

ที่ สธ ๐๒๐๓.๐๙๑๐/



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง
๒๖๘ ถนนป่าขาม ตำบลหัวเวียง
อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

๒๑ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอส่งเอกสารความรู้จากการวิจัย

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านแม่ก่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย บทความวิจัยเพื่อประชาชน จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ได้จัดทำผลงานวิจัย เรื่อง การทำนายอาการเหนื่อยหอบของผู้สูงอายุโรคถุงลมโป่งพอง และได้สรุปเป็นบทความสำหรับประชาชน ส่งมาให้แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านแม่ก่ง เพื่อเป็นการเผยแพร่ผลงานวิจัยและส่งเสริมให้เกิดการนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายถาวร ล้อกา)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

กลุ่มงานวิจัยและบริการวิชาการ

งานวิจัย การจัดการความรู้ และศูนย์ความเป็นเลิศทางวิชาการ

โทร. ๐-๕๔๒๒-๖๒๕๔, ๐-๕๔๒๑-๘๗๘๘ ต่อ ๑๔๑

โทรสาร ๐-๕๔๒๒-๕๐๒๐

การจัดการอาการเหนื่อยหอบของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ปัญหาของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่พบบ่อยคือ การเกิดอาการเหนื่อย หอบทำให้ผู้ป่วยมีอาการกลัวเหนื่อยและไม่สามารถบอกได้ว่าจะมีอาการเหนื่อยเกิดขึ้นเมื่อไร การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 10 คน พบว่า ปัจจัยที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการเหนื่อย ได้แก่

1. อากาศ อากาศร้อนทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเหนื่อยมากขึ้น ขณะที่อากาศเย็นมากจะทำให้ หลอดลมหดเกร็งตัว
2. กลิ่น ทำให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเกิดการระคายเคืองของหลอดลม มีการขยายตัวของต่อมมูกที่ผนังหลอดลม ทำให้มีการหลั่งมูกมากขึ้น ทำให้ เกิดการคั่งของเสมหะในหลอดลมมากขึ้น
3. ฤดูกาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงฤดูหนาว เสมหะที่คั่งอยู่ภายในหลอดลมเป็นมูกขาว เหนียวกว่าปกติ การแลกเปลี่ยนก๊าซภายในหลอดลมลดลง ผู้ป่วยจะรู้สึกเหนื่อยง่าย ระดับของ คาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดแดงจะสูงขึ้น
4. ระยะทางที่ต้องเดินทาง การเดินทางระยะทางไกลๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการหายใจลำบาก ต้องใช้แรงในการหายใจมาตามไปด้วย
5. การออกกำลังกาย กลุ่มโรคที่มีการอุดกั้นของทางเดินหายใจส่วนล่าง ทำให้อากาศจาก ภายนอกไม่สามารถเข้ามาถึงบริเวณที่มีการแลกเปลี่ยนก๊าซในปอด ผู้ป่วยจะรู้สึกเหนื่อยง่ายเมื่อ ทำกิจกรรม
6. การระบายอากาศ ผู้ป่วยจะหายใจเหนื่อยเร็วจากสภาพแวดล้อมในที่ ๆ โลงโปร่งสบาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ตัวอย่างเช่น บนที่สูง หรือลานกว้าง มากกว่าการอยู่ในที่แออัด
7. เป็นหวัด/การติดเชื้อทางเดินหายใจ ทำให้มีอาการเหนื่อย มากขึ้น
8. ควัน การสูดควันเข้าสู่ร่างกายทำให้เยื่อหลอดลมบวม หดเกร็ง การหายใจไม่มีประสิทธิภาพ การแลกเปลี่ยนออกซิเจนลดลงและกระตุ้นให้มีอาการเหนื่อยหอบ
9. ช่วงเวลาของวัน โดยเฉพาะในเวลาากลางคืนซึ่ง เป็นช่วงเวลาที่มีการคาร์บอนไดออกไซด์จำนวนมาก
10. อาหาร ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเมื่อรับประทานข้าวเหนียวจะรู้สึกอึดอัด แน่น ท้อง หายใจไม่สะดวก
11. ดื่มสุรา ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเหนื่อยมากขึ้น เพราะแอลกอฮอล์มีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัว และหัวใจ ทำงานหนักมากขึ้น
12. การใช้ยาลดความดัน มีฤทธิ์ทำให้ความดันโลหิตและชีพจร ลดลงอาการข้างเคียงของยาส่งผลให้หัวใจเต้นช้าลง หลอดลมหดเกร็ง
13. เสมหะ/ไอ อาการไอมีเสมหะจากฝุ่นละออง ควันบุหรี่หรือสารพิษที่สูด เข้าไป ทำให้มีการอักเสบเกิดขึ้น ผู้ป่วยจึงหอบ เหนื่อยจากการไอและพยายามขับเสมหะออก
14. แพ้อากาศ การปรับตัวของเยื่อจมูก ต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศ เช่น ร้อน เย็น ความชื้น กลิ่นฉุน กลิ่นระคายเคืองต่าง ๆ ทำให้เยื่อจมูกบวมหดเกร็ง ตีบแคบ กระตุ้นการหายใจและอาการหายใจเหนื่อยหอบ

การจัดการอาการเหนื่อย

ผู้สูงอายุใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นหรือ ลดความรุนแรง ของปัจจัยกระตุ้น ได้แก่ ทำงานน้อยลง เพื่อไม่ให้ สูญเสียพลังงานมากเกินไป หายใจลึกๆ แล้วก็เป่าออกมาทางปาก หลีกเลี่ยงควันบุหรี่

ทำงานตอนเช้า เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อน ลดการออกกำลังกาย โดยนั่งพักประมาณ 10 – 20 นาที อยู่ในที่โล่ง โปร่ง
สบาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ดื่มน้ำอุ่นดื่มหลีกเลี่ยงการไต่กลิ้งที่ระคายเคือง ไม่กินของหมักดอง พักผ่อนวัน
ละ 4 ครั้ง คือตอนตื่นนอนตอนเช้า , 10 โมง, บ่าย 2 โมง และก่อนนอนแต่ ถ้าเวลาเหนื่อยก็พักผ่อนกว่าปกติ
ออกกำลังกายตอนเช้าและเดินเล่นรอบบ้าน



สรุปจากงานวิจัยเรื่อง การทำนายอาการเหนื่อยหอบของผู้สูงอายุโรคถุงลมโป่งพอง
(Predicting the Unpredictable: Preventing Dyspnea from COPD
in a Context of Known Precipitating Factors)

โดย ถาวร ล่อกา และ วนิดา อินทราชา

1วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง