

2 ให้อาหารรักษา ยารักษาโรคหืดแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 ยารักษาโรค เป็นยาที่ลดการอักเสบของหลอดลมที่สำคัญได้แก่ ยาพ่นสเตียรอยด์ ซึ่งจะต้องใช้ยาทุกวันเป็นเวลานาน เพื่อจะลดการอักเสบของหลอดลม เมื่อหลอดลมอักเสบดีขึ้นหลอดลมจะไม่ไวต่อสิ่งกระตุ้น อากาศหอบก็จะหายไปทีละสุด

ยาพ่นสเตียรอยด์เป็นยาที่ปลอดภัย เพราะขนาดยาที่ใช้จะต่ำมาก ไม่เหมือนกับการกินยาสเตียรอยด์ซึ่งจะมีโทษมาก โทษของยาพ่นสเตียรอยด์ที่อาจจะพบได้ เช่น เสียงแหบ และมีฝ้าขาวในปากจากเชื้อรา ซึ่งป้องกันได้โดยบ้วนปากทุกครั้งหลังพ่นยา

2.2 ยาขยายหลอดลมหรือยาบรรเทาอาการ ที่สำคัญคือยาพ่นขยายหลอดลมเบต้าทูอะโกนิส (β_2 agonist) จะบรรเทาอาการเวลาหอบ เราจะใช้เฉพาะเวลาที่มีอาการเท่านั้น อาการข้างเคียงของยากลุ่มนี้คืออาจจะจะมีใจสั่น มือสั่น บ้าง

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคหืดมีทั้ง ยากิน ยาฉีด ยาพ่น ยาพ่นเป็นยาที่ดีเพราะเป็นยาที่ใช้เฉพาะที่ จึงได้ผลดีและปริมาณยาที่ใช้จะมีขนาดต่ำมากทำให้มีอาการข้างเคียงน้อยกว่ายากิน ดังนั้นในปัจจุบันการรักษาโรคหืดจึงนิยมใช้ยานิดสุดท้ายเป็นหลัก

ในปัจจุบันได้มียาที่รวมเอาการรักษาและยาขยายหลอดลมไว้ในหลอดเดียวกันทำให้เกิดความสะดวกในการใช้และพบว่ายาที่รวมเอาการรักษาและยาขยายหลอดลมไว้ในหลอดเดียวกันได้ผลดีกว่าการใช้ยาเดี่ยว ๆ

3 ติดตามการรักษากับแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้

แพทย์ประเมินความรุนแรงของโรคและปรับเปลี่ยนการรักษาให้เหมาะสมและดูอาการข้างเคียงต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการรักษา



เป้าหมายของการรักษาโรคหืด

ผู้ป่วยโรคหืดทุกคนที่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องควรจะควบคุมโรคได้คือไม่มีอาการหอบ ไม่ต้องไปพบแพทย์ฉุกเฉิน เพราะอาการหอบ ไม่ต้องใช้ยาขยายหลอดลม มีสมรรถภาพปอดที่ปกติสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เหมือนคนปกติและไม่มีอาการข้างเคียงจากการใช้ยา

ปัญหาที่พบบ่อยในการรักษาโรคหืด

ผู้ป่วยมักจะมารับการรักษาช้าคือเมื่อมีอาการน้อยๆ มักจะไม่มารักษาเพราะอาการน้อย แต่เมื่อเวลาผ่านไปหลายปีจะทำให้หลอดลมเสื่อมถาวรทำให้มีอาการมากขึ้น จึงจะมารักษาซึ่งมักจะไม่ค่อยตอบสนองต่อการรักษา

หลักการรักษาโรคหืดในปัจจุบันควรเริ่มรักษาให้เร็วที่สุด เพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพของหลอดลม ถ้ารักษาเร็วจะทำให้สามารถรักษาหลอดลมให้กลับมาเป็นปกติได้ แต่ถ้ามารักษาช้าหลอดลมจะเสื่อมถาวรทำให้ไม่ค่อยตอบสนองต่อการรักษาผู้ป่วยจะมีสมรรถภาพปอดที่ต่ำกว่าคนปกติ

