ ก่อนฝนตก จากคำพูด คุณสมหมาย “ส่วนมากหน้าฝนจะเหนื่อยช่วงก่อนฝนตก ตอนฝนตกจะไม่อาบน้ำเพราะอากาศมันเย็น” จากคำพูด คุณสมควร “ถ้าเป็นหอบก็จะเป็นตอนฝนตกนะ” และจากคำพูดคุณบุญสม “ส่วนใหญ่อาการจะกำเริบก่อนฝนตก”

4.4.1.4 ระยะเวลาที่ต้องเดินทาง : ส่งผลทำให้เกิด อาการหายใจลำบาก ซึ่งผู้ป่วยต้องใช้แรงในการหายใจเพิ่มขึ้น เมื่อใช้พลังงานในการออกแรงมาก อากาศจากภายนอกไม่สามารถเข้ามาถึงบริเวณที่มีการแลกเปลี่ยนก๊าซในปอด ผู้ป่วยจะรู้สึกเหนื่อยง่าย จากคำพูดของ ยายสมศรี พูดว่า “ไปไกลๆไม่ไป” “กลัวไปเหนื่อย” จากคำพูดคุณสมพงษ์ “ใช้มอเตอร์ไซด์ไปก็จะไม่เหนื่อย” ตัวอย่างที่ทำให้เกิด การเดินเล่น จากคำพูดคุณสมหมาย “เดินเล่นไม่ เหนื่อย ไม่ได้เดินทุกวัน ขนาดไม่ออกกำลังกายยังเหนื่อยถ้าออกกำลังกายจะขนาดไหน เหมือนกับตอนไปรพ.เขาให้เดิน เดินได้ 6-7รอบบางวัน 5-6รอบ พักแล้วเดินไม่ทันเขา ถ้าเหนื่อยมากก็6รอบ ถ้าไม่เดินเยอะจะทำให้ไม่เหนื่อย”

4.4.1.5 การออกแรง : กลุ่มโรคที่มีการอุดกั้นของทางเดินหายใจส่วนล่าง ทำให้อากาศจากภายนอกไม่สามารถเข้ามาถึงบริเวณที่มีการแลกเปลี่ยนก๊าซในปอด ผู้ป่วยจะรู้สึกเหนื่อยง่ายเมื่อทำกิจกรรม ตัวอย่างที่ทำให้เกิดการออกแรง ตัวอย่างที่ทำให้เกิด ได้แก่ แยกของหนัก จากคำพูด คุณสมหมาย “ไม่แบกแล้วเพราะไม่มีแรง ”

4.4.1.6 การระบายอากาศ : ผู้ป่วยจะหายใจเหนื่อยเร็วจากสภาพแวดล้อมในที่ ๆ โลงโปรงสบาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ตัวอย่างเช่น บนที่สูง หรือลานกว้าง มากกว่าการอยู่ในที่แออัด จากคำพูดของคุณสมพงษ์

“บนที่สูง ๆ และที่โล่งจะหายใจเหนื่อยเร็ว อากาศเย็นสบาย หายใจได้สะดวก จะหายใจเหนื่อยเร็วกว่า เพราะมีลมพัดผ่าน แต่ที่แออัดจะหายใจช้า”

4.4.1.7 เป็นหวัด/การติดเชื้อทางเดินหายใจ : การติดเชื้อเป็นสาเหตุเสริมที่ทำให้มีอาการเหนื่อยมากขึ้น โดยไข้หวัดมีสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อไวรัส (มีหลายร้อยชนิด) อาการของโรคหวัดสามารถหายได้เอง (self-limited disease) อาการแทรกซ้อนที่มักจะเกิดขึ้นมักจะมาจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายอ่อนแอ จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียตามมา การติดเชื้อของโรคเกิดจากการสูดเอาละอองเสมหะ น้ำมูกหรือน้ำลายของผู้ที่เป็นหวัดเข้าไป อาการที่สำคัญที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจะมีไข้ คัดจมูก น้ำมูกไหลมีเสมหะ ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย ปวดหัว อาการเหล่านี้ก็จะส่งผลทำให้ผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยหอบได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ป่วยมีภาวะหอบหืด (Asthma) หรือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)

คุณสมควรบอกว่า “เป็นหวัดเป็นไขก็หอบแล้ว”

“ถ้าเป็นหวัดเป็นไขก็ระวังให้ดิ้นะ”

4.4.1.4 ผู้เฒ่า : เมื่อผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังหายใจเอาฝุ่นเข้าไปจะก่อให้เกิดการระคายเคืองและเกิดการอักเสบของระบบทางเดินหายใจ จากคำพูดของคุณบุญสมดังนี้

“เมื่อสูดแป้งฝุ่นเข้าไปจะไอแล้วเหนื่อย”

“จะใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกทุกครั้งที่ทำประตูด่านต่าง เพื่อ”

4.4.1.9 **คว้น** : การสูดคว้นเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เยื่อหลอดลมบวม หดเกร็ง การหายใจไม่มีประสิทธิภาพการแลกเปลี่ยนออกซิเจนลดลงและเกิดการกระตุ้นให้ผู้ป่วยเหนื่อยหอบในที่สุด กลิ่นที่ผู้ป่วยสูดดมแล้วกระตุ้นให้เกิดอาการเช่น คว้นยากันบูด ดังเช่นคำพูดของยายสมบุญ (นามสมมติ) ที่ว่า “เวลาไปบ้านลูกสะใภ้ ลูกสะใภ้จูด ขายก็จะหนีออกมาซะ ” คว้นเผาะยะ “ แต่ก่อนเค้าสูบที่ไหนที่กว่าก็หอม แต่เดี๋ยวนี้เหม็น ถ้าเราได้กลิ่นก็รีบหนี ละ ไม่ให้ได้เหม็น ” คว้นบุหรี “ เดี่ยวนี้ แต่ก่อนเค้าสูบที่ไหนที่กว่าก็หอม แต่ เดี่ยวนี้เหม็น ถ้าเราได้กลิ่นก็รีบหนีละ ไม่ให้ได้เหม็น ”

4.4.1.10 **ช่วงเวลาของวัน** : เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยหายใจลำบากโดยเฉพาะในเวลากลางคืนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มิ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จำนวนมาก ตัวอย่างที่ทำให้เกิด ช่วงกลางคืน จากคำพูดของสมศรี “ส่วนมากจะเป็นตอนกลางคืน” และจากคำพูดคุณบุญสม“การจะกำริบตอนตี 3”

4.4.1.11 **อาหาร** : ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเมื่อรับประทานข้าวเหนียวจะรู้สึกอึดอัด แน่นท้อง หายใจไม่สะดวก จากคำพูดของคุณสมควรดังนี้ “กินข้าวเหนียวแล้วอึดแน่นท้อง”

4.4.1.12 **ดื่มเหล้า** : การดื่มสุราจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเหนื่อยมากขึ้น เมื่อเลิกดื่มจะทำให้ไม่เหนื่อยมากเหมือนแต่ก่อน เพราะแอลกอฮอล์มีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัว และหัวใจทำงานหนักมากขึ้น จากคำพูดของคุณสมพงษ์

“หลังจากเลิกดื่มเหล้า รู้สึกสบายใจ ไม่เหนื่อยมากเหมือน แต่ก่อน” และ “ดื่มแรก ๆ ก็ไม่รู้สึกอะไร แต่อีกสักพักจะเริ่มรู้สึกเหนื่อย เพราะแอลกอฮอล์ในเลือดมันสูงขึ้น”

4.4.1.13 **ยา Hypertension** : ยากลุ่มเบต้าบล็อกเกอร์ (Beta-blockers) เช่น Atenolol , Metoprolol, Propranolol ออกฤทธิ์โดยการปิดกั้นระบบประสาทอัตโนมัติซึ่ง จะทำให้ความดันโลหิตและชีพจร ลดลงอาการข้างเคียงของยาส่งผลทำให้ผู้ป่วยมีอาการเย็นตามปลายมือปลายเท้า อาจทำให้เกิดอาการฝันร้ายซึมเศร้า อ่อนเพลีย หัวใจเต้นช้าลง หลอดลมหดเกร็ง ข้อควรระวังในการใช้ยา มีภาวะ หอบหืด (Asthma) หรือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง

(COPD) ควรแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนใช้ยา กลุ่มนี้ เพราะยา มีผลต่อการทำงานของหลอดลม จึงส่งผลทำให้ผู้ป่วยมีอาการหอบเหนื่อยได้ง่าย

คุณสมควรบอกว่า “ยาความดัน ไม่กินถ้ากินจะทำให้หอบ”

“หอบบอกว่าถ้ากิน ไม่ได้ก็ไม่ต้องกิน เพราะแพ้ยา”

4.4.1.14 **เสมหะ/ไอ** : เสมหะและอาการ ไอมีเสมหะจากฝุ่นละออง ควันบุหรืหรือสารพิษที่สูดเข้าไป ทำให้ร่างกายพยายามสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวเพื่อทำลายสารพิษและเกิดการระคายเคืองอยู่เสมอ ในทางพยาธิสรีรภาพจะพบว่าการเพิ่มขึ้นของเซลล์ล่งมูกได้ชั้นเยื่อผิวของหลอดลมและต่อมหลังมูกมีขนาดโตขึ้น ซึ่งทำให้ผนังของหลอดลมจะหนาตัวขึ้นและเสียความยืดหยุ่น ทำให้ท่อหลอดลมมีขนาดตีบแคบลง เสมหะที่เกิดจากการเพิ่มและสะสมของมูกที่หลอดลมเล็กซึ่งมีลักษณะเหนียวกว่าปกติไม่สามารถถูกขับออกได้ เกิดการคั่งของเสมหะซึ่งเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคที่หลอดลม ทำให้มีการอักเสบเกิดขึ้น จะทำให้ผู้ป่วยหายใจหอบเหนื่อยจากการไอและพยายามขับเสมหะออก เช่น คุณบุญสมเล่าว่า “ มีอาการไอมากและตลอดทั้งคืน อาการเจ็บเหมือนมีก้อนอยู่ที่หน้าอก และหอบเหนื่อยมากขึ้นเรื่อยๆ ” คุณสมบุญณ์เล่าว่า “รู้สึกว่ามีเสมหะพันกัน ”

4.4.1.15 **แพ้อากาศ** : ภูมิแพ้จะมีปัญหาเรื่องการปรับตัวของเยื่อจมูก คือจมูกจะไวต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศ ปรับตัวไม่ค่อยได้ ไม่ว่าจะเป็นอากาศร้อนหรือเย็น ความชื้นของอากาศตลอดจนกลิ่นฉุนสิ่งระคายเคืองต่าง ๆ การแพ้จะทำให้เยื่อจมูกบวม ทางเดินหายใจหดเกร็ง ตีบแคบ กระตุ้นการหายใจและอาการหายใจเหนื่อยหอบ ดังที่ คุณสมควรเล่าว่า “ ไม่รู้สึกตัวจะหอบก็หอบ ถ้าเป็นหวัดและแพ้อากาศ ”

4.4.2 การวางแผนกิจวัตรประจำวัน

4.4.2การวางแผนกิจวัตรประจำวัน

4.4.3การป้องกันอาการเหนื่อย

ยายสมศรี

- ไม่ไปไหนไกล

4.4.4 การจัดการอาการเหนื่อย

- เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็หยุดพัก

- พักยาเมื่อมีอาการ

- กินยาตลอด

4.4.1 การทำนยาอาการเหนื่อย

4.4.1.2 คุณสมบุรณ์

- ถ้าเหนื่อยนะ มีอยู่อย่างนึง คล้ายว่าอย่างตื่นนอนมาตอนเช้านี้ละ มันเป็นอย่างงี้ไม่รู้มันเหมือน

คล้ายๆจะแน่นหน้าอกนะ

- อะไร รู้สึก เหนื่อยนะตอนคำๆมาอ่อนเนื้ออ่อน ขาอ่อน อ่อนเนื้ออ่อนตัวก็เลยไปอาบน้ำ อาบน้ำ แล้วมากินนม กินนมไปครึ่งนึงแล้วก็กินข้าว กินข้าวแล้วก็กินนมอีก

4.4.2 การวางแผนกิจวัตรประจำวัน

4.4.2.2 คุณสมบุรณ์

- ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็ไม่ไปไหนละ

- ขาก็กวาดซะแค่นั้นแหละ กวาดก็เอาไม้กวาดมากวาดซะพื้นแถวนี้ละ ข้างใน นั่นก็ถูบ้างไม่ถู บ้าง 3 วันถูครั้งนึง กวาดก็กวาดทุกวันนะ เรากวาดทุกวันนั่นแหละ แต่เราไม่ถูนะ บางครั้งก็ 2 วันถู

เอเราสะดวกว่า

- เรามันไม่ได้ทำอะไรมาก ตื่นมาก็นั่งข้าวซะ นิ่งข้าวเสร็จก็ทำกับข้าว แล้วเราก็ใส่บาตรซะ

แล้วเราก็กินข้าวแค่นั้นแหละไม่มี อะไรมากหรอก กินข้าวเสร็จก็ซักผ้าซะ ผ้าก็มีผ้าถุง

1 ผืน เสื้อ 2 ผืน แค่นั้นแหละ: ถ้าเราซักทุกวันมันยังดีหน่อย ไม่อ้อมไวน่าก เสื้อในซะผืนนึง

เสื้อนี้ชะผืน ผ้าจีนชะผืน แค้นนั้นแหละ

4.4.2.1 ตอนเช้าจะทำงานไม่หนัก

ทำให้ไม่รู้สึกรู้สึกเหนื่อย จากคำพูดของคุณสมพงษ์ “ตอนเช้า เวลาทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ จะไม่ค่อยเหนื่อย ทำงานเบา ๆ จะไม่รู้สึกรู้สึกเหนื่อย แต่ถ้าทำงานหนัก ๆ นี่จะรู้สึกเหนื่อย ขึ้น”

4.4.2.2 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ผู้ป่วยจะออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน แต่จะหลีกเลี่ยงอากาศร้อน เพราะจะทำให้รู้สึกเหนื่อย จากคำพูดของคุณสมพงษ์ “ปั่นไปถึงสะพาน ประมาณ 200 เมตร ตอนเช้าแต่ไม่ถึง 10.00 น. เพราะอากาศจะเริ่มร้อน”

4.4.3 การป้องกันอาการเหนื่อย

4.4.3.1 ทำงานน้อยลง ผู้ป่วยปลอดภัยกันเรื่องป้องกันตัวเองโดยการทำงานน้อยลง เพื่อไม่ให้สูญเสียพลังงานมากเกินไป จากคำพูดของคุณสมพงษ์ “ทำงานให้น้อยลง ไม่ทำงานมาก จะไม่รู้สึกรู้สึกเหนื่อย”

4.4.3.2 หลีกเลี่ยงคว้นบุหรี เมื่อผู้ป่วยต้องอยู่ในสถานที่ ๆ มีคนสูบบุหรี่ ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงการสูดดมคว้นบุหรีโดยการ จากคำพูดของคุณสมพงษ์ “ตอนทำงานเขาก็ไม่สูบ แต่ตอนนั่งพักในร่มเขาก็สูบ เวลาเราเหม็นกลิ่นบุหรีเราก็นั่งที่นั่นไปนั่งที่อื่น เราจะไปอยู่กับเขาทำไม”

4.4.3.3 การเดินทาง เมื่อเดินทางไกลผู้ป่วยจะเลือกเดินทางโดยใช้ยานพาหนะแทนการเดินทาง จากคำพูดของคุณสมพงษ์ “ถ้าเดินไปไหนไกล ๆ ก็รู้สึกเหนื่อย เวลาเหนื่อยก็จะนั่งพัก บางครั้งก็จะซื้อมอเตอร์ไซด์ไปก็จะไม่เหนื่อย”

4.4.3.4 ช่วงเวลาในการทำงาน ทำงานตอนเช้า เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อน จากคำพูดของคุณสมพงษ์ “ไปตั้งแต่ 08.00 น.ทำงานซัก 30 นาที บางครั้งก็ 1 ชั่วโมง อากาศร้อนก็พัก”

4.4.4 การจัดการอาการเหนื่อย

4.4.4.1 ลดการออกกำลังกาย เมื่อผู้ป่วยทำงานแล้วรู้สึกเหนื่อยก็จะนั่งพักประมาณ 10 – 20 นาที ก็จะหายเหนื่อย หายใจเข้าลึกๆและหายใจออกทางปาก

4.4.3 การป้องกันอาการเหนื่อย

4.4.3.6 คุณสมควร

- ออกกำลังกาย โดยการลุกนั่งบนที่นอนและ เดินออกกำลังกายช่วงตอนเช้าของทุกวัน
- นอนพักผ่อนติดตัวอยู่ตลอด
- มีถังเก็บออกซิเจนไว้ที่บ้าน

4.4.4 การจัดการอาการเหนื่อย

4.4.4.6 คุณสมควร

- หายใจลึกๆ แล้วก็เป่าออกมาทางปาก
- เมื่อมีอาการเหนื่อยมากๆ ก็จะพ่นยา หรือใช้ออกซิเจน
- เวลาทำงาน เช่น ปลูกผัก เมื่อรู้ว่าเหนื่อยก็จะนั่งพัก
- ทานข้าวเหนียวทำให้ท้องอืดและทำให้ไม่สบายใจและ หายใจไม่ออกก็จะไม่ทานข้าวเหนียวอีก
- ซื้อหมอนชั้นแบบแคลิฟอร์เนียมาทานทำให้ผายลมและเลอ มีผลให้อาการไม่สบายใจ หายใจไม่ออกดีขึ้น
- เมื่อได้กลิ่นบูหรืจะหายใจไม่ออก แล้วก็จะหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีคนสูบบุหรี่

4.5 สรุป

ในบทนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยที่อธิบายเรื่องของวิธีการจัดการร่วมกับกระบวนการทำงานของผู้ป่วย ซึ่งพบว่าประเด็นที่จะทำให้มีการรบกวนการใช้ชีวิตผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในเรื่องของการเจ็บป่วยต่อโดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่รู้สึกว่าการเจ็บป่วย ซึ่งพบว่าหากผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ใช้พลังงาน มีความตระหนักในเรื่องของสิ่งที่ทำให้เขาเหนื่อย แล้วก็มีแผนปรับว่าจะทำให้หายเหนื่อยได้อย่างไรและทำให้เกิดการวางแผนการจัดการ