บริษัท แกล็กโซสมิทไคลน์
ห่วงใยผู้ป่วยโรคหืด

 GlaxoSmithKline

บริษัท แกล็กโซสมิทไคลน์ (ประเทศไทย) จำกัด
เลขที่ 55 ชั้น 12 อาคารเวฟเพลส ถนนวิทย์ ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

คู่มือ

โรคหืด



โดย

ผศ.นพ.วชิรา บุญสวัสดิ์

โรคหืดคืออะไร



โรคหืดเป็นโรคของหลอดลมที่ไวต่อสิ่งกระตุ้นผิดปกติ เมื่อเจอสิ่งกระตุ้นหลอดลมจะหดเกร็ง ทำให้

อาการไอ หายใจลำบากและหายใจมีเสียงวี๊ด

โรคหืดไม่ใช่โรคติดต่อ แต่อาจจะถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์จากพ่อแม่ไปสู่ลูกหลานได้

โรคหืดเกิดขึ้นได้อย่างไร

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหืดยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าการอักเสบในหลอดลมทำให้หลอดลมคนไข้โรคหืดไวต่อสิ่งกระตุ้นผิดปกติ การอักเสบนี้อาจจะเกิดได้จากการสัมผัสกับสารภูมิแพ้ เช่น ขนสุนัข ขนแมว ไรฝุ่น เนื่องจากหลอดลมคนไข้โรคหืดไวต่อสิ่งกระตุ้น ดังนั้นเมื่อเจอสิ่งกระตุ้นหลอดลมจะหดตัว ทำให้คนไข้เกิดอาการไอ หายใจลำบาก มีเสียงวี๊ด เป็นๆ หายๆ ได้

จะสงสัยว่าเป็นโรคหืดหรือไม่

จะสงสัยว่าเป็นโรคหืดเมื่อ

1. มี อาการไอ หอบ หายใจมีเสียงวี๊ด เป็นๆ หายๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีอาการตอนกลางคืน
2. มีอาการไอเรื้อรังโดยเฉพาะถ้าไอเวลากลางคืน ก็ต้องสงสัยว่าอาจจะ เป็นโรคหืดได้
3. มีอาการไอเรื้อรังหลังจากการเป็นไข้หวัด

การวินิจฉัยว่าเป็นโรคหืดสามารถทำได้โดย

1 การตรวจสอบสมรรถภาพปอด การตรวจสอบสมรรถภาพปอดก็ทำได้ไม่ยากไม่เจ็บตัว โดยการเป่าลมแรงๆ เข้าไปในเครื่องตรวจสอบสมรรถภาพปอด การตรวจสอบสมรรถภาพปอดจะบอกได้ว่าผู้ป่วยมีหลอดลมตีบมากน้อยเพียงใด ถ้าหลอดลมตีบก็จะเป่าลมได้น้อย คนไข้โรคหืดควรได้รับการตรวจสอบสมรรถภาพปอดทุกคน เพื่อวินิจฉัยว่าเป็นโรคหืดจริงหรือไม่ ถ้าเป็นโรคหืดจริงโรครุนแรงระดับไหน นอกจากนี้การตรวจสอบสมรรถภาพปอดยังใช้ในการติดตามดูแลของการรักษาว่าดีขึ้นมากน้อยเพียงไหน หลังการรักษาแล้วสมรรถภาพปอดจะกลับมาเป็นปกติหรือยัง

2 นอกจากนี้ก็มีวิธีการตรวจสอบสมรรถภาพปอดแบบง่าย ๆ

ที่ผู้ป่วยสามารถทำเองได้ที่บ้านก็โดยการใช้เครื่องวัดความเร็วสูงสุดของลม หรือพีคโฟว์มิเตอร์ (PeakFlow Meter) ซึ่งมีราคาถูกประมาณ 800 บาท ซึ่งจะช่วยผู้ป่วยในการประเมินความรุนแรงของโรคหืดได้ วิธีการใช้พีคโฟว์มิเตอร์ก็ไม่ยากเพียงแค่ผู้ป่วยสูดลมให้เต็มปอดแล้วเป่าออกให้แรงที่สุด ค่าที่วัดได้จะเป็นค่าความเร็วสูงสุดของลมที่เป่าออกได้ หน่วยเป็นลิตร/นาที ถ้าหลอดลมตีบค่าที่เป่าจะต่ำ ถ้าหลอดลมไม่ตีบค่าที่เป่าได้จะดีมาก



3 การวัดความไวของหลอดลมต่อสิ่งกระตุ้น

บางครั้งผู้ป่วยไม่มีอาการหอบ การตรวจสอบสมรรถภาพปอดอาจจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ ทำให้วินิจฉัยโรคหืดไม่ได้ ในกรณีเช่นนี้เราก็จะวินิจฉัยโรคหืดได้โดยการวัดความไวของหลอดลมต่อสิ่งกระตุ้น ผู้ป่วยโรคหืดจะมีหลอดลมที่ไวต่อสิ่งกระตุ้นมากกว่าคนปกติ วิธีการวัดความไวของหลอดลมก็ทำได้ไม่ยากโดยการใช้ผู้ป่วยวัดสมรรถภาพปอดแล้วให้สูดดมสารกระตุ้น ซึ่งในคนปกติจะไม่เกิดหลอดลมตีบแต่คนไข้โรคหืดจะมีหลอดลมที่ไวต่อสิ่งกระตุ้นดังนั้นจะเกิดหลอดลมตีบ การวัดความไวของหลอดลมนอกจากช่วยวินิจฉัยโรคหืดแล้วยังช่วยประเมินความรุนแรงของโรคหืดและใช้ในการติดตามการรักษาได้ด้วย

การรักษาโรคหืด

แต่ก่อนเราจะเข้าใจว่าโรคหืดเป็นโรคที่รักษาไม่ได้ เนื่องจากเราไม่เข้าใจสาเหตุการเกิดโรค ปัจจุบันความรู้เกี่ยวกับโรคหืดพัฒนาไปมาก ทำให้เรามีวิธีการรักษาโรคหืดที่ได้ผลจนทำให้คนไข้โรคหืดมีชีวิตเหมือนคนปกติธรรมดาได้โดยไม่ยาก

หลักการรักษาโรคหืดเราต้องเข้าใจว่าสาเหตุของโรคหืดคือมีหลอดลมอักเสบทำให้หลอดลมไวต่อสิ่งกระตุ้น ดังนั้นเวลาเจอสิ่งกระตุ้นหลอดลมจะตีบทำให้เกิดการหอบ หายใจมีเสียงวี๊ด เรียกว่าจับหืดเมื่อเรารักษาหลอดลมอักเสบให้ดีขึ้นหลอดลมก็จะไม่ไวต่อสิ่งกระตุ้น พอเจอสิ่งกระตุ้นก็จะไม่หอบคนไข้โรคหืดก็จะกลับมาเป็นคนปกติได้

ในอดีตเรามักจะใช้แต่ยาขยายหลอดลมเวลามีอาการจับหืดทำให้อาการดีขึ้นชั่วคราวซึ่งเป็นการรักษาอาการเท่านั้นไม่ได้รักษาการอักเสบของหลอดลม ดังนั้นโรคหืดจึงไม่ดีขึ้นและอาการมักจะ เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ตามระยะเวลาที่เป็นหืด

ในปัจจุบันเราทราบว่า การอักเสบเป็นสาเหตุของหลอดลมไว ดังนั้นเราจะให้ยาไปลดการอักเสบของหลอดลมเมื่อหลอดลมอักเสบลดลงหรือหายไป หลอดลมก็จะไม่ไวต่อสิ่งกระตุ้น และเวลาเจอสิ่งกระตุ้นก็จะไม่หอบ ดังนั้นเมื่อเราใช้ยาลดการอักเสบเป็นเวลานาน โรคหืดสามารถรักษาให้สงบลงได้และสามารถหยุดยาได้

ดังนั้นการรักษาโรคหืดมีดังนี้

1 หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เกิดหลอดลมอักเสบ สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดลมที่สำคัญคือ สารภูมิแพ้ ได้แก่ ไรฝุ่น ขนสัตว์ แมลงสาบ เกสรดอกไม้ เชื้อรา ดังนั้นคนไข้โรคหืดควรทำความสะอาดบ้านให้สะอาด ปราศจากฝุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้องนอน

